

Using goal setting and feedback to increase weekly running distance

Stephanie R. Wack, Kimberly A. Crosland, Raymond G. Miltenberger, 2014

באדיבות סנדרה אנטוניב

המרכז לבקרת מחלות ומניעתן ממליץ לכל אדם לשלב בחייו פעילות גופנית נמרצת של לפחות 30 דקות ברוב ימות השבוע זאת בכדי למנוע מחלות ולשמור על אורך חיים בריא. מחקרים קודמים הוכיחו את הצלחתן של תכניות התערבות מבוססות התנהגות, כמו משוב וגדרת יעדים, בהשגת שינוי התנהגותי בתחום בריאות, ספורט וכושר.

- מטרת המחקר: המחקר בוחן את ההשפעה של הגדרת מטרות ויעדים ומתן משוב על הגדלת מרחקי הריצה של הנבדקות.
- סביבה ומשתתפים: במחקר השתתפו 5 נשים בגילאי 18-28, סטודנטיות, אשר נבדקו ונמצאו בריאות וכשירות להשתתף במחקר.
- משתנה תלוי: מרחק הנמדד בפרק ריצה/ Running Episode. פרק ריצה הוגדר כריצה רצופה במהירות גבוהה יותר מאשר הליכה נמרצת (מהירות של 6.4 ק"מ לשעה).
- מה כללה ההתערבות 1: הגדרת יעדים יומית+ משוב על ביצועים. א. הגדרת יעדים ארוכי טווח- זהו מרחק המטרה אותו שאפה כל משתתפת לרוץ בפרק ריצה אחד בסיום המחקר. ב. הגדרת יעדים קצרי טווח- נקבעו יעדים יומיים לכל השבוע. כל נחקרת נתבקשה לקבוע קריטריון ריצה של לפחות 3 פעמים בשבוע ולעלות את הרף בשבוע הבא. עוד נתבקשה להשלים שתיים מתוך שלוש הריצות עם תוצאה זהה או גבוהה מהתוצאה האחרונה, שמעל לקריטריון הרצוי, שנרשמה בשבוע הקודם. במידה ולא הצליחה להשיג תוצאה זו, יכלה לבחור בין שמירה על אותו קריטריון לשבוע הבא לבין הורדת הקריטריון. ג. תיעוד הביצוע- כל משתתפת במחקר קיבלה צמיד ספורט שענדה על זרועה, (Nike+ SportBand and sensor) הצמיד מודד מרחק, צעדים, זמן ושריפת קלוריות במהלך הריצה. החוקרים השתמשו במערך רב בסיסי (המשתנה הבלתי תלוי נשאר קבוע והופעל בהדרגה על כל 5 הנחקרות). ד. פגישה שבועית עם חוקר- פנים מול פנים או בוידאו. במהלכה ניתן משוב על ביצועים והוגדרו יעדים קצרי טווח יחד עם הנחקרת. ה. משוב מהחוקר לגבי הביצועים- ניתן פידבק ויזואלי בו הוצגו לנחקרת תוצאות הריצה שלה, וכן משוב מילולי הכלל תיאור של ההתקדמות היומית שלה.



- **מה כללה התערבות 2:** הגדרת יעדים שבועית + משוב על ביצועים (גרסת התערבות זו יושמה לאחר מספר ניסיונות לא מוצלחים של שלוש משתתפות להגיע לקריטריון שקבעו). א. הגדרת יעדים ארוכי טווח- היעד שנקבע היה מספר המיילים, Miles, השבועיים ששאפה הנחקרת לרוץ בסיום ההתערבות. ב. הגדרת יעדים קצרי טווח- היעדים היו ברמה שבועית ולא הוגדר מספר ריצות מינימאלי הנדרש בשבוע. לפני שהורשו להעלות את הקריטריון, נתבקשו הנחקרות להשיג במשך 2 שבועות רצופים תוצאה זהה או גבוהה מהקריטריון השבועי.
- **תוצאות:** כל המשתתפות במחקר הגדילו את מרחקי הריצה שלהם בעזרת משוב וקביעת יעדים ומטרות.
- **דיון ומסקנות:** א. המחקר מוכיח את ההשפעה החיובית של הגדרת יעדים ומשוב על שיפור בביצועי הריצה של המשתתפות. ב. הגעה ליעדים אשר נקבעו מראש משמשת כמחזק חיובי עבור המשתתפות. ג. הגדרת מטרות מדויקות והצהרה על יעדים מעלה את הסיכוי שאכן יושגו ולו בשל הרצון להימנע ממצב אברסיבי של אי עמידה בהצהרות. ד. משוב חיובי, ולא מיידי, על ביצועים עשוי גם הוא להשפיע על השגת היעד.
- **מחקר עתידי:** מעניין יהיה לבחון את ביצועי הנחקרות גם בטווח הארוך. האם ימשיכו לרוץ ללא התמיכה החברתית שסופקה להן ע"י החוקרים, ואיזו השפעה תהיה להגדרת יעדים ומתן משוב על תוצאות הריצה שלהן בטווח הארוך.