



西安体育学院学报

2010年 第1期

运动心理与健康

文章编号: 10012747 X (2010) 0120121204

文献标识码: A

中图分类号: G804183

锻炼行为生态学模型的理论阐释及展望

方 敏

安徽师范大学 体育学院, 安徽 芜湖 241003

摘 要: 目前, 个体水平锻炼行为改变理论和干预已成为锻炼行为促进研究的主流。虽然这些理论对个体锻炼行为是重要的, 然而不能有效促进锻炼行为的长期维持以及群体锻炼行为的改变。锻炼行为生态学理论的发展为解决这一问题提供了新思路。该模型描述锻炼行为是环境场合、生物和心理因素交互影响的结果。从理论背景、理论基础和理论演变等方面对锻炼行为生态学模型进行了分析, 并诠释了模型建构, 最后提出了未来研究导向。

关键词: 锻炼行为; 生态学模型; 理论; 阐释

Evolution and Interpretation of Ecological Model for Promoting Physical Activity

FANG Min

College Of Physical Education, Anhui Normal University, Wuhu 241003, China

Abstract: At Present, Researches And Interventions Have Focused On Individual Theoretical Perspectives In The Physical Activity Promotion Arena. These Theory Aimed At Changing Physical Activity Levels Of Individuals Or Small Groups Have Demonstrated Important And Effective, However, Limited Success In Promoting Long - Term Maintenance And Unlikely To Bring About Population - Wide Change. As A Result, Development Of Ecological Model Of Physical Activity Behavior Gives A New Thought To Understand And Increase Physical Activity. This Model Portrays Physical Activity Behavior As Being Influenced By Interplay Between Environmental Settings And Biological And Psychological Factors. This Article Presents The Theoretical Background And Basic Of Ecological Models Of Physical Activity Behavior And Its Evolution, And Makes Clear Its Theoretical Construction.

Key Words: Physical Activity; Ecological Model; Theory; Interpretation

[\(查看全文 PDF\)](#)

收稿日期: 2009-09-16 修回日期: 2010年

基金项目: 安徽省哲学社会科学规划课题(AHSKF07 - 08D38)

作者简介: 方 敏(19692), 男, 安徽巢湖人, 副教授, 硕士, 研究方向为锻炼行为促进, E - Mail : Fangmin @Mail . Ahnu. Edu. Cn.

版权所有 《西安体育学院学报》编辑部

主管单位: 陕西省体育局 主办单位: 西安体育学院 通信地址: 西安市含光北路65号 邮政编码: 710068

电话号码: 029-88409449 传真号码: 029-88409515 电子信箱: xtxb0xaipe.edu.cn 投稿网址: www.xaty.cb.cnk.net 网络地址: xaty.chinajournal.net.cn