

Sak 33/17 Oppretting av emnet *Helse og fysisk aktivitet/ Health and physical activity* 10stp for masterstudenter ved Det helsevitenskapelige fakultet

Bakgrunn

Fysisk aktivitet og helse, (15 stp) er tittel på et eksisterende mastergradsemne i utdanningsvitenskap. Dette emnet setter fysisk aktivitet og helse inn i et samfunnsperspektiv.

Fysisk aktivitet er bl.a. viktig i forhold til både forebygging og behandling av ulike helsetilstander, og flere masterkandidater på mastergradsprogrammet i helsefag har vist interesse for temaet fysisk aktivitet og helse i sine oppgaver.

Flere masterstudenter fra helsefag har også hatt veileder fra faggruppen i idrett.

På denne bakgrunnen har det vært samtaler på fagnivå for å kartlegge muligheten for å tilby et 10-studiepoengsemne for studenter på Det helsevitenskapelige fakultet, og tilby dette fra høsten 2018.

IGIS søker om å opprette emnet *Fysisk aktivitet og helse*, 10stp, for masterstudenter ved Det helsevitenskapelige fakultet.

Vurdering:

Dette emnet er et eksempel på et interessant og viktig samarbeid på tvers av fakultets- og instituttgrenser.

Det Kvalitetsutvalget skal vurdere i denne sammenhengen er hvordan det vedlagte 10stp emnet og det etablerte 15stp emnet står i forhold til hverandre. Masterstudentene fra Det helsevitenskapelige fakultet som tar 10 stp og masterstudentene som tar 15sp skal ha felles undervisning.

Vi stiller spørsmål om det kommer klart frem hva studentene som tar 10 stp ikke skal ta del i av undervisning, arbeidskrav og prøving sammenlignet med emnet på 15stp. Det vi har identifisert av endringer er som følger:

Under arbeidskrav er en skriftlig oppgave redusert fra 2000 ord til 1500 ord. Individuell skriftlig eksamen er redusert fra 14 dager 4000 - 10 dager 3000 ord. Det er også noe reduksjon i antall sider pensum.

Vi ber kvalitetsutvalgets medlemmer lese begge emnebeskrivelsene og ta stilling til om forskjellen på emnene tilsvarer 5 studiepoeng:

http://student.uis.no/subject/?code=MUT501_1&parentcat=17134

Forslag til vedtak:

Kvalitetsutvalget anbefaler dekan å opprette emnet *Fysisk aktivitet og helse*, 10stp, for masterstudenter ved Det helsevitenskapelige fakultet, med de endringer som fremkom i møtet.

Hagbard Line-huset 17. oktober 2017

Jorunn Melberg
leder

Aslaug Margareth Lunde
saksbehandler

Vedlegg:

Emneplan for emnet *Fysisk aktivitet og helse*, 10stp

Lenke til eksisterende emne *Fysisk aktivitet og helse*, 15stp

Emneplan

Følgende punkter er obligatoriske i alle emneplaner.

1. Emnekode:
2. Antall studiepoeng: 10
3. Navn på emnet (bokmål/nynorsk og engelsk): Helse og fysisk aktivitet/ Health and physical activity
4. Undervisningsspråk: Norsk
5. Semester (høst/vår): høst
6. Studierett: Emnet er åpent for alle masterstudenter ved SV-fakultetet.
7. Forkunnskapskrav: Kandidater med relevant bachelorutdanning kan søke om opptak til emnet
8. Anbefalte forkunnskaper: Ingen.
9. Innhold:
 - Sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse
 - Fysisk yteevne og anbefalinger om fysisk aktivitet
 - Strategier og metoder for å fremme barn, unge og voksnes deltakelse i fysisk aktivitet og idrett
 - Prosjektutvikling av helsefremmende tiltak - metodikk, gjennomføring og prosjektledelse

Konkretisering av emner:

Fysisk form, aktivitet og inaktivitet i befolkningen: Anbefalinger, utviklingstrekk, sittetid.

Årsaker og somatiske følgetilstander knyttet til overvekt og fedme.

Overvekt og fedme blant barn og unge. Overvekt sett fra den overvektiges synspunkt.

Hvordan måles overvekt? Overvekt, fysisk aktivitet og psykisk helse

Etiske utfordringer i arbeidet med fedmeproblematikk.

Trening av utrente, fedmepasienter og eldre. Hvordan skape varige livsstilsendringer?

Utebarn og innebarn: Opplever barn ulik form for velvære ved å være i fysisk aktivitet utendørs sammenliknet med å være i aktivitet inne? Aktiv skoletransport og barns helse.

Faktorer for aktivitet og inaktivitet blant barn, unge og voksne. Strategier for å fremme deltakelse i fysisk aktivitet.

Studentene skal jobbe med å forberede aktiviteter for ulike grupper, eksempelvis utrente, overvektige barn og eldre.

10. Læringsutbytte:

Kunnskaper

Kandidaten

- har avansert kunnskap om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse generelt, og om hvordan fysisk aktivitet påvirker barn og unges helse spesielt
- har inngående kunnskap om vitenskapelig teori innen fagområdet

- har kunnskap om hvordan vi kan planlegge, gjennomføre og evaluere en intervensjon med henblikk på å øke aktivitetsnivået og bedre livsstilen

Ferdigheter

Kandidaten

- kan analysere og forholde seg kritisk til ulike informasjonskilder og anvende disse til å formulere faglige resonnementer
- kan analysere eksisterende teorier, metoder og fortolkninger innen fagområdet og kunne legge til rette for aktiviteter som kan fremme fysisk kapasitet og god helse blant barn, unge og voksne
- kan bruke relevante metoder for forskning innen fagfeltet på en selvstendig måte
- kan anvende kunnskap om trening og fysisk aktivitet mot helsefremmende tiltak
- kan gjennomføre et selvstendig, avgrenset forsknings- eller utviklingsprosjekt under veiledning og i tråd med gjeldende forskningsetiske normer

Generell kompetanse

Kandidaten

- kan analysere relevante fag-, yrkes- og forskningsetiske problemstillinger
- kan anvende sine kunnskaper og ferdigheter på nye områder for å gjennomføre avanserte arbeidsoppgaver og prosjekter
- kan kommunisere om aktuelle problemstillinger, analyser og konklusjoner innen fysisk aktivitet med skolesektoren, helsesektoren og allmennheten.
- kan bidra til nytenkning og innovasjonsprosesser som kan fremme det fysiske aktivitetsnivået til barn og unge

11. Arbeidsformer: Arbeidsformene vil bestå av forelesninger, observasjon av grupper, teoretiske og praktiske oppgaver. Det vektlegges aktiv studentdeltakelse, dialog og refleksjon.

12. Vilkår for å gå opp til eksamen:

Følgende arbeidskrav må være gjennomført før studenten kan framstilles for eksamen:

- Skriftlig oppgave (1500 ord +/- 10 %). Denne oppgaven skal presenteres for klassen, 10 min på oppgavepresentasjonen, 5 min til felles diskusjon. Hver student skal også gi konstruktiv kritikk på en medstudents oppgave.
- Studenten skal planlegge, gjennomføre og evaluere en egenintervensjon hvor hovederfaringene skal presenteres.
- Studenter skal forberede og lede økter med fysisk aktivitet tilrettelagt for ulike brukergrupper, samt presentere kjerneartikler i plenum. Til hver artikkel som presenteres skal det lages en power-point presentasjon som legges ut på It's learning.

Arbeidskravene vurderes godkjent/ikke godkjent og må være godkjent for å kunne gå opp til eksamen. Det er obligatorisk fremmøte på presentasjoner, utvalgte seminarer og praktiske økter som studenten skal lede.

13. Eksamen:

Individuell skriftlig oppgave over 10 dager med karakter A-F. Oppgaven skal være på 3000 ord (+/- 10 %) og ha med sammendrag, litteraturliste, font 12 og linjeavstand 1,5. Forside, innholdsfortegnelse og litteraturliste inngår ikke i ordavgrensningen. Alle hjelpemidler tillat.

14. Kjernelitteratur:

Med forbehold om endringer frem mot juni:

Bøker:

FYSS 2017: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Läkartidningen Förlag. Øverby, N. C., Torstveit, M. K., Høigaard, R (red). Folkehelsearbeid. Høyskoleforlaget, Kristiansand, 2011. Kapitlene 16 (Helsecoaching: å skape varig endring), 17 (Er det så enkelt å få folk mer fysisk aktive), 18 (Folkehelsedidaktikk). Totalt 40 sider.

Roland P. Hva er implementering? I: P Roland and E Westergård editors. Implementering: Å omsette teorier, aktiviteter og strukturer i praksis. Oslo: Universitetsforlaget; 2015. s. 19-39.

Rapporter/læreplan:

Breivik, G., & Rafoss, K. Fysisk aktivitet: omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet: en oppdatering og revisjon. Side 1-60. Oslo: Norges idrettshøgskole, 2012. 60 sider.

Kolle, E., Stokke, J. S., B.H., H., & Anderssen, S. A. Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge: resultater fra en kartlegging i 2011. Oslo: Helsedirektoratet, 2012. 108 sider.

Miljøverndepartementet. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". Kapittel 3, 4, 5, 7, 8, 9. Vol. 2009: 545. Oslo. 62 sider.

Ommundsen, Y., & Samdal O. Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom. En systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudier. Oslo: Helsedirektoratet, 2008. 58 sider.

Ommundsen, Y., & Aadland, A. A. Fysisk inaktive voksne i Norge: hvem er inaktive - og hva motiverer til økt fysisk aktivitet. Oslo: Helsedirektoratet, 2009. 81 sider.

Samdal, O. Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005 : norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land." (Vol. nr. 3-2009). Bergen: Nasjonalforeningens HEMIL-senter, 2009. 83 sider.

Artikler:

Andersen, L. B., C. Riddoch, et al. (2011). Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *British Journal of Sports Medicine* 45(11): 871-876.

Biddle, S J, O'Connell, S, & Braithwaite, R E. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: a meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 45: 937-942.

Biddle, S. J. H. and M. Asare (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *British Journal of Sports Medicine* 45(11): 886-895.

Dyrstad, S. M., T. Berg, Tjelta L. I. (2012). Secular trends in aerobic fitness performance in a cohort of Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 22: 822-827.

Hansen, B H, Ommundsen, Y, Holme, I, Kolle, E, & Anderssen, S A. (2014). Correlates of objectively measured physical activity in adults and older people: a cross-sectional study of population-based sample of adults and older people living in Norway. *Int J Public Health*. 59: 221-230.

- Hansen BH, Kolle E, et al. (2012). Accelerometer-determined physical activity in adults and older people. *Med Sci Sports Exerc* 44: 266-272.
- Hills, A. P., L. B. Andersen, et al. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine* 45(11): 866-870.
- Kahn, E B, Ramsey, L T, Brownson, R C, Heath, G W, Howze, E H, Powell, K E, et al. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity - A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*. 22: 73-108.
- Owen, O., N.H. Genevieve, et al. (2010). Too much sitting: The population Health Science of Sedentary Behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 38 (3): 105-113.
- Thompson Coon, J., K. Boddy, et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology* 45(5): 1761-1772.
- Tomporowski, P. D., K. Lambourne, et al. (2011). Physical activity interventions and children's mental function: an introduction and overview. *Preventive Medicine* 52 Suppl 1: S3-S9.
- Uijtdewilligen, L., J. Nauta, et al. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine* 45(11): 896-905.
- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*, 10(4), 464-474.
- Aagaard, P., Suetta, C., Caserotti, P., Magnusson, S.P., and Kjær (2010). M. Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 20(1), 49-64.
- Brown HE, Pearson N, Braithwaite RE, Brown WJ, and Biddle SJH. Physical Activity Interventions and Depression in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*. 2013;43(3):195-206.
- Meriwether, R. A., et al. (2008). Physical activity counseling. *American Family Physician* 77(8): 1129-1136.
- Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E., & Kolle, E. (2011). Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse.
- de Oliveira, R.G. & Guedes, D.P. Physical Activity, Sedentary Behavior, Cardiorespiratory Fitness and Metabolic Syndrome in Adolescents: Systematic Review and Meta-Analyses of Observational Evidence. *PLoS ONE*, 11 (12). 2016.
- Koene, R. J., Prizment, A. E., Blaes, A., & Konety, S. H. (2016). Shared Risk Factors in Cardiovascular Disease and Cancer. *Circulation*, 133(11), 1104-1114.
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote "Active Aging". *The Gerontologist*, 56 Suppl 2, S268-S280.
- Gardner B, Smith L, Lorencatto F, Hamer M, Biddle SJH. How to reduce sitting time? A review of behaviour change strategies used in sedentary behaviour reduction interventions among adults. *Health Psychol Rev* 2016;10(1):89-112.

Relevante artikler om bl.a. ulike livsstilsintervensjoner som søkes opp selv.

15. Privatister: NEI

16. Studiepoengreduksjon:

17. Studentevaluering: Emnet vil følge studentevalueringprosedyrer fastlagt av UiS.
18. Ansvarlig fakultet og institutt: Fakultet for utdanningsvitenskap og humaniora/ Institutt for utdanningsvitenskap, idrett og spesialpedagogikk.
19. Emneansvarlig og evt. andre fagpersoner i emnet skal oppgis:
Emneansvarlig: Sindre M. Dyrstad
Faglærer: Leif Inge Tjelta