

Hatékony viselkedésmódosító technikák a testmozgás és az egészséges táplálkozás elősegítésére túlsúlyos és elhízott felnőtteknél; szakirodalmi áttekintés és meta-regressziós elemzések

Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses

Ismertető: Nagy Barbara ✉
Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet

Szerzők: Gro Beate Samdal, Geir Egil Eide, Tom Barth, Geoffrey Williams, Eivind Meland
Megjelenés: International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0494-y>

Beküldve: 2017.09.12.
doi: 10.24365/ef.v58i3.180

Kulcsszavak: táplálkozásra és a fizikai aktivitásra vonatkozó viselkedési stratégiák összehasonlítása, személyközpontú-, autonómiát támogató kommunikáció

ÖSSZEFOGLALÁS

A cikkben bemutatott szakirodalmi áttekintés célja, hogy rámutasson a túlsúlyos és elhízott felnőttek fizikai aktivitásának növelésére és egészséges táplálkozásának elősegítésére irányuló beavatkozások eredményeiben mutatkozó heterogenitásra, a viselkedésváltozást célzó és az egyéb beavatkozási módszerek eredményeinek összevetése révén.

A tanulmányban olyan viselkedési és/vagy kognitív viselkedési stratégiákat alkalmazó randomizált, kontrollált beavatkozások kerültek összehasonlításra, ahol a fő kimeneti változót a fizikai aktivitás és/vagy az étkezési szokások alakulása jelentette

rövid (≤ 6 hónap) és hosszú távon (≥ 12 hónap). A hatásméretet, a heterogenitási indexek és a regressziós együtthatók becsléséhez meta-analízist és meta-regressziót alkalmaztak a szakértők.

Az eredmények azt mutatták, hogy a táplálkozásra és a fizikai aktivitásra vonatkozó viselkedés változást célzó beavatkozások rövid és hosszú távon is csak mérsékelten hatékonyak, heterogenitásuk pedig magas, különösen rövidtávon. A tanulmány rámutat, hogy a személyközpontú és az autonómiát támogató kommunikációs stílust hangsúlyozó beavatkozások, mint pl. a motivációs interjú vagy az öndeterminációs-elmélet azok, amelyek hosszú távon hatásosak lehetnek.

KULCSÜZENET A SZAKEMBEREK SZÁMÁRA

Az eredmények alátámasztják a célbeállítást és a magatartás önellenőrzésének alkalmazását a túlsúlyos és elhízott felnőttek tanácsadásánál. A személyközpontú és autonómiát támogató tanácsadói megközelítés használata kulcsfontosságú a kívánt viselkedés időbeli fenntartása érdekében.