Колоквиум 1

Антонио Ампов 122046

Линк до трудот: https://sci-hub.se/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27654602/

1. [1] Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012.JAMA. 2014;311(8):806- 814.

[2] National Institutes of Health. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults—The Evidence Report. Obes Res. 1998;6(suppl 2):51S-209S.

[3] Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al; American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines; Obesity Society. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and the Obesity Society. Circulation. 2014;129(25)(suppl 2):S102-S138.

[4] Piwek L, Ellis DA, Andrews S, Joinson A. The rise of consumer health wearables: promises and barriers. PLoS Med. 2016;13(2):e1001953.

[5] Pellegrini CA, Verba SD, Otto AD, Helsel DL, Davis KK, Jakicic JM. The comparison of a technology-based system and an in-person behavioral weight loss intervention. Obesity (Silver Spring). 2012;20(2):356-363.

[6] Polzien KM, Jakicic JM, Tate DF, Otto AD. The efficacy of a technology-based system in a short-term behavioral weight loss intervention. Obesity (Silver Spring). 2007;15(4):825-830.

[7] Lytle LA, Svetkey LP, Patrick K, et al. The EARLY trials: a consortium of studies targeting weight control in young adults. Transl Behav Med. 2014;4 (3):304-313.

[8] Jakicic JM, King WC, Marcus MD, et al. Short-term weight loss with diet and physical activity in young adults: the IDEA study. Obesity (Silver Spring). 2015;23(12):2385-2397.

[9] Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1986.

[10] Janz KF. Use of heart rate monitors to assess physical activity. In: Welk GJ, ed. Physical Activity Assessment for Health-Related Research. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002.

[11] Marlatt GA, Gordon JR. Relapse Prevention. New York, NY: Guilford Press; 1985.

[12] Perri MG, Nezu AM, McKelvey WF, Shermer RL, Renjilian DA, Viegener BJ. Relapse prevention training and problem-solving therapy in the long-term management of obesity.J Consult Clin Psychol. 2001;69(4):722-726.

[13] Rosenstock IM. Historical origins of the health belief model. Health Educ Behav. 1974;2(4):328-335.

[14] Jakicic JM, Marcus M, Gallagher KI, et al. Evaluation of the SenseWear Pro Armband to assess energy expenditure during exercise. Med Sci Sports Exerc. 2004;36(5):897-904.

[15] St-Onge M, Mignault D, Allison DB, Rabasa-Lhoret R. Evaluation of a portable device to measure daily energy expenditure in free-living adults. Am J Clin Nutr. 2007;85(3):742-749.

[16] Mâsse LC, Fuemmeler BF, Anderson CB, et al. Accelerometer data reduction: a comparison of four reduction algorithms on select outcome variables. Med Sci Sports Exerc. 2005;37(11)(suppl):S544-S554.

[17] Miller GD, Jakicic JM, Rejeski WJ, et al. Effect of varying accelerometry criteria on physical activity: the look ahead study. Obesity (Silver Spring). 2013;21(1):32-44.

[18] Subar AF, Thompson FE, Kipnis V, et al. Comparative validation of the Block, Willett, and National Cancer Institute food frequency questionnaires: the Eating at America’s Table Study. Am J Epidemiol. 2001;154(12):1089-1099.

[19] Thompson FE, Subar AF, Brown CC, et al. Cognitive research enhances accuracy of food frequency questionnaire reports: results of an experimental validation study.J Am Diet Assoc. 2002;102(2):212-225.

[20] Radloff LS. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general population. Appl Psychol Meas. 1977;1(3):385-401.

[21] Jakicic JM, Marcus BH, Gallagher KI, Napolitano M, Lang W. Effect of exercise duration and intensity on weight loss in overweight, sedentary women: a randomized trial.JAMA. 2003;290(10):1323-1330.

[22] Jakicic JM, Marcus BH, Lang W, Janney C. Effect of exercise on 24-month weight loss maintenance in overweight women. Arch Intern Med. 2008;168(14):1550-1559.

[23]. Jakicic JM, Winters C, Lang W, Wing RR. Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in overweight women: a randomized trial.JAMA. 1999;282(16):1554-1560.

[24]. Holm S. A simple sequentially rejective multiple test procedure. Scand J Stat. 1979;6(2):65-70.

[25]. Shuger SL, Barry VW, Sui X, et al. Electronic feedback in a diet- and physical activity-based lifestyle intervention for weight loss: a randomized controlled trial. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011;8:41-49.

[26] Jakicic JM, Tate D, Lang W, et al. Effect of a stepped-care intervention approach on weight loss in adults: a randomized clinical trial.JAMA. 2012; 307(24):2617-2626.

[27] Wing RR; Look AHEAD Research Group. Long-term effects of a lifestyle intervention on weight and cardiovascular risk factors in individuals with type 2 diabetes mellitus: four-year results of the Look AHEAD trial. Arch Intern Med. 2010;170 (17):1566-1575.

[28] Svetkey LP, Batch BC, Lin PH, et al. Cell phone Intervention for You (CITY): a randomized, controlled trial of behavioral weight loss intervention for young adults using mobile technology [published correction appears in Obesity (Silver Spring). 2016;24(2):536]. Obesity (Silver Spring). 2015;23(11):2133-2141.

[29] Ogden CL, Carroll MD, Fryar CD, Flegal KM. Prevalence of obesity among young adults and youth: United States, 2011-2014. NCHS Data Brief. 2015;219(219):1-8.

[30] Lee JM, Kim Y, Welk GJ. Validity of consumer-based physical activity monitors. Med Sci Sports Exerc. 2014;46(9):1840-1848.

1. A) Истражувањето е Квантитативно, се прави истражување во кое се следат луѓето кои се вклучени во тоа истражување, дали доколку користат некоја технологија за следење на физичките активности и нивната диета, слабеењето ќе биде поефикасно и поефективно.

Б) Податоците за тоа какви физички вежби се направени, која диета се држи, колку калории се внесени, процентот на масти во телото, итн.. се собираат од самите учесници кои овие податоци ги прикачуваат на интернет и ги обновуваат на неделна база во текот на 24те месеци додека трае истражувањето и собирањето податоци.

В) Хипотезата што се тестира во овој истражувачки труд е тоа дали користењето на некаква технологија во процесот на слабеење и физичка активност, го потпомогнува процесот, го стимулира или пак користењето на тие технологии го отежнува и го спречува процесот на слабеење.

Г) Критериум кој би ја прифатил или одбил хипотезата е константно поголемо намалување на телесната тежина кај учесниците во групата кои користат технологии во процесот отколку кај останатата група. На 4 пресеци во текот на 24 месечното следење, значи на 6, 12, 18 и 24 просекот на загубени килограми да е поголем отколку просекот кај групата која нема пристап до овие технологии.

Д) Во овој труд не се користи никаква визуелизација, туку има само табели во кои се внесени резултати од лицата кои учествуваат, и граф во кои се прикажани условите и чекорите за учесниците во текот на 24 месечното истражување.

Ѓ) Иако после првите 6 месеци резултатите покажуваат дека групата која користи технологија за мониторирање на физичката активност и диетата нема некој значителни подобри резултати, односно нивната телесна тежина се намалила незначително повеќе отколку кај другата група која нема пристап до таква технологија. Но, подоцна во анализирање на податоците на 12, 18 и 24 месеци се увиде дека користењето на технологија за мониторирање на физичката активност и диета воопшто не помага во слабеењето, туку одмага. Лицата кои немале пристап до овие технологии за 30-40% изгубиле повеќе килограми од лицата во другата група. Со тоа можам да кажам дека хипотезата е одбиена. Можеби во вкупните резултати не влијае само користењето на технологиите, можеби влијае и желбата и мотивот кај секој еден учесник, начинот на кои тие ги извршуваат физичките активности, посветеноста, како и ефикасноста на овие технологии во процесот на слабеење.