

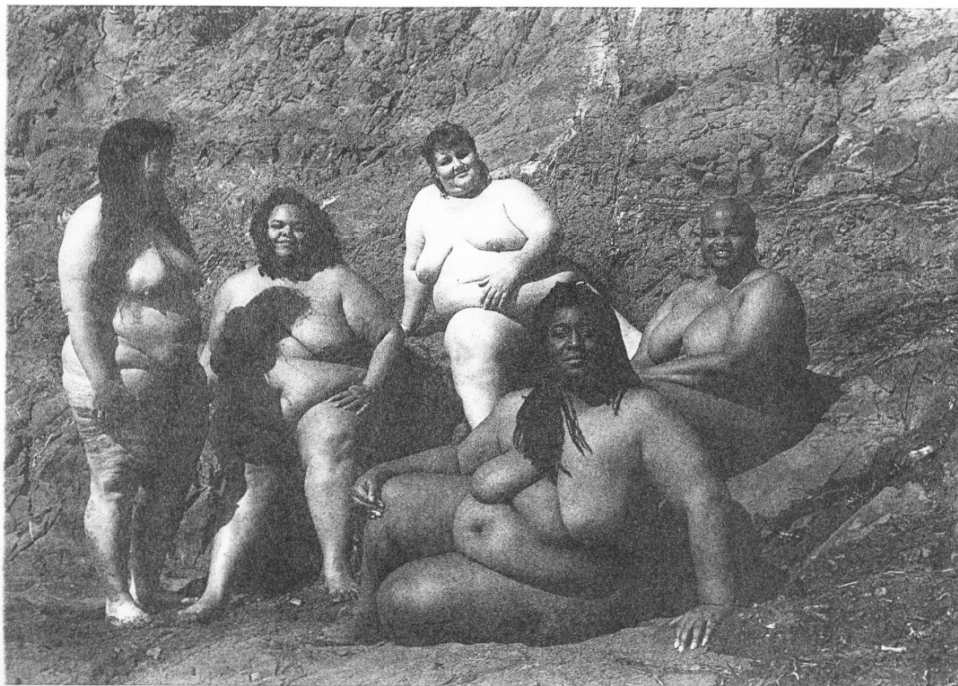
『跨』理論

介入體重控制

之應用


中央大學 姚承義
於南亞

自信就是美



態度和觀念





前言

LEADING ARTICLE

Sports Medicine
2005:35(1)1-9

Sports Med 2005; 35(1): 1-9
© 2005 Blackwell Publishing Ltd. All rights reserved.

Diet and Exercise for Weight Loss A Review of Current Issues

Jeff S. Volek, Jaci L. VossHeist and Cassandra E. Forsythe

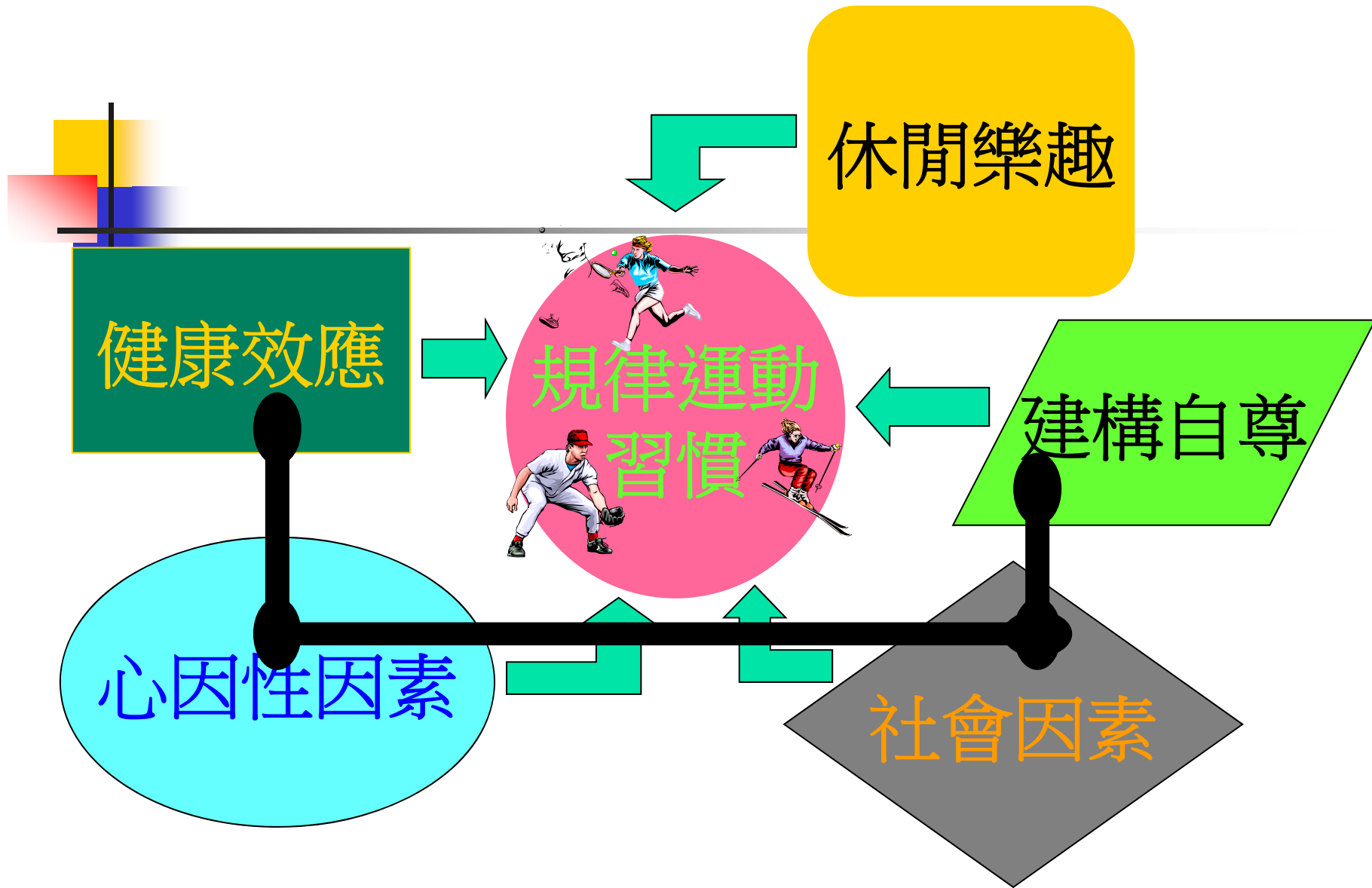
*Human Performance Laboratory, Department of Kinesiology, University of Connecticut, Storrs,
Connecticut, USA*

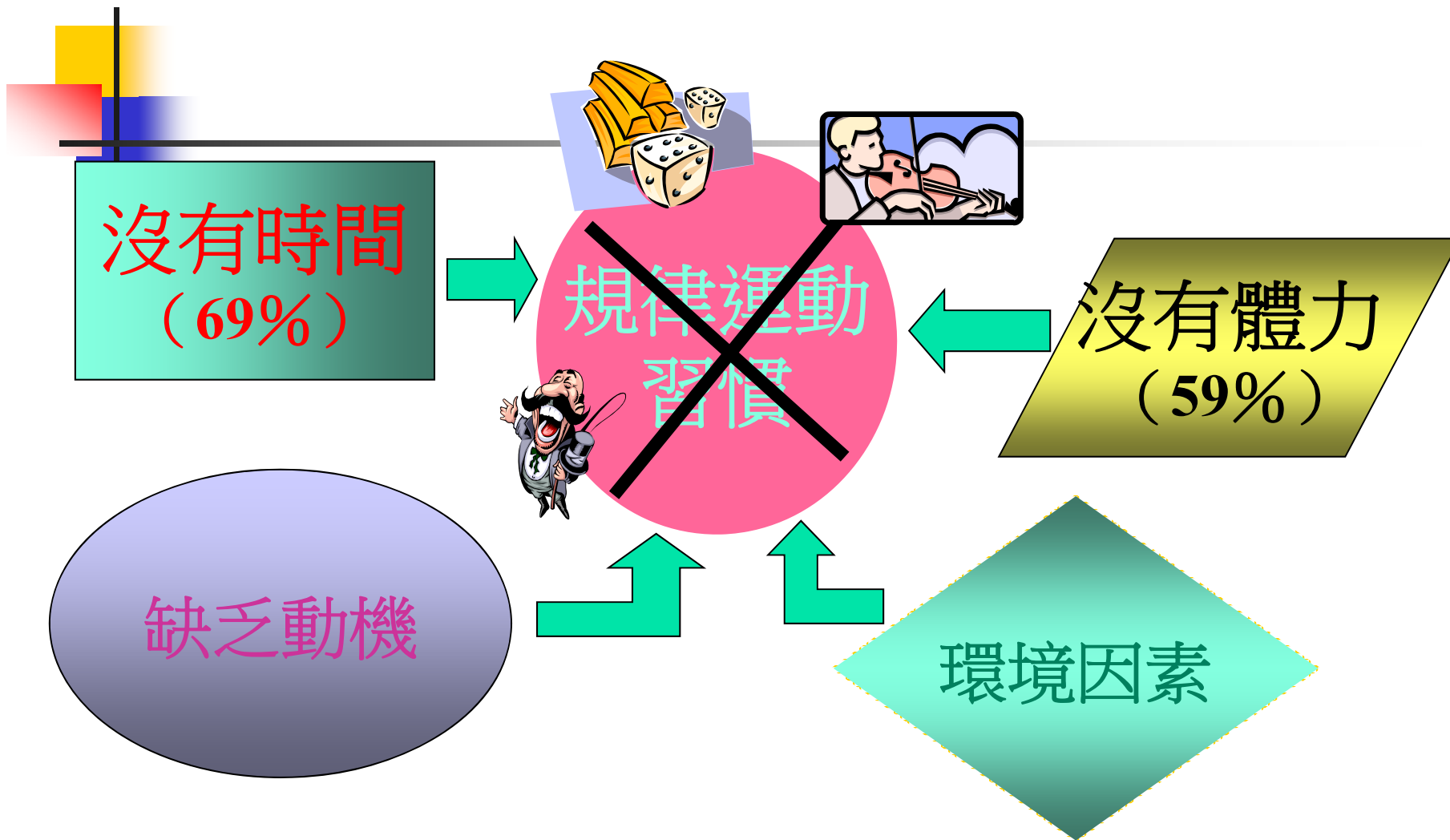
86



前言

- 體重控制不可根治；必須管理
- 熱量攝取 + 運動消耗
- 規律運動 + 飲食教育 + 行為治療
- 終身奉行
- ? ? ?



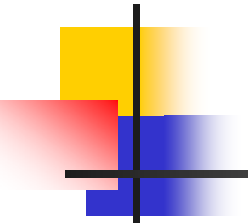


定義—正確體重控制

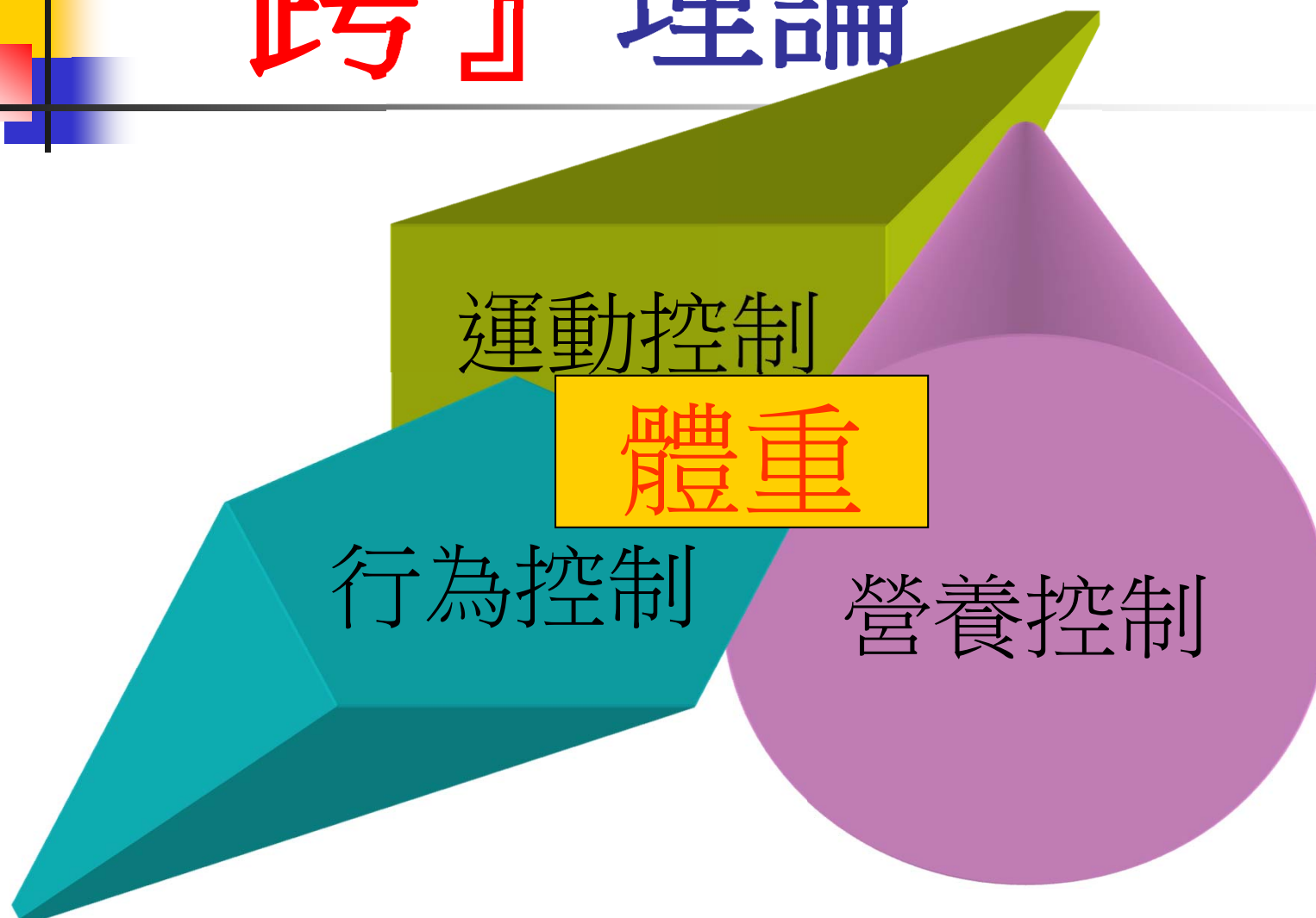
- 不打針
- 不吃藥葯
- 不用侵體性行為



—美國運動醫會



『跨』理論



『跨』理論內涵

■ 運動是邊際科學

- 屬應用性

■ 體重控制

- 屬性相同



運動控制

- 生理構造與功能
- 運動訓練學
 - 運動處方
- 運動醫學
- 運動心理



營養控制

- 營養學
- 食療學
- 能量學
 - 熱力學
 - 動力學



行為模式理論 (行為控制)

- 健康信念模式：主觀知覺與效益評估
- 計劃行為理論：意圖預測實際行為
- 社會認知理論：個人行為和環境

管理學

社會學

心理學

心理學

經營



跨理論模式應用（行為建立）

- 個體的發展是透過階段改變 —
- 五個週期：
 - 思考前期（想都沒想）
 - 思考期（只有念頭，沒有行動）
 - 準備期（已有計劃，惟活動有或無）
 - 行動期（規律運動每次20分鐘以上）
 - 維持期（六個月以上）
- 體重控制、運動習慣養成、戒菸、戒毒

規律運動決定因素

— 個人因素

- **人口變項**：教育、性別、收入、社經地位
- **認知/個性**：
 - 自我效能、目標設定、自控和自我增強
 - 教育改變人對身體活動認知/態度/信念
- **行為**：刻意維持6週且持續1-2年成效頗高

規律運動決定因素

— 外在因素

■ 環境因素：

- 沒時間只是主觀知覺；時間管理是關鍵

■ 社會環境：

- 社會、家庭與朋友支持。例：心臟復健56%
退出，夫妻支持10%

■ 物理環境：

- 天氣、時間及設備等

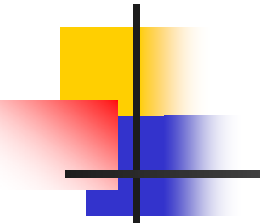
提高規律運動的策略

- 情境安排：提示語**6-14%**爬樓梯/契約/可行
- 行為增強：回饋獎勵參與/自我監控
- 目標設定：自主有彈性/注意力對外等
- 決策方式：計劃化
- 社會支持：小團體/個別化/同伴來提高支持。

改善規律運動的原則

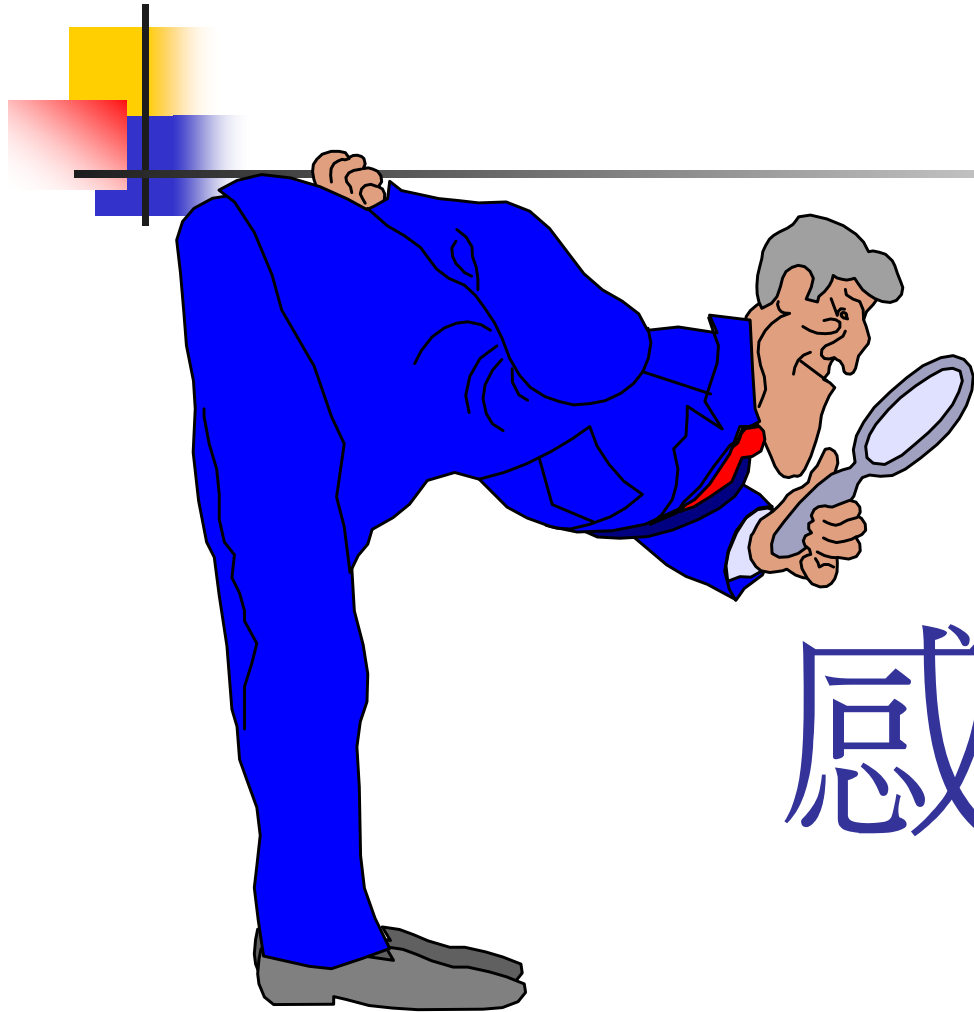
- 適當的介入：
- 計劃可行：
- 運用同伴及家族支持：
- 寫運動日誌：
- 恆心：





結語

- 觀念：體重控制不可根治；但必須管理
- 原理：熱量攝取+運動消耗
- 方法：規律運動；飲食教育；行為治療
- 信條：終身奉行
- 成功者特質：恆心/毅力



感謝聆聽