

FOLKHÄLSA II, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

**PUBLIC HEALTH II, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30
CREDITS**

Basdata

Kursen ingår i ämnesstudier och är en obligatorisk kurs inom Hälso pedagogprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Utbildningsområde: Idrott
Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet
Omfattning: 30 högskolepoäng
Nivå: Grund

Behandlad av Kursplaneutskottet
2016-06-07

Kursplanen är fastställd av Grundutbildningsnämnden
2016-06-22.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med VT 2017.

Förkunskapskrav och urval

Särskild behörighet

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH.
Behörighet för att få gå kursen är att minst 15 hp är godkända från Folkhälsa I, inriktning fysisk aktivitet, motsvarande momenten forskningsmetodik I (7,5 hp) och folkhälsovetenskap (7,5 hp).

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- ha förvärvat grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder, identifiering och förekomst av olika folksjukdomar, missbruk, akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador, inklusive FYSS, d.v.s. fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling,
- planera, leda, genomföra, utvärdera och analysera promotivt och preventivt hälsoarbete med primärt fokus på olika former av fysisk aktivitet. Arbetet sker på både individ- och gruppnivå, samt i relevanta delar på organisationsnivå,
- utföra och kritiskt värdera tester knutna till fysisk aktivitet och allmänt hälsotillstånd, inklusive ur ett etiskt perspektiv,
- utforma och genomföra interventioner med fokus på att främja fysisk aktivitet,
- kunna utforma och leda träningspass anpassat för olika deltagare med och utan olika folksjukdomar, inklusive de med mycket låg fysisk aktivitetsnivå,

- visa förmåga att självständigt identifiera, formulera och lösa problem samt att genomföra uppgifter inom givna tidsramar samt att muntligt och skriftligt redogöra för och diskutera information, problem och lösningar i dialog med olika grupper,
- kunna förklara stressbegreppet på molekylär, individuell, organisations- och samhällsnivå ur ett köns- och åldersperspektiv,
- kunna beskriva och tillämpa olika metoder för att hantera stress, s.k. Coping,
- kunna reflektera kring stress och psykosocial miljö,
- ha förvärvat grundläggande kunskaper om preventiva och promotiva åtgärder, identifiering och förekomst av akuta skador/sjukdomar och överbelastningsskador,
- kunna relatera till samband mellan hälsa, miljö och fysisk aktivitet samt hälso pedagogik med inriktning på konkretisering mellan kopplingen fysisk aktivitet och hälsa med hjälp av tillämpade fysiologiska metoder,
- kunna analysera faktorer som styr rörelse och hälsa i ett perspektiv av hållbar utveckling samt hur hälsa och miljö relaterar till fysiskt aktiv transport mellan hem och skola/arbetsplats.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Samhällsmedicin, 7,5 hp

Part 1 – Community medicine, 7.5 credits

- kunskap om och exempel på förebyggande av diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar och besvär, ANTD (alkohol, narkotika, tobak och dopning), ätstörningar/övervikt, träning under graviditet, allergi/astma, osteoporos och akutsjukvård,
- fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS).

Moment 2 – Hälsoprojekt med uppsats, 10 hp

Part 2 – Health project with essay, 10 credits

- Varierande hälsotillstånd belyses ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv på olika sätt,
- Planera och leda gruppaktiviteter,
- Organisera och genomföra tester relaterat till hälsa och fysisk aktivitet,
- Sammanställa och analysera insamlade data gällande olika fysiologiska tester och enkätfrågor,
- Skriva en uppsats baserad på insamlade data i hälso projektet
- Redovisa muntligt i konferensform.

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö, 5 hp

Part 3 - Stress and psychosocial environment, 5 credits

- stress ur ett psyko-fysiologiskt perspektiv på individ-, organisations- och samhällsnivå samt ur ett genusperspektiv,
- personlighetspsykologiska riskfaktorer, återhämtning och sömn,
- stress och psykosociala förhållanden,
- psykisk ohälsa, stress och utbrändhet, psykiska sjukdomar och besvär, psykosomatik och stress ur ett kulturellt perspektiv,
- metoder för stresshantering exempelvis avspänningsträning.

Moment 4 – Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion, 7,5 hp

Part 4 - Occupational medicine, environment and daily exercise, 7.5 credits

- skador och sjukdomar i rörelseapparaten: reumatiska sjukdomar, artros och andra överbelastningsskador, akuta skador,
- massage, tejpning, smärta, inflammation, dopning,
- tillämpad ergonomi med inriktning på undervisningsmetodik inom rygghälsa,
- rehabiliteringsprogram för specifika skador, FYSS,
- fysisk aktivitet, hälsa och miljö i ett individ-, grupp- och befolkningsperspektiv samt i relation till hållbar utveckling,
- hälsopedagogik med inriktning på livsstilsförändringar vid förflyttning mellan hem och skola/arbetsplats,
- tillämpade fysiologiska metoder för att främja livsstilsförändringar.

Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, seminarier, grupparbeten, laborationer, handledning, författande av PM och uppsats.

Inom momentet 2 utförs fortlöpande ett hälsoprojekt inklusive en uppsats, som utgör verksamhetsförlagd utbildning med integrering av teori och praktik. Hälsoprojektet utförs på en grupp friska eller sjuka vuxna eller barn som erhåller under en fastställd period ledarledd fysisk aktivitet, och/eller andra hälsofrämjande åtgärder. I projektet ingår att genomföra, initialt och i slutet av perioden, fysiologiska tester, hälsosamtal och enkätfrågor om hälsa och livsstil. Arbetet fokuseras kring levnadsvanor, fr. a. fysisk aktivitet, men även kost, rökning och alkohol, bl. a. med målsättningen att belysa positiva beteendeförändringar av betydelse för hälsan på såväl individ-, grupp- och samhällsnivå. Den slutgiltiga skriftliga rapporteringen av projektet samt muntlig redovisning i konferensform ingår i moment 2.

Progression

Kursen är en fortsättning på tidigare studier. Samarbete med det omgivande samhället används genomgående inom ämnesområdet folkhälsa på alla nivåer som ett sätt att stärka progressionen i yrkesprofessionen. Inom såväl de naturvetenskapliga som de beteendevetenskapliga momenten tydliggörs den vetenskapliga progressionen genom att vetenskapliga fakta kontinuerligt införlivas i undervisningen.

Momentet *Samhällsmedicin* ger studenterna möjligheter att integrera kunskaper erhållna inom folkhälsa, inklusive relevanta begrepp och olika former av insatser och dess effekter. Inom momentet sker även en vidare progression i utbildningen gällande förekomst, orsaker, tecken, promotion, prevention och generella behandlingsåtgärder vid olika folksjukdomar, akuta sjukdomstillstånd och missbruk. Fysisk aktivitet som sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS, för en mångfald olika folksjukdomar tas upp speciellt.

I momentet *Stress och psykosocial miljö* presenteras och diskuteras allmänna stressteoretiska teorier och modeller, olika följdverkningar av såväl kortvarig som långvarig stress samt olika typer av stresshanteringsmetoder, s.k. copingmetoder. Litteraturen har valts så att studenten kan bibringas en allmän orientering om kunskapsområdets bredd och djup.

I momentet *Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion* fördjupas kunskaper gällande identifiering, rehabilitering och hälsofrämjande åtgärder vid akuta och överbelastningsrelaterade skador, reumatiska sjukdomar samt smärta och inflammation. Praktiska kunskaper avseende massage ges genom att ett mer terapeutiskt förhållningssätt till behandlingen införs. Inom ramen för

momentet får studenterna även möta nya områden i form av specialpedagogik och hälsa och miljö i relation till hållbar utveckling och vardagsmotion.

Hälsoprojekt med uppsats. Varierande ohälsa- och hälsotillstånd belyses ur såväl individ-, grupp- som samhällsperspektiv inom ämnet på olika sätt. En vidare tillämpning och progression av kunskaper av kursens övriga tre ingående kursmoment sker via *terminens fortlöpande hälsoprojekt* som utförs, i studenternas regi, bl. a. för personer med och utan olika folksjukdomar. Hälsoprojekten genomsyras av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt mellan beteendevetenskap, naturvetenskap och tillämpad fysisk aktivitet. Möjliga ohälsotillstånd, hos personer som deltar i olika projekt, är rörelseapparaters sjukdomar, funktionshinder, övervikt/fetma, diabetes, olika psykiska besvär såsom depression och ångest samt hjärt-kärlsjukdomar. Hälsoprojektet, där integrering av teori och praktik sker, är en vidare progression baserade på en mängd kunskaper erhållna i utbildningens tidigare givna moment inom olika fysiska aktiviteter, anatomi, fysiologi, träningslära och statistik, samt inom de humanistiska/samhällsvetenskapliga områdena.

Examination

Kurskrav

Det är obligatoriska närvaro vid studenternas ledarledda fysiska aktiviteter för hälsoprojektdeltagare och vid de gemensamma muntliga redovisningarna av projektresultat som sker i konferensform. Praktiska laborativa moment och studentens aktiva deltagande i undervisningen i vissa delmoment är obligatoriska, dessa specificeras i respektive moment-PM.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Samhällsmedicin, 7,5 hp

Part 1 – Community medicine, 7.5 credits

- en skriftlig tentamen,
- en skriftlig redovisning.

Moment 2 – Hälsoprojekt med uppsats, 10 hp

Part 2 – Health project with essay, 10 credits

- en uppsats,
- en muntlig redovisning.

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö, 5 hp

Part 3 - Stress and psychosocial environment, 5 credits

- en skriftlig tentamen,

Moment 4 – Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion, 7,5 hp

Part 4 - Occupational medicine, environment and daily exercise, 7.5 credits

- en skriftlig tentamen,
- en skriftlig hemtentamen

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under momentens gång vid separata tentamenstillfällen enligt anvisningarna i momentpromemorian som studenten får i och med momentstart. Omexamination

erbjuds tidigast två veckor efter det att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter respektive moments slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen/momentet ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på hel kurs (30 hp), gäller som princip att studenten på de fyra momenten har minst tre Väl godkänt samt ett Godkänt. Senast i samband med momentstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygs kriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

Övrigt

Utvärdering

Efter avslutat moment gör varje student en utvärdering av momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Grundutbildningsnämnden, programråd med utbildningsledare för hälso pedagogprogrammet samt fortlöpande under kursens gång

Litteratur och övriga läromedel

Moment 1 – Samhällsmedicin

Obligatorisk:

Andersson E & Oddsson K. (2015). *Skador och sjukdomar – akut omhändertagande inom idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker, s. 48-81.

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (2008). FYSS 2008 - *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut, kap. 2, 6-7, 15-16, 18-22, 27-28, 30-32, 262 s. www.fyss.se Obs! Det läggs successivt ut uppdaterade kapitel i FYSS 2015 på <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>

Kompendier och vetenskapliga artiklar, ca 150 s.

Moment 2 – Hälso projekt med uppsats

Obligatorisk:

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) (2008) FYSS 2008 - *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Rapport nr 2008:4, Statens folkhälsoinstitut. 613 s. Valda sidor. www.fyss.se Obs! Det läggs successivt ut uppdaterade kapitel i FYSS 2015 på <http://www.fyss.se/om-fyss-2/fyss-2015/>

American College of Sport medicine. (2014). *ACSM's Resources for the health fitness specialist*. Amsterdam: Wolters Kluwer, 405 s.

Att ange källor: Råd och anvisningar till studenter på GIH. (2015). 8:e uppl. Stockholm: GIH, 26 s.

Rånsäsdokumentet – Råd och anvisningar i uppsatsskrivning för studenter och lärare vid GIH (2016), version 7. Stockholm: GIH.

Internationella och nationella vetenskapliga artiklar samt kompendier i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

Moment 3 – Stress och psykosocial miljö

Obligatorisk:

Ekman, R., Arnetz, B., red. (2013) *Stress: Gen Individ Samhälle*. Stockholm: Liber, 343 s.

Grossi, G. (2008) *Hantera din stress: med kognitiv beteendeterapi*. Stockholm: VIVA, 277s.

Kompendier, internationella och nationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.

Moment 4 – Arbetsmedicin, miljö och vardagsmotion

Obligatorisk:

Bahr, T., Bolic, T. (2015). *Idrottsskador – En illustrerad guide*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 496s.

Arbetsmiljöverket. (2015) *Fysisk aktivitet och träning - möjlig prevention av arbetsrelaterade belastningsbesvär. Kunskapssammanställning 2015:11*, 72s.

Schantz, P. (2017). *Kompendium för delmomentet rörelse, hälsa & miljö*. Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, 150 s.

Kompendier och internationella och nationella vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna, ca 200 s.