PSY2101 Helsepsykologi - Hjemmeeksamen Høst 2022

Tema: Fysisk aktivitet og helse

Å være fysisk aktiv fremmer helse og forebygger sykdom. Ifølge Folkehelseinstituttet oppfyller ca. 30% av den voksne befolkningen i Norge det anbefalte nivået av fysisk aktivitet. (https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/). Verdens helseorganisasjon (World Health Organization, 2020) har oppdaterte sine anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting i 2020 og Helsedirektoratet endret sine anbefalinger i tråd med Who sine i 2022 (Helsedirektoratet, 2022).

llustrasjon: Folkehelseinstituttet/fetetyper.no

Du skal i din hjemmeeksamen besvare følgende:

1. a. Hvordan defineres fysisk aktivitet og stillesitting?

   b. Hvordan måler man fysisk aktivitet?

2. Gjør rede for sentrale psykologiske og sosiale faktorer som kan forklare variasjoner i fysisk aktivitet hos voksne?

3. Velg ut to (2) teoretiske modeller og beskriv hvordan kunnskap fra disse kan brukes til å lage en effektiv forebyggende intervensjon for å øke fysisk aktivitet.

Omfang og formkrav:

- Dokumentet du leverer skal ha et omfang på minst 2000 ord og maks 2500 ord (tilsvarer ca 6 sider). Tell ikke med forside, innholdsfortegnelse og referanseliste.
- Bruk 1,5 i linjeavstand, 2,5 cm marger og fontstørrelse 12.
- Besvarelsen bør struktureres som et essay, men det er ikke nødvendig å inkludere abstrakt eller forside. Spørsmålene må ikke besvares i rekkefølge, men alle spørsmål må dekkes i løpet av besvarelsen.
- Referanser i teksten og referanselisten skal følge APA-formatet (7.e utgaven av APA).
- Du kan skrive på norsk, engelsk, svensk eller dansk.

Utover pensum kan følgende artikler være nyttige som inspirasjon:

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2016). Reflections on physical activity and health: What should we recommend? *Canadian Journal of Cardiology, 32*(4), 495-504. https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024

Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., & van Sluijs, E. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine, 53*, 496-503. http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330

Choi, J., Lee, M., Lee, Jk., Kang, D., & Choi, J-Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: a systematic review of reviews and update. *BMC Public Health,* 17, 356. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2

Roordink, E. M., Steenhuis, I. H. M., Kroeze, W., Schoonmade, L. J., Sniehotta, F. F., & van Stralen, M. M. (2021). Predictors of lapse and relapse in physical activity and dietary behaviour: a systematic search and review on prospective studies, *Psychology & Health*, https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1981900

Howlett, N., Trivedi, D., Troop, N. A., & Chater, A. M. (2019). Are physical activity interventions for healthy inactive adults effective in promoting behavior change and maintenance, and which behavior change techniques are effective? A systematic review and meta-analysis. *Translational Behavioral Medicine*, *9*(1), 147–157. https://doi.org/10.1093/tbm/iby010