



Høgskolen i Telemark
Fakultet for allmennvitenskapelige fag

EKSAMEN

1401 KROPP, HELSE OG BEVEGELSE

06.02.2013

Tid:	4 timer (9-13)
Målform:	Bokmål/nynorsk
Sidetal:	3 (inkludert denne)
Hjelpemiddel:	Alle skriftlige artikler, bøker og notater, ingen elektroniske
Merknader:	Ingen
Vedlegg:	Ingen

Sensuren finner du på StudentWeb.

Eksamens spørsmål til emnekode 1401 Kropp, helse og bevegelse.

Hver oppgave med underspørsmål vektet 50%

Nynorsk:

Oppgave 1

Dei helsemessige gevinstane ved fysisk aktivitet er godt dokumentert, men utfordringane med å få folk til å ta konsekvensene av kunnskapen er store.

a) Kva meiner du er den største utfordringen samfunnet har når det gjeld å få folk til å endre uheldig helseatferd?

b) «Den transteoretiske modellen» (stadiemodellen) til J. Prochaska og C. DiClemente har vist seg å vere ein vellykka innfallsvinkel i ein endringsprosess. Forklar modellen og drøft korleis modellen kan nyttast på fysisk inaktive. Underbygg gjerne med eksempel.

Referer til pensumlitteratur

Oppgave 2

a) Diskuter ulike anbefalingar for intensitet på fysisk aktivitet/trening hjå ulike mosjonist - og pasientgrupper dersom målet er å auke den aerobe kapasiteten (kondisjonen)

a) Sjå på treningseffekt, motivasjon, mogleghet for praktisk gjennomføring og event. risikovurdering. Bruk referansar i grunngjevinga

Bokmål:

Oppgave 1

De helsemessige gevinstene ved fysisk aktivitet er godt dokumentert, men utfordringene med å få folk til å ta konsekvensene av kunnskapen er store.

a) Hva mener du er den største utfordringen samfunnet har når det gjelder å få folk til å endre uheldig helseatferd?

b) «Den transteoretiske modellen» (stadiemodellen) til J. Prochaska og C. DiClemente har vist seg å være en vellykket innfallsvinkel i en endringsprosess. Forklar modellen, og drøft hvordan modellen kan anvendes på fysisk inaktive. Underbygg gjerne med eksempel.

Referer til pensumlitteratur

Oppgave 2

a) «Diskuter ulike anbefalinger for intensitet på fysisk aktivitet/trening hos ulike mosjonist- og pasientgrupper dersom målet er å øke den aerobe kapasiteten (kondisjonen).

b) Se på treningseffekt, motivasjon, praktisk gjennomførbarhet og evt. risikovurderinger. «Benytt referanser i begrunnelsene