



Kursplan för:

## **Idrottsvetenskap AV, Fysisk aktivitet och hälsa, 7,5 hp**

Sports Sciences MA, Physical activity and Health, 7,5 Credits

### **Allmänna data om kursen**

<b>Kurskod</b>	IV004A
<b>Ämne/huvudområde</b>	Idrottsvetenskap
<b>Nivå</b>	Avancerad
<b>Inriktning (namn)</b>	Fysisk aktivitet och hälsa
<b>Högskolepoäng</b>	7.5
<b>Fördjupning vs. Examen</b>	A1N , Kursen ligger på avancerad nivå och har endast kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.
<b>Utbildningsområde</b>	Idrott 100%
<b>Ansvarig avdelning</b>	Avdelningen för hälsovetenskap
<b>Inrättad</b>	2009-01-01
<b>Fastställd</b>	2012-10-08
<b>Senast reviderad</b>	2013-06-25
<b>Giltig fr.o.m</b>	2013-08-15

### **Syfte**

Kursens syfte är att ge fördjupade kunskaper om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga. Kursen fokuserar på att ge en ökad förståelse för hur fysisk aktivitet påverkar den fysiska och psykiska kapaciteten inom arbetslivet.

## Lärandemål

Efter genomförd kurs ska den studerande:

- Ha fördjupade kunskaper i hur fysisk aktivitet påverkar hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga.
- Kritiskt kunna granska och värdera olika teorier och modeller för motivation till fysisk aktivitet, för beteendeförändring och hälsofrämjande insatser, främst relaterat till arbetslivet.
- Ha fördjupade kunskaper om hur arbetsfysiologiska mekanismer, energetisk och lokal fysisk belastning påverkar prestationsförmågan och besvär i rörelseorganen, samt även vilka effekter psykosociala arbetsförhållanden, stress och kognitiv belastning har på prestationsförmågan.
- Ha fördjupad kompetens och förmåga att utveckla och arbeta med fysisk aktivitet som verktyg i hälsofrämjande arbete.

## Innehåll

Utifrån aktuell forskning behandlar kursen teorier och modeller om fysisk aktivitet och dess samband med fysisk och psykisk kapacitet. Fysiska aktivitetens betydelse för hälsa och välbefinnande belyses, fokus är arbetslivets krav och belastningar. Frågorna diskuteras även ur ett folkhälso- och genusperspektiv. Hälsofrämjande organisationer och arbetsplatsen som arena för hälsofrämjande arbete kommer också att beröras, liksom fysisk aktivitet/ träning som prevention och behandling.

Exempel på frågor som behandlas är; Vems ansvar är det att klara arbetets krav? Är det skillnad mellan mäns och kvinnors fysiska och psykiska kapacitet? Är det skillnader mellan olika besvärsförekomst bland kvinnor och män, och finns det olika orsaker? Vilka paralleller finns mellan prestationsförmåga inom idrotten och prestationsförmåga inom arbetslivet? Vilka faktorer kan bidra till ett hälsosammare arbetsliv?

## Behörighet

Kandidatexamen om minst 180 hp, inklusive examensarbete om minst 15 hp eller motsvarande utländsk examen, i något av huvudområdena folkhälsovetenskap, idrottsvetenskap, omvårdnad, rehabiliteringsvetenskap eller motsvarande.

## Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

## Undervisning

Undervisningen bedrivs på halvfart och distans och består av föreläsningar, egna arbeten och seminarier. Delar av undervisningen är webbaserad. Obligatoriska träffar kan förekomma.

## **Examination**

Kursens olika moment examineras muntligt och skriftligt.

Ny tentamen i betygshöjande syfte får ej förekomma vid Mittuniversitetet.

Länk till ämnesspecifika betygskriterier: [www.miun.se/betygskriterier](http://www.miun.se/betygskriterier)

## **Begränsning av examination**

Studenter antagna till tidigare version av kursen har rätt att examinera 3 gånger inom loppet av 1 år enligt den kursplanen. Därefter överförs studenterna till denna kursplan.

## **Betygsskala**

På kursen ges något av betygen A, B, C, D, E, Fx och F. A - E är Godkänt, Fx och F är underkänt.

## Litteratur

### Obligatorisk litteratur

Lundberg, U., Wentz, G., Stressad hjärna, stressad kropp: Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa, Wahlström & Widstrand, Senaste upplagan, 9789146000907

Rostila, M., Toivanen, S. (red), Den orättvisa hälsan – Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd, Stockholm, Liber, 2012, 978-91-47-09975-7

Sandmark, H., Perspektiv på kvinnors hälsa i arbetslivet, Stockholm, Studentlitteratur, senaste upplaga, 9144070462

Kommentar: 40 sidor

Toomingas, A., Mathiassen, S. E., Tornqvist Wigaeus, E., Arbetslivsfysiologi, Stockholm, Studentlitteratur, senaste upplaga, 978-91-44-04626-6

Kommentar: valda delar

Winroth, J., Rydqvist, L.-G., Hälsa och hälsopromotion – med fokus på individ, grupp och organisationsnivå, Stockholm, SISU Idrottsböcker, 2008, 978-91-85433-35-3

### Referenslitteratur

Dahlström, A., Svantesson, U., Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd, Stockholm, SISU Idrottsböcker., 2007, 978-91-85433-16-2

Hansson, T., Westerholm, P., Arbete besvär i rörelseorganen: en vetenskaplig värdering av frågor om samband, Solna, Arbetslivsinstitutet, 2004, 91-7045-714-X, <http://hdl.handle.net/2077/4262>

Statens Folkhälsoinstitut,, FYSS 2008 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Yrkesföreningar för fysisk aktivitet, 2008, 978-91-7257-543-1

Kommentar: Valda delar.

Vetenskapliga artiklar tillkommer.

### Övrig information

Kursbevis, tillgodoräknande, överklagande m.m. regleras i Högskoleförordningen.