

BETEENDEFÖRÄNDRINGAR OCH FYSISK AKTIVITET UR ETT FOLKHÄLSOPERSPEKTIV, 15 HÖGSKOLEPOÄNG

BEHAVIORAL CHANGE AND PHYSICAL ACTIVITY IN A PUBLIC
HEALTH PERSPECTIVE, 15 HIGHER EDUCATION CREDITS

Basdata

Kursen är en fristående kurs.

Ämne: Folkhälsa, inriktning fysisk aktivitet

Omfattning: 15 högskolepoäng

Nivå: Grund

Kursplanen har behandlats av Institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap
2009-04-24

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden
2009-04-28.

Ikraftträdande: Denna kursplan gäller från och med HT 2009.

Förkunskapskrav

Grundläggande högskoleutbildning 180 högskolepoäng med inriktning hälsa, folkhälsa, fysisk aktivitet, sjukgymnastik, idrott eller motsvarande. Exempel på utbildningar som omfattas är lärarutbildning, sjukgymnastutbildning, hälsopedagogutbildning och folkhälsovetenskaplig utbildning.

Förväntade studieresultat

Studenten skall:

- kunna redogöra för vetenskapliga grundprinciper rörande beteendeförändringar,
- översiktligt kunna redogöra för teorier och modeller utifrån ett beteendevetenskapligt perspektiv,
- kunna beskriva begrepp, definitioner och metoder inom förändringsprocesser,
- kunna planera interventionsprogram med inriktning på fysisk aktivitet,
- visa på färdigheter i samtalsstrategier vid beteendeförändringar,
- självständigt kunna utveckla frågeformulär utifrån syfte och frågeställning,
- utförligt kunna använda loggboksregistrering med inriktning på etableringsstrategier,
- självständigt kunna söka och värdera ämnesaktuella artiklar,
- kunna konstruera pedagogiska redskap med inriktning på beteendeförändringar.

Innehåll och uppläggning

Moment

Kursen innehåller följande moment:

Moment 1: Teoretiska förklaringsmodeller, 2 hp

- Begrepp och modeller
- Teorier och tillämpningar

Moment 2: Förändringsprocesser, 4 hp

- Grundprinciper vid förändringar
- Inläring och konsekvenser
- Förändringsstadier och följsamhet
- Samtalsstrategier enligt Motivational Interviewing

Moment 3: Psykosociala faktorer, 4 hp

- Framgångsfaktorer och begränsningar
- Strategier och situationshantering

Moment 4: Interventionsprogram, 5 hp

- Planering och dokumentation av interventionsprogram

Arbetsätt

Kursen genomförs som distansutbildning. Seminarieträffar genomförs med mellanliggande instuderingsperioder. Seminarieträffarna består av föreläsningar, seminarier, färdighetsträning, litteraturuppgifter, presentationer och erfarenhetsutbyte. Teori kompletteras med praktiska tillämpningar och reflektioner.

Progression

Kursen är en fördjupning och uppföljning av tidigare genomförda högskolestudier enligt förkunskapskraven, vilket innebär att den specifika tidigare yrkesutbildningen kompletteras med kunskaper om och färdigheter i att arbeta med beteendeförändringar med inriktning på fysisk aktivitet. Inom kursen sker ämnes- och professionsprogressionen genom att grundläggande beteendevetenskapliga teorier tillämpas inom det egna yrkesområdet och genom design av interventionsprogram. Kursen tar upp beteendevetenskapliga teorier och modeller kopplade till praktiska tillämpningar och innehåller begrepp, förändringsmodeller, påverkansfaktorer, psykosociala aspekter, samtalsträning, artikelsökning och design och planering av interventionsprogram. Den vetenskapliga progressionen sker genom att kursinnehållet bygger på beprövad erfarenhet och vetenskapliga studier inom ämnesdisciplinerna folkhälsovetenskap och beteendemedicin.

Examination

Kurskrav

Seminarietillfällena är obligatoriska, men kan i specifika fall undantagsvis ersättas med inlämningsuppgifter. Litteraturseminarier, inlämningsuppgifter och skriftlig planering av interventionsprogram är obligatoriska. Inlämningsuppgifter och planeringsprogram skall inlämnas under pågående kurs.

Examinationsformer

Följande examinationsformer gäller för kursen:

Litteraturuppgifter, inlämningsuppgifter, litteraturseminarier, artikelpresentation, framtagning av frågeformulär samt redovisning av planerat interventionsprogram.

Moment 1: Teoretiska förklaringsmodeller 2 hp

- inlämningsuppgift
- litteraturseminarium

Moment 2: Förändringsprocesser 4 hp

- loggboksregistrering
- litteraturseminarium
- samtalsuppgifter

Moment 3: Psykosociala faktorer 4 hp

- inlämningsdokumentation
- litteraturuppgift

Moment 4: Interventionsprogram 5 hp

- Dokumentation och redovisning av planerat interventionsprogram

Antal tillfällen för prov och praktik

Examinationerna avläggs under kursens gång vid separata provtillfällen enligt kursintroduktion som studenten erhåller i och med kursstart. Omtentamenstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut, samt innan höstterminens början och/eller när kursen ges vid nästa tillfälle.

Betyg

Som betyg på kursen används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. Senast i samband med kursstart skall studenterna erhålla preciserad information om examinationsformer och betygskriterier för respektive nivå.

Övrigt

Obligatorisk litteratur kompletteras med inlämningsuppgifter och anvisningar för litteraturseminarier. Varje kursdeltagare väljer även fördjupningslitteratur alternativt vetenskapliga artiklar. Inom kursen genomförs en sökning av aktuella artiklar inom ämnesområdet.

Utvärdering

Efter avslutad kurs/moment gör varje student en utvärdering av kursen/momentet och varje lärare gör en självvärdering. Dessa återförs inom 3 veckor till studentgruppen och examinator.

Studentinflytande

Studentinflytande sker genom studentrepresentation i Forsknings- och utbildningsnämnden, Institutionsrådet och vid programråd.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk:

Hultgren, S. *Fysisk aktivitet, folkhälsa, beteendeförändringar*, (Uppsala: Kunskapsföretaget AB, 2008), 168 s.

Rollnick, S. Miller, W. Butler C. *Motivational Interviewing in Health Care*, (New York: Guilford Press, 2008), 210 s.

Valbar:

Andersson, B. Funnell, M. *The Art of Empowerment*, (American Diabetes Association, Virginia, 2000), 271 s. Glanz, K, Rimer, B-K, Lewis, F-M. *Health Behaviour and Health Education, 3rd Edition*, (San Francisco: Jossey-Bass, 2002), 583 s.

Sallis, J-F. Owen, N. *Physical activity & Behavioral Medicine*. (Sage Publications, London, 1999), 210 s. Tones, K. Green, J. *Health Promotion*, (London: Sage Publications Ltd, London, 2004), 376 s.