

**FOLKHÄLSOVETENSKAP I, INRIKTNING FYSISK  
AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG, 30  
HÖGSKOLEPOÄNG**  
PUBLIC HEALTH SCIENCE I, DIRECTED TOWARDS PHYSICAL  
ACTIVITY, 30 CREDITS, 30 HIGHER EDUCATION CREDITS

**Basdata**

Kursen är en obligatorisk kurs inom Hälsovetenskapprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

Ämne: Folkhälsovetenskap, inriktning fysisk aktivitet  
Omfattning: 30 högskolepoäng  
Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap [Ej angivet]

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden  
2007-06-20

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2007.

**Innehåll och uppläggning**

**Moment**

Kursen innehåller följande moment:

- Moment 1 – Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv, 7,5 hp
- epidemiologi, grundläggande begrepp och studiedesign,
  - begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
  - folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
  - policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
  - fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – en hälsosam grund.
- Moment 2 – Folkhälsa och beteendeprocesser, 7,5 hp
- epidemiologi, grundläggande statistik,
  - förändringsprocesser, livsstilförändringar och förändringsledarskapets grunder,
  - samtals- och etableringsstrategier, handledningsformer och projektledarrollen,
  - motivationsteorier, organisationsmodeller och organisationsteorier,
  - fysisk aktivitet med didaktisk inriktning ur ett individ- och grupperspektiv.
- Moment 3 – Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 7,5 hp
- epidemiologi, datainsamlingsmetodik,
  - hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
  - etik i arbete med människor,

- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- policydokument och folkhälsoprogram,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – massage och rörlighet.

#### Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

- epidemiologi, grundläggande vetenskapsteori,
- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka, balans, hjärtfrekvens, blodtryck och stegfrekvens,
- testers validitet och reliabilitet
- skattningsskalor, och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- fysisk aktivitet med didaktisk inriktning – styrka och kondition.

### Arbetsätt

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppdiskussioner, litteraturseminarier, intervjuer, reflekterande team, handledning, redovisningar, studiebesök och projektarbeten med projektledarskap. Delar av kursen förutsätter aktivt praktiskt deltagande från studentens sida. I vissa delar av undervisningen får studenterna arbetsmetoder för att ta reda på och sammanställa för olika grupper utan och med olika folksjukdomar, upplevd fysisk och psykisk hälsa samt livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, alkohol, rökning, sömn, tid för rekreation. I detta sammanhang kontaktar studenterna vårdcentraler i hela Storstockholmsområdet för att studera hur dessa arbetar med hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande åtgärder såsom fysisk aktivitet. Erfarenheterna dokumenteras och redovisas både muntligt och skriftligt, med jämförelse med relevant referenslitteratur. VFU sammanlänkar teori med praktik och omfattar sammanlagt 7,5 hp i kursen. Samtliga fyra moment innehåller VFU med frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik, styrketräning, vattenträning och ”fysisk aktivitet på recept” samt träningsgrupper för överviktiga barn motsvarande 1,5 hp. Vidare genomförs sammanlagt fyra veckors praktik med placering på arbetsplatser där deltagande i hälsorelaterade verksamheter eftersträvas.

### Progression

Efter att studenten inom momenten *Idrotts- och hälsovetenskap 1* respektive 2 under det första studieåret, förvärvat en grundläggande skolning i kritiskt tänkande och vetenskapligt förhållningssätt med att skriva en A- respektive B-uppsats, påbörjas det andra året med kursen *Folkhälsovetenskap I*, inriktning fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i olika former ingår som kursmoment (totalt 6 hp) under hela kursen och utgör vidare tillämpningar av kunskaper erhållna från utbildningens initiala kurser.

Det övergripande syftet med undervisningen i epidemiologi som initieras inom denna kurs är att göra studenten förtrogen med epidemiologisk studiemetodik, grundläggande epidemiologiska och biostatistiska begrepp och mått. Studenten skall kunna inhämta, bearbeta och tolka information i epidemiologiska vetenskapliga artiklar. För att erhålla en ämnesprogression över tid har samtliga delkurser, med ett undantag, inom både *Folkhälsovetenskap I* och *II*, epidemiologi som ett integrerat kursmoment (totalt 7,5 hp) med progression från grundläggande epidemiologiska begrepp, förekomst av hälsa/ohälsa och dess utbredning i befolkningen, till mera komplexa kunskaper som deskriptiv och analytisk statistik, olika datainsamlingsmetoder samt värdering av vetenskaplig epidemiologisk data.

De två första momenten *Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv* samt *Folkhälsa och beteendeprocesser*, ger en teoretisk bakgrund inom ämnesområdet folkhälsovetenskap med begreppsdefinitioner, olika perspektiv på folkhälsa, prevention samt folkhälsoarbete/hälsopromotion på samhälls-, grupp- och individnivå. Folkhälsorelaterade styrdokument och handlingsplaner på kommunal-, landstings- och statlig nivå studeras och

analyseras. Dessutom utvecklas och tillämpas grundläggande pedagogiska redskap som kan användas vid beteendeförändringsarbete både på grupp- och individnivå. I och med detta läggs en grund för hälso pedagogens roll som förändringskonsult.

Momentet Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv ger kunskaper om hur hälsa fördelar sig i befolkningen i relation till kön, etnicitet och socioekonomiska förhållanden. Genusperspektivet fördjupas och vidare ges en historisk bakgrund till statens hälsofostran. Även etiska frågor som är kopplade till hälsoarbete diskuteras. Hur arbetsmetoderna FaR (Fysisk aktivitet på recept) och FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling), hittills är utvecklade inom vissa enheter i primärvården undersöks samt intervjuer med patienter startas med skriftliga sammanställningar av sjukdomshistoria, behandlingar och förslag på förebyggande åtgärder.

Momentet *Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet*, bygger på erhållna kunskaper inom delmomenten i humanbiologi under det första studieåret. Presentation och evaluering sker av undersökningsmetoder för olika fysiologiska parametrar samt för en mångfald hälsoenkätsfrågor om upplevd hälsa och olika livsstilsvanor såsom fysisk aktivitet, kost, rökning, alkohol, sömn och tid för rekreation. Även kunskaper om praktiska hälsosamtal och livsstilsförändringar fördjupas här. Slutligen ingår även fysisk aktivitet som kursmoment, där olika träningsformer presenteras och analyseras. Till skillnad mot första studieårets moment i idrott, där personlig färdighet tränats, är fokus här alltmör riktat mot ledarskap och konsultation i ett hälso perspektiv.

## Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanliga studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande; samt om begrepp och teoretiska förklaringsmodeller med inriktning på folkhälsoarbete, livsstil och levnadsvanor,
- visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor vid promotivt folkhälsoarbete; i att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram; men även om teorier och modeller vid förändringsprocesser och vid livsstilsförändringar för individ, grupp och organisation; samt dessutom om samtalsformer och etableringsstrategier vid förändring,
- översiktligt kunna beskriva den variation som föreligger mellan olika befolkningsgruppers hälsa; kunna redogöra för några av de faktorer som påverkar hälsans fördelning i befolkningen; kritiskt värdera de olika bestämningsfaktorer som samspelar och påverkar befolkningens hälsa, kunna förklara innebörden av ett genusperspektiv samt kunna redogöra för varför ett genusperspektiv är nödvändigt i en nationell folkhälsostrategi, kunna analysera och kritiskt värdera de olika metoder staten använt under 1900-talet för att påverka befolkningens hälsa;
- kunna förklara de viktigaste fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel; kunna värdera olika datainsamlingsmetoder samt ha fördjupade kunskaper i datainsamling, analys och tolkning av epidemiologiska data ur ett befolkningsperspektiv,
- ha utvecklat färdigheter i praktiskt folkhälsoarbete och förändringsarbete för olika grupper och organisationer; kunna planera och tillämpa interventionsprogram i fysisk aktivitet med betydelse för folkhälsan; samt visa goda färdigheter avseende samtalsstrategier vid livsstilsförändringar,
- ha förmåga att didaktiskt kunna tillämpa IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur; samt visa på initierade kunskaper och färdigheter om fysisk aktivitet i sjukdomsförebyggande och sjukdomsbehandlande syfte (FYSS), patientintervjuer och erfarenhet av kontakter med hälso- och sjukvården samt folkhälsoplanerare inom kommuner,
- praktiskt kunna utföra klassisk massagebehandling som metod för muskulär och mental avslappning; kunna utföra relevanta tester för att beräkna: aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans; visa goda färdigheter i att kunna

mäta hjärtfrekvens och blodtryck; kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta; samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,

- kunna värdera begreppen folkhälsovetenskap och folkhälsa och dess betydelse för olika samhällsgrupper på befolkningsnivå; samt skapa ett förhållningssätt utifrån beteendemedicinska grundprinciper med förståelse för livsstil och bestämningsfaktorer; och även kunna visa på ett beteendevetenskapligt förhållningssätt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
- visa på en påbörjad utveckling av ett professionellt förhållningssätt för att kunna möta etiskt svåra frågor i arbetet med att påverka människors hälsa; kunna utvärdera fysiskt status och hälsostatus i övrigt genom fysiologiska, psykologiska och pedagogiska mätmetoder; men även kunna genomföra och leda ett urval av specifika metoder samt utifrån kunskaper om testresultat kunna föreslå lämplig aktivitet och diskutera tester och testresultat ur en etisk synvinkel.

## Examination

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Epidemiologi ingår i samtliga fyra moment och examineras genom skriftliga examinationer och muntliga gruppredovisningar.

Moment 1 – Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv, 7,5 hp

- skriftlig salstentamen
- inlämningsuppgifter
- seminarier
- dokumentation med probleminriktade reflektioner

Moment 2 – Folkhälsa och beteendeprocesser, 7,5 hp

- skriftlig salstentamen
- inlämningsuppgifter
- seminarier
- dokumentation med probleminriktade reflektioner.

Moment 3 – Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv, 7,5 hp

- skriftlig salstentamen
- litteraturseminarium
- muntliga och skriftliga redovisningar
- praktisk massageexamination.

Moment 4 – Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet, 7,5 hp

- skriftlig salstentamen
- praktiskt examination
- muntliga och skriftliga redovisningar

## Antal provtillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som student erhåller i och med kursstart. Omprovtillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt ytterligare vid terminens slut/när kursen ges vid kommande tillfälle.

## Betyg

Som betyg på moment och på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Vid en betygskonferens med examinator och kursansvariga för respektive moment fastställs slutbetyget för hel kurs om 30 högskolepoäng. 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 betygskriterier för respektive nivå.

## Förkunskapskrav

Studenten skall vara antagen till Hälso pedagogprogrammet, 180 högskolepoäng vid GIH. För restplatserna som erbjuds som fristående kurs krävs Idrottslärarexamen alternativt Lärarexamen 4-9, idr/ää. Som särskild behörighet krävs minst 15 hp i humanbiologi eller motsvarande.

Vid urvalet till restplatser som erbjuds som fristående kurs tas speciell hänsyn till den sökandes tidigare erfarenhet som lärare i idrott och hälsa, övrig pedagogisk erfarenhet och andra tidigare anställningar. Dessutom beaktas tidigare utbildning från högskola och övriga kurser samt yrkeserfarenhet inom hälsoarbete.

## Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

### Moment 1 - Folkhälsoarbete ur ett befolkningsperspektiv

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur 2005), s. 34-55 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Axelsson, R. & Axelson, S. B. (red) *Folkhälsa i samverkan – mellan professioner, organisationer och samhällssektorer*. (Lund: Studentlitteratur, 2007), 432 s.

Hansson A. *Hälsopromotion i arbetslivet* (Lund: Studentlitteratur 2004), 296 s.

Hultgren, S. *Folkhälsokunskap* (Stockholm: Bonnier Utbildning, 2004), 144 s.

Hultgren, S. *Rörelseidentitet – Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Ett beteendevetenskapligt perspektiv på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet* (Uppsala: Data & skapa produktion, 2006), s. 11-22.

Medin, J. & Alexandersson, K. *Hälsa och hälsofrämjande* (Lund: Studentlitteratur, 2000), 180 s.

### Moment 2 - Folkhälsa och beteendeprocesser

Ahrenfelt, B. *Förändring som tillstånd* (Lund: Studentlitteratur, 2001), 279 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 88-107 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Barth T & Näsholm C. *Motiverande Samtal – MI* (Lund: Studentlitteratur, 2006), 180s.

Elvin-Novak Y, Thomsson H. "Arbete och hälsa", i *Att göra kön* (Stockholm: Bonniers förlag, 2002), 39 s.

Hultgren, S. *Rörelseidentitet – Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Ett beteendevetenskapligt perspektiv på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet* (Uppsala: Data & skapa produktion, 2006), s 47-70.

Svedberg, L. *Gruppsykologi. Om grupper, organisationer och ledarskap* (Lund: Studentlitteratur. Tredje upplagan, 2003), s. 251-362.

Orth-Gomér, K & Perski, A. *Preventiv medicin i teori och praktik - metodbok i folkhälsovetenskap* (Lund: Studentlitteratur, 1999), 294 s.

Valbar litteratur efter godkännande av examinator (utifrån ett antal sökbegrepp t. ex. Hälsöfrämjande ledarskap, hälsa och genus, förändringskompetens och hälsoarbete). Antal sidor: min ca 200, max ca 400 s.

Fördjupningsexempel utifrån utdelade vetenskapliga artiklar.

### **Moment 3 - Hälsa och livsstil i ett samhällsperspektiv**

Ahlbom, A. *Grunderna i epidemiologi*. (Lund: Studentlitteratur, 2006), s. 21-33.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 15-40.

Collste, G. *Inledning till etiken*. (andra uppl) (Lund: Studentlitteratur, 2002), 113 s.

Faskunger, J, Leijon M, Ståhle A, Lamming P. *Fysisk aktivitet på recept (FaR) – en vägledning för implementering* (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2007), 42 s.

*Folkhälsorapport 2005* (Stockholm: Socialstyrelsen, 2005) 395 s. (urval, ca 150 s).

*FYSS – Fysisk aktivitet på recept*. ([www.svenskidrottsmedicin.org/fyss](http://www.svenskidrottsmedicin.org/fyss)) (valda delar)

Johannisson, K *Folkhälsa. Det svenska projektet från 1900 till 2.a världskriget*. (Uppsala: Lychnos, 1991), 55 s.

Kallings, L.V. & Leijon M. *Erfarenheter av fysisk aktivitet på recept – FaR*. (Stockholm: Statens folkhälsoinstitut, 2003:53), 99 s. (valda delar, ca 40 s).

Palmbald, E. & Eriksson, B.E. *Kropp och politik. Hälsouppllysning som samhällspegel* (Stockholm: Carlssons Bokförlag, 1995), 160 s.

Socialdepartementet. *Hälsa på lika villkor – andra steget mot nationella folkhälsomål*, (SOU 1999:137), 620 s. (valda delar, ca 150 s).

Socialdepartementet. *Genusperspektiv i nationella strategin för folkhälsan* (SOU 1999:137) s. 475-502.

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturöversikt.* (SBU 2006:181) 296 s. (valda delar sammanfattning 26 s).

Kompendier och vetenskapliga artiklar (ca 200 sidor.)

#### **Moment 4 - Hälsotester, inriktning fysisk aktivitet**

Adams, G. M. *Exercise laboratory manual.* (Dubuque, Iowa: McGraw Hill, 2001 4 ed), 378 s.

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion.* (Lund: Studentlitteratur, 2005), s. 57 – 71 samt vetenskapliga artiklar till övnings- och gruppuppgifter.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna (200 s).

### **Övrigt**

#### **Frånvaro**

Vid frånvaro bestäms eventuell ersättningsuppgift samt hur obligatoriska moment skall återtogs i samråd med kursledningen.

#### **Utvärdering**

Efter avslutad kurs sker utvärdering av varje student och undervisande lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom tre veckor till studentgruppen och examinator.

#### **Studentinflytande**

Studentens inflytande sker genom att kursansvarig lärare samråder med studenterna om kursens innehåll och uppläggning kursmål, examinationsformer samt informerar om betygskriterier före eller vid kursstart.