

## **FOLKHÄLSA I, INRIKTNING FYSISK AKTIVITET, 30 HÖGSKOLEPOÄNG**

**PUBLIC HEALTH I, DIRECT TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY, 30  
CREDITS**

### **Basdata**

Kursen ingår i inriktningsstudierna som ett andra inriktningsämne och är en valbar kurs inom Lärarprogrammet vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

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

Kursplanen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2009-04-30.

Kursplanen är fastställd av Lärarutbildningsnämnden 2009-06-10 och senare reviderad 2010-03-24 samt i Grundutbildningsnämnden 2012-03-23 och 2012-06-20.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med läsåret 2012/2013.

### **Förkunskapskrav och urval**

För student inom program på GIH gäller:

Studenten skall vara antagen till Lärarprogrammet vid GIH med inriktning för verksamhet i grundskolans senare år och gymnasieskolan 270-330 högskolepoäng. Dessutom godkänd på Perspektiv på kunskap och skola, 30 hp (eller motsvarande), Idrott didaktisk inriktning I, 30 hp och minst 22,5 hp godkända i kursen Idrott didaktisk inriktning II.

För studenter som söker kursen då den ges som fristående kurs gäller:

#### *Grundläggande behörighet*

Grundläggande behörighet för grundnivå (1)

#### *Särskild behörighet*

Matematik kurs B från gymnasiet och minst 30 hp från akademiska studier inom idrott/idrottsvetenskap. Utöver detta krävs akademiska studier i vetenskaplig metod och statistik.

#### *Urval*

Vid fler behöriga sökande än antalet platser görs ett urval baserat på akademiska poäng.

Vid fler behöriga sökande än antalet platser görs ett urval baserat på akademiska poäng

## Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- visa på grundläggande kunskaper om epidemiologiska begrepp, teorier och vanligt förekommande studiedesigner, beräkningsformer för mått på förekomst och insjuknande, IKT (informations- och kommunikationsteknologi) i folkhälsoarbetet och förstå begreppen integritet och sekretess i en digital kultur,
- översiktligt kunna beskriva den variation som föreligger mellan olika befolkningsgruppers hälsa och kritiskt värdera bestämningsfaktorer för befolkningens hälsa,
- kunna kritiskt värdera epidemiologisk forskning med fokus på livsstil i primär och sekundär prevention genom att kunna tolka analytisk biostatistik, ha fördjupade kunskaper i datainsamlingsmetoder och studiedesigner,
- kunna förklara fynden i en epidemiologisk vetenskaplig artikel, kunna beräkna effekt av interventioner,
- 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,
- översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- redogöra för teoretiska grunder bakom samtalsmetoden MI (Motivational Interviewing),
- tillämpa grundläggande principer vid motiverande samtal med inriktning på fysisk aktivitet och hälsorelaterade samtal, kunna beskriva begrepp, definitioner och strategier inom MI,
- visa på grundläggande folkhälsovetenskapliga kunskaper,
- visa på grundläggande förståelse för livsstil och dess bestämningsfaktorer utifrån beteendemedicinska grundprinciper samt till människans villkor i samhället utifrån individ-, grupp-, organisations- och samhällsnivå,
- visa på grundläggande kunskaper i att utveckla och utarbeta strategier för olika arenor och målgrupper vid promotivt folkhälsoarbete och att kunna analysera och värdera hälsorelaterade styrdokument och handlingsprogram,
- kunna utföra relevanta tester för cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans och kunna använda sig av skattningsskalor för att mäta upplevd ansträngning och smärta samt vara förtrogen med säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- visa färdighet i 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 hälsosamtal med hjälp av samtalsmetodiken MI, diskutera tester och testresultat samt föreslå lämpliga åtgärder.

## Innehåll och uppläggning

### Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik 7,5 hp

*Part 1– Epidemiology and biostatistics 7.5 credits*

- studiedesign, datainsamlingsmetodik och grundläggande begrepp,
- beräkning av interventionseffekt, riskbegrepp och dess användning,
- fördjupad analytisk biostatistik,
- sjukvårds- och befolkningsregister; validitet och reliabilitet i epidemiologiska studier; betydelsen av slumpmässiga och systematiska fel,
- evidens för samband mellan fysisk aktivitet och hälsa, dess styrkor och svagheter, hälsans bestämningsfaktorer; hälsa och livsstil i relation till klass-, kön- och etnicitet, hälsa och politik ur ett historiskt perspektiv,
- fysisk aktivitet på recept/FYSS,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

*Part 2– Public Health work I, 7.5 credits*

- grundläggande folkhälsovetenskap: bestämningsfaktorer, begreppsdefinitioner och teoretiska förklaringsmodeller, livsstil och levnadsvanor,
- folkhälsans villkor i samhället, strategier, stödjande miljöer och arenor för promotivt hälsoarbete,
- folkhälsoarbete på internationell, nationell, regional och lokal nivå,
- policydokument och folkhälsoprogram, nationella och internationella styrdokument,
- fysisk aktivitet på recept (FaR),
- introduktion till motiverande samtal,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

*Part 3– Public Health work II, 7.5 credits*

- kommunikation avseende levnadsvanor och livsstil,
- beteendeförändring och hälsoarbete,
- kommunikationsprinciper och samtalsstrategier vid motiverande samtal,
- transkribering och kodning av motiverande samtal,
- hälsa ur ett genusperspektiv,
- hälsofrämjande organisationer och ledarskap,
- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

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

*Part 3– Health tests, directed towards physical activity, 7.5 credits*

- identifiering av hälsa och ohälsa med olika testmetoder och hälsoundersökningar,
- tester för att bestämma: fysisk aktivitet, cirkulation/aerob kapacitet, kroppssammansättning, rörlighet, styrka och balans,
- testers validitet och reliabilitet,
- skattningsskalor och frågeformulär vid hälsotester,
- säkerhetsaspekter och risker med olika tester,
- etik i arbete med människor,

- undervisning i partnerskola i hälsorelaterade ämnen/områden, arbete med skolan som arena och aktör i det praktiska folkhälsoarbetet samt pedagogiska aspekter utifrån ett folkhälsoperspektiv.

## 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 kontakter 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.

Den verksamhetsförlagda utbildningen är förlagd till en VFU-skola i ett partnerområde. Närvaro under all verksamhetsförlagd utbildning är obligatorisk. Under den verksamhetsförlagda utbildningen har studenten rätt till handledning av utbildad lärare för undervisning i hälsorelaterat ämne. Motsvarande 1,5 hp består av vfu med frekventa observationsstudier och aktivt ledarskap för vuxna/äldre inom motionsgymnastik och styrketräning.

## Progression

Kursen är den första inom inriktningsstudierna i *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet* som studenten möter och flera av momenten är därför av grundläggande och orienterande karaktär.

Den vetenskapliga progressionen sker genom att delar av kursen bygger på vetenskapliga studier och tidigare kurser inom det allmänna utbildningsområdet och huvudämnet idrott didaktisk inriktning. Inom studierna läggs en grund inom folkhälsa med fokus på såväl individ-, grupp- som samhällsnivå vilket kopplas till vetenskapliga artiklar. Professionsprogressionen synliggörs genom att kursen har en tydlig inriktning mot hälsodidaktik, folkhälsa och folkhälsoarbete i stort samt undervisning i relevanta skolformer. Ämnesprogressionen tar sin utgångspunkt i studier, föreläsningar och litteratur inom folkhälsa med fokus på ämne-teori och tillämpning inom området.

Kursen utgör en grund för vidare studier inom inriktningsstudierna *Folkhälsa inriktning fysisk aktivitet*.

## Examination

### Kurskrav

Förväntade studieresultat beskriver inte alla kurskrav. Obligatorisk närvaro under den verksamhetsförlagda undervisningen är ett kurskrav. Studentens aktiva deltagande i undervisningen är krav vid laborativa moment.

### Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller i kursen:

Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5 hp

*Part 1 - Epidemiology and biostatistics, 7.5 higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- en muntlig presentation,
- en muntlig och en skriftlig redovisning.

Moment 2 – Folkhälsoarbete I, 7,5 hp

*Part 2 - Public Health work I, 7.5 higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- en inlämningsuppgift,
- ett seminarium.

Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5 hp

*Part 3 - Public Health work II, 7.5 higher education credits*

- inlämningsuppgift,
- tre seminarier,
- probleminriktad reflektion.

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

*Part 4 - Health tests, directed towards physical activity, 7.5 higher education credits*

- skriftlig tentamen,
- praktisk examination,
- muntlig examination,
- probleminriktad reflektion.

## 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.

Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter momentets 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. 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 betygsriterier för respektive nivå. Betyg ska vara rapporterat till studieadministratör senast tre veckor efter avslutat moment.

## Övrigt

### Urval

Urval till inriktningsstudier i Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet  
Vid fler sökande än platstillgång tillämpas följande urval:

betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG)

- antal högskolepoäng på GIH,
- betygsnivå på avslutade kurser vid GIH (antal G och VG).

- Kursen ges även som fristående kurs

## Kursen ges även som fristående kurs

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.

## 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 och programkommittén för Lärarprogrammet.

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur

*Hälsopedagogik* (kursplan ingående i Barn- och fritidsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3178&extraId=>

*Pedagogisk ledarskap* (kursplan ingående i Barn- och fritidsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3183&extraId=>

*Folkhälsokunskap* (kursplan ingående i Omvårdnadsprogrammet)

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0910&infotyp=5&skolform=21&id=3575&extraId=>

### Moment 1 – Epidemiologi och biostatistik, 7,5hp

Obligatorisk:

Andersson, I. *Epidemiologi för hälsovetare – en introduktion*. (Lund: Studentlitteratur, 2005), 220 s. s 11-161, 167-207.

*FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Statens folkhälsoinstitut (R2004:4). ([www.fyss.se](http://www.fyss.se)) (valda delar i samråd med momentansvarig).

Pellmer, K., Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*. (Stockholm: Liber, 2007), 256 s (avsnitt väljs i samråd med momentansvarig).

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 90 sidor.)

### **Moment 2 - Folkhälsoarbete I, 7,5hp**

Obligatorisk:

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008) s. 5-62.

Kallings, L. (red) *FaR® -individ Anpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Statens folkhälsoinstitut (R 2011:30) 349 s. (valda delar ca 150 sid) ([www.fhi.se/publikationer](http://www.fhi.se/publikationer))

SBU- Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Metoder för att främja fysisk aktivitet – En systematisk litteraturoversikt*. (SBU 2006:181) 296 s. (valda delar ca 40 sid) ([www.sbu.se](http://www.sbu.se))

Schäfer Elinder L, Faskunger J (red) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut (2006:13) s. 88-142. ([www.fhi.se/publikationer](http://www.fhi.se/publikationer))

Pellmer K, Wramner B. *Grundläggande folkhälsovetenskap*. (Stockholm, Liber, 2007), 256 s

Urval av vetenskapliga artiklar samt viss kompletterande litteratur.

### **Moment 3 – Folkhälsoarbete II, 7,5hp**

Obligatorisk:

Farbring, C-Å. *Handbok i motiverande samtal*. (Stockholm: Natur och Kultur, 2010), s. 64-137.

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*. (Uppsala: Kunskapsföretaget, 2008) s. 63-161.

Nyberg A, Westerlund H, Magnusson Hanson LL, Theorell T. Managerial leadership is associated with self reported sickness absence and sickness presenteeism among Swedish men and women. *Scand J Public Health* 2008; 36:803–811.

Melchior MEW, van den Berg AA, Halfens R, et al. Burnout and the work environment of nurses in psychiatric long-stay care settings. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 1997;32:158–64.

Skogstad A, Einarsen S, Torsheim T, et al. The destructiveness of laissez-faire leadership behaviour. *J Occup Health Psychol* 2007;12:80–92.

Kivimaki M, Ferrie JE, Brunner E, et al. Justice at work and reduced risk of coronary heart disease among employees: the Whitehall II Study. *Arch Intern Med* 2005;165:2245–51.

Krantz G, Berntsson L, Lundberg U. Total workload, work stress and perceived symptoms in Swedish male and female white collar employees. *Eur J Public Health* 2005; 15: 209–214.

Lidwall U, Marklund S. What is healthy work for women and men? – A case-control study of gender- and sector specific effects of psycho-social working conditions on longterm sickness absence. *Work* 2006; 27:153–63.

SOU 2004:43. Den könsuppdelade arbetsmarknaden. Utredning om den könssegregerade svenska arbetsmarknaden. Stockholm: Fritzes.

Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2009*, kap 6. Psykosociala påfrestningar och stressrelaterade besvär.

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

Tonkonogi, M. Bellardini H. Henriksson A. *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*, (Stockholm: SISU Idrottsböcker, 2009), 397 s.

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