



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet, 15 hp

Behaviour change in nutrition and physical activity, 15 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , HT11 , HT12

Kurskod	1QA064
Kursens benämning	Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet
Hp	15 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Folkhälsovetenskap
Nivå	Grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för biovetenskaper och näringslära
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-04-14
Reviderad av	Utbildningsnämnden BioNut
Senast reviderad	2023-11-08
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2012

Särskild behörighet

60 hp inom hälso- och sjukvård, medicin, folkhälsovetenskap, nutrition eller idrott. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

Mål

Efter att ha genomgått kursen förväntas studenten kunna:

1. Redogöra för evidensbasen för individ- och gruppbaseade beteendeförändringsmodeller och applicera sådana modeller i interventionsprogram för långsiktiga förändringar av kost- och fysisk aktivitetsvanor.
2. Beskriva olika teoretiska modeller och utifrån dessa föreslå lämpliga stödåtgärder för att hjälpa personer till beteendeförändring.

3. Identifiera bestämningsfaktorer för hälsa och ohälsa och utifrån dessa anpassa strategier för förändringsarbete, samt välja lämpliga hälsomått och anpassad metod för extern och egen utvärdering.
4. Förstå och reflektera över beteendeförändringsprocessens alla delar.

Innehåll

Kursen innehåller två moment.

Teoretiska modeller för beteendeförändring, 5.0 hp

Betygsskala: VU

Moment 1 behandlar teoretiska modeller för beteendeförändring och deras användningsområde. Föreläsningar varvas med artikelseminarier och gruppövningar. Studenterna får prova på självhjälpsgrupper för att genomgå en egen beteendeförändring.

Praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete, 10.0 hp

Betygsskala: VU

Moment 2 behandlar mätmetoder för att utvärdera förändringsarbete och praktisk tillämpning av beteendeförändringsarbete. Studenterna får under momentets gång tillämpa beteendeförändringsmodeller genom att i detalj planera för långsiktiga förändringar på individnivå.

Arbetsformer

Undervisningsformerna är individuellt arbete, föreläsningar, praktiska moment, gruppaktiviteter, seminarier, presentationer och inlämningsuppgifter.

Obligatorisk undervisning: Deltagande i praktiska moment, gruppaktiviteter, seminarier och presentationer är obligatoriskt. Vid eventuell frånvaro hänvisas till kursansvarig lärare för ersättningsuppgifter.

Examination

Kursens lärandemål examineras genom en skriftlig tentamen av moment 1 och inlämningsuppgifter för moment 2.

Det slutgiltiga betyget baseras på en sammanvägning av resultatet på den skriftliga tentamen och presentationen av inlämningsuppgifter.

Student som ej är godkänd efter ordinarie provtillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem provtillfällen. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare tentamenstillfälle. Som provtillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. Inlämning av blank skrivning räknas som provtillfälle. Provtillfälle till vilket studenten anmält sig men inte deltagit räknas inte som provtillfälle.

Övergångsbestämmelser

Denna kursplan är nedlagd.
Sista kurstillfället var HT2012.

Övriga föreskrifter

Kursen utvärderas enligt riktlinjer fastställda av Styrelsen för utbildning.

Undervisningsspråk: svenska.

Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med genomgången och godkänd kurs, vars innehåll helt eller delvis överensstämmer med innehållet i kursen. Följande kurs är (delvis) överlappande: 1QA027, Beteendeförändring inom kost och fysisk aktivitet, 7,5 hp

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk litteratur

Kursen baseras på relevanta vetenskapliga artiklar och dokument i ämnet som delas ut under kursens gång.

Rekommenderad litteratur

Health behavior and health education : theory, research and practice

Glanz, Karen; Rimer, Barbara K.; Viswanath, Kasisomayajula

4. ed. : San Francisco : Jossey-Bass, 2008 - xxxiii, 552 s.

ISBN:0-7879-9614-9 LIBRIS-ID:10869796

[Sök i biblioteket](#)