



Kursplan för:

Rehabiliteringsvetenskap AV, Aktivitet, levnadsvanor och hälsa, 7,5 hp

Rehabilitation Science Ma, Activity, Living Habits and Health, 7,5 Credits

Allmänna data om kursen

Kurskod	RH023A	
Ämne/huvudområde	Rehabiliteringsvetenskap	
Nivå	Avancerad	
Inriktning (namn)	Aktivitet, levnadsvanor och hälsa	
Högskolepoäng	7.5	
Fördjupning vs. Examen	A1N , Kursen ligger på avancerad nivå och har endast kurs(er) på grundnivå som förkunskapskrav.	
Utbildningsområde	Samhällsvetenskap	50%
	Vård	50%
Ansvarig avdelning	Avdelningen för hälsovetenskap	
Inrättad	2016-09-05	
Fastställd	2016-09-28	
Senast reviderad	2017-09-18	
Giltig fr.o.m	2018-01-08	

Syfte

Kursens syfte är att ge fördjupade kunskaper om aktivitetens och levnadsvanors betydelse för hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga. Kursen fokuserar på att ge en ökad förståelse för hur aktivitet och levnadsvanor påverkar individers och gruppers fysiska och psykiska kapacitet med särskilt fokus på arbetslivet.

Lärandemål

Den studerande ska efter genomförd kurs uppnå följande lärandemål:

- Förklara hur aktivitet och levnadsvanor påverkar hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga.
- Förklara 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.
- Kunna utveckla och arbeta med aktivitet och levnadsvanor som verktyg i hälsofrämjande arbete.
- Kritiskt kunna granska och värdera olika teorier och modeller för motivation till aktivitet och goda levnadsvanor främst relaterat till arbetslivet.

Innehåll

Utifrån aktuell forskning behandlar kursen teorier och modeller om aktivitet och levnadsvanor och dess samband med fysisk och psykisk kapacitet. Olika aktivitetens och levnadsvanors betydelse för hälsa och välbefinnande belyses, med fokus på arbetslivets krav och belastningar. Förutom fysisk aktivitet berörs aspekter som rör kultur, kost, alkohol/droger, balans arbete och fritid etcetera. Frågorna diskuteras även ur ett folkhälso- och genusperspektiv. Arbetsplatsen som arena för hälsofrämjande arbete berörs också, liksom levnadsvanors betydelse 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? Vilken betydelse har faktorer som rör fysisk aktivitet, kultur och kost för individers och organisationers hälsa, välbefinnande och prestationsförmåga? Vilka faktorer kan bidra till ett hälsosammare arbetsliv?

Behörighet

Examen om minst 180 hp inklusive ett examensarbete om minst 15 hp. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande det som krävs för grundläggande behörighet till svensk högskoleutbildning på grundnivå.

Urvalsregler

Urval sker i enlighet med Högskoleförordningen och den lokala antagningsordningen.

Undervisning

Undervisningen bedrivs på halvfart och IT-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

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

Författare/red: Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W.

Titel: Physical Activity and Health

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Human Kinetics

Författare/red: Lundberg, U., Wentz, G.

Titel: Stressad hjärna, stressad kropp: Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Wahlström & widstrand

Författare/red: Rostila, M. & Toivanen, S. (red.)

Titel: Den orättvisa hälsan - Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Liber AB

Författare/red: Sandmark, H.

Titel: Perspektiv på kvinnors hälsa i arbetslivet

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Studentlitteratur AB

Författare/red: Toomingas, A., Mathiassen, S. E. & Tornqvist Wigaeus, E.

Titel: Arbetslivsfysiologi

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Studentlitteratur AB

Referenslitteratur

Författare/red: Bojner Horwitz, E., Hogstedt, C., Wistén, P. & Theorell, T.

Titel: Kultur & Folkhälsa - antologi om forskning och praktik

Upplaga: Senaste upplagan

Förlag: Tolvnitton förlag

Kommentar: Valda delar

Författare/red: Statens Folkhälsoinstitut

Titel: FYSS 2008 - Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

Upplaga: 2008, 978-91-7257-543-1

Förlag: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet

Vetenskapliga artiklar tillkommer

Övrig information

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