

# 更年期人口運動健康意識、健康狀態與規律運動之關聯性研究

林佑任、陳景元

E-mail: 9805936@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

台灣的人口結構因為科技發達、醫療養生觀念進步，老人人口越來越多，已進入高齡化國家。傳染病的威脅已經越來越小，人類面對退化性疾病的威脅相對較大，更年期正是人類身體機能退化的重要時刻。更年期是一連串的心理及生理及社會觀念不適應的現象，而心理與生理在更年期的交互影響更是明顯。本研究使用問卷調查法來瞭解更年期人口其運動健康意識、規律運動與健康狀態是否呈正向並顯著的影響關係。研究中共寄發了600份問卷，回收571份，去除無效問卷23份，有效問卷為548份，回收率為91.3%。分析結果發現更年期人口的運動健康意識認知情形對規律運動有正向之影響，而規律運動之習慣亦能正向提升更年期人口之自我健康的期許，但健康意識與健康狀態之迴歸預測僅有部份達到顯著。推估更年期正值身體機能向下調整階段且仍需背負家庭養育的責任，導致該時期人口有忽略自身健康維護之虞。台灣推行老人健康管理已行之有年，在老人安養與照護都有相當程度的水準。若更重視即將邁入老年的之更年期人口的健康管理，對老人健康管理之推行會更加健全。

關鍵詞：更年期、運動健康意識、健康狀態、規律運動

## 目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 致謝辭	vi	內容目錄	vi
vii 表目錄	x	圖目錄	x
xiii 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究目的	2	第三節 研究問題	2
3 第四節 研究範圍與限制	3	第五節 名詞解釋	3
6 第六節 研究流程	4	第二章 文獻探討	6
6 第一節 更年期	6	第二節 健康狀態	21
25 第三節 健康意識	25	第四節 規律運動	32
37 第三章 研究方法	37	第一節 研究架構	37
38 第二節 研究假設	38	第三節 研究對象	38
38 第四節 研究工具	38	第五節 預試分析	44
56 第五節 資料分析方法	56	第四章 資料分析	58
58 第一節 更年期人口背景現況分析	58	第二節 更年期人口運動健康意識分析	60
69 第三節 更年期人口自覺健康狀態分析	69	第四節 規律運動現況分析	76
80 第五節 運動健康意識、自覺健康狀態與規律運動相關分析	80	第六節 運動健康意識、自覺健康狀態與規律運動迴歸分析	85
93 第五章 結論與建議	93	第一節 結論	93
95 第二節 建議	95	參考文獻	97
97 一、中文部分	97	二、英文部分	106
115 附錄A 研究問卷	115		

## 參考文獻

- 一、中文部分 Lee - Lan & Chie, W. C. (1989). Family structure, age, and gender as determinants of adult health behavior. 中華衛誌, 9(1), 1-12. Malcolm, C. (2001), 男性更年期之謎(王尊彥譯), 台北:傳勝出版社。王淑芬, 吳瑞屏(2006), 中老年人肌肉骨骼疼痛及動作功能之相關探討, 物理治療, 31(4), 261-266。方進隆(1991), 運動與健康 - 減肥健康與疾病的運動處方, 台北:漢文。伍后勝(1994), 男人如何度過更年期, 台北:浩園文化。行政院衛生署(2001), 國人運動習慣調查, 台北:行政院衛生署企劃室。行政院衛生署公共衛生年報(2006), 民國94年死因統計結果摘要, 台北:行政院衛生署。行政院衛生署國民健康局(2002), 台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查, 台北:行政院衛生署。行政院經建會(2008), 台灣地區人口推計結果[線上資料], 來源: <http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455&key=&ex=%20&ic=> [2008, Setember]。江漢聲(1999), 男性更年期的定義和症狀, 台北:男

性醫學會。江漢聲, 吳建志(1999), 男性更年期, 台北: 男性醫學會。余玉眉(1995), 健康體能與國民保健計畫, 國民體育季刊, 24(1), 45-49。李淑桂, 郭碧照(2002), 中年婦女與護理人員之更年期態度與健康行為之相關探討, 中山醫學雜誌, 13(1), 110-120。李逸, 王秀紅(2000), 中年婦女之停經經驗與自我照顧行為, 護理研究, 8(1), 71-83。沈素月(2005), 男性更年期知多少? [線上資料], 來源: <http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9404/6.htm> [1995, April]。周文祥(1995), 從自我效能的觀點談運動信心的建立, 國民體育季刊, 24(4), 68-69。周松男, 林育弘(1998), 衛生教育對停經婦女使用荷爾蒙替代療法之臨床順從度及出血模式的影響, 行政院衛生署委託研究報告書。吳沛田(2008), 男性更年期綜合症從肝論治, 明通醫藥, 9, 22-23。林保萱(2000), 肺功能及抽煙和SF-36健康量表相關性之研究, 中國醫藥學院環境醫學研究所未出版之碩士論文。林美珍(1978), 婦女更年期症狀之研究, 教育與心理研究, 2, 55-92。林志章(2005), 運動與改善焦慮之探討, 竹師體育, 3, 43-47。林雪貴(2001), 台灣更年期婦女參與更年期成長團體之參與式研究, 陽明大學未出版之碩士論文。林頌凱(2008), 規律運動告別失眠[線上資料], 來源: <http://tw.myblog.yahoo.com/painfree-forall/article?mid=145&prev=147&next=143&l=f&fid=17> [2008, April]。尚憶薇(1999), 推廣臺灣老年休閒活動 - 以YMCA的老年人休閒活動設計為借鏡, 中華體育, 14(1), 77-84。林瓊華(2002), 社區更年期婦女生活品質及其相關因素之探討, 國立台北護理學院未出版之碩士論文。季力康(1997), 運動對心理的益處, 體育論壇, 34, 4-7。胡月娟(1993), 社區民眾健康意識與健康行為初探, 護理研究, 1(4), 309-315。施文文(2004), 以健康信念模式探究大學院校教師健康狀態之影響因素, 國立中山大學醫務管理研究所未出版之碩士論文。洪嘉文(2000), 社會化與運動關係初探, 中華體育季刊, 14(2), 1-6。黃永任(1998), 運動、體適能與疾病預防, 國民體育季刊, 27(2), 5-11。教育部(1997), 學校衛生工作指引, 台北: 教育部。郭純育(2002), 男性更年期轉機, 台北: 元氣齋。黃偉揚(2003), 運動與生活壓力之探討, 大專體育, 67, 134-138。黃森芳(1995), 運動對人體免疫功能之影響, 國民體育季刊, 27(2), 81-87。黃森芳(2003), 身體活動對乳癌之預防效果及其可能機制, 大專體育, 69, 167-171。黃順霖(2007), 高雄縣國中退休教師休閒運動參與及生活滿意度之研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。黃耀宗(2000), 運動在臨床上應用於心理疾病的治療, 中華體育季刊, 14(3), 87-88。陳娟娟(2005), 高雄都會區老年人參與休閒活動與生活滿意之研究, 國立台灣師範大學運動與休閒研究所未出版之碩士論文。陳惠玲(1996), HRT更年期的荷爾蒙治療, 藥學雜誌, 12(4), 48-53。陳鴻雁(2000), 臺灣地區五十五歲以上老年人休閒運動行為之研究, 中華民國大專院校八十九年度體育學術研討會專刊, 1, 59-63。教育部(1999), 提升學生體適能中程計畫 - 333 計劃, 教育部八十八年度提昇學生體能計劃學校體育行政主管體能教育研習會報告書, 1, 6-17。許恒壹, 秦佳鈴(2008), 停經症候群 - 耳鳴病例討論, 臺灣中醫臨床醫學雜誌, 14(3), 252-255。許泰彰(2000), 太極拳訓練對改善老年高血壓個案之健康信念、健康狀況與運動行為之成效, 台北醫學運護理研究所未出版之碩士論文。郭曉文(2000), 學童母親規律運動行為之相關因素探討, 國立臺灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。曹麗英, 蘇美禎, 邱小鳳(2002), 中醫及西醫門診求醫婦女更年期症狀困擾情況之探討, 長庚科技學刊, 1, 91-102。張正發(2000), 台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究, 國立體院體育研究所未出版之碩士論文。張宏亮(1997), 運動與健康, 台北: 全壘打文化出版。張妙瑛, 呂香珠, 盧俊宏, 關月清, 黃月嬋, 邱靖華(2004), 運動健康管理, 台北: 全華。張?, 周松男, 陳芬苓, 張菊惠(1995), 一般經期與更年期自述症狀的研究, 中華公共衛生雜誌, 14(2), 191-199。張珩, 陳芬苓, 胡幼慧(1993), 中年婦女更年期態度的研究, 中華衛誌, 12(1), 26-38。張珩, 陳芬苓(1993), 女性更年期研究的回顧與展望, 婦女與兩性學刊, 4, 263-294。張珩, 張菊惠(1998), 婦女健康與「醫療化」 - 已停經期/更年期為例, 婦女兩性學刊, 9(1), 145-185。張珩, 張菊惠(2000), 停經階段與心理衛生, 中華心理衛生學刊, 12(4), 1-27。張珩, 張菊惠(2003), 男性更年期研究的回顧, 台灣衛誌, 22(2), 97-107。張聖如(2002), 更年期婦女健康促進生活方式及其相關因素的探討, 國立台灣大學醫學院護理學研究所未出版之碩士論文。馮容莊, 馮琪瑩(1997), 婦科護理學, 台北: 華杏。楊曉忠, 施桂蘭(2002), 加強健康教育提高人群「健商」, 中國初級衛生保健, 9, 39。榮泰生(1998), 企業研究方法, 台北: 五南圖書出版有限公司。蔣孝美(2007), 中老年人運動健康信念與健身運動參與動機對身體活動量的影響, 雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。鄭夙芬, 鄭期緯, 陳武宗, 黃洽鑽(2006), 高屏地區社區運動團體參與者健康信念、組織參與態度與身心健康之研究, 衛生教育學報, 26, 1-31。劉淑娟(1996), 台灣老年婦女的健康觀念與健康行為, 國立台北護理學院學報, 3, 1-52。劉國應(2008), 男性更年期綜合症的中醫治療, 明通醫藥, 9, 19-20。劉道捷(1998), 威而剛Viagra, 台北: 智庫。劉瓊尹(2004), 停經後有無規律運動婦女之健康概念與體適能的比較研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。劉曉莉, 蕭煥禹, 李志斌(2001), 試論中、小學學校健康教育, 體育科研, 4, 10。歐陽培銓, 周松男, 黃思誠(1982), 雌激素治療對中國婦女停經症狀之臨床經驗, 中華民國婦女產科醫學會會刊雜誌, 21(2), 65-72。賴榮年(2001), 以質性研究方法探討更年期婦女生活品質之定義, 國立台灣大學職業醫學與工業衛生研究所未出版之碩士論文。盧俊宏(2002), 規律運動、心理健康和生活品質, 國民體育季刊, 31(1), 60-73。盧孳艷, 林雪貴(2001), 更年期的論述分析, 護理雜誌, 48(1), 77-82。盧孳艷, 嚴毋過(2000), 台北地區中年婦女與醫護人員對更年期態度之比較, 慈濟醫學, 12(4), 267-275。龍田種(1995), 體適能的教育意義, 國民體育季刊, 24(1), 29-33。顏政通(1998), 骨質疏鬆症與運動之關係, 國民體育季刊, 27(2), 96-102。謝錦城(1998), 運動、體適能與健康的認知, 國民體育季刊, 27(2), 20-26。魏登賢(1984), 台北市成年市民衛生知識及其需求調查。學校衛生, 9, 19-35。劉立宇(1995), 運動對改善慢性疾病的功效, 國民體育季刊, 24(4), 99-101。蘇美禎, 黃璉華, 曹麗英, 周松男(2003), 更年期婦女健康需求, 台灣醫學, 7(5), 708-716。蘇美禎(2000), 更年期婦女健康需求及其相關因素之探討, 國立台灣大學護理研究所未出版之碩士論文。蘇振鑫(1999), 運動健康信念與運動行為之關係研究 - 以運動健康信念模式探討, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。嚴毋過(1998), 台北市社區婦女與醫護專業人員對更年期態度與不適之比較研究, 國立陽明大學社區護理學研究所未出版之碩士論文。二、英文部分 Alban, A., & Christiansen, T. (1995). The Nordic Lights. New Initiatives in Health Care Systems. Odense: Odense University Press. American College of Sports Medicine [ACSM] (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Medicine and Science in Sports and Exercise, 22, 265-274. Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. Academy of Marketing Science, 16(1), 74-94. Baker, H. W. (1984). Is there a male menopause? Aust Fam Physician, 13,

726-728. Becker, M. & Mainman, L. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations. *Med Care*, 12, 10-24.

Blair, S. N., Cooper, K. H. & Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *Journal of American Medical Association*, 262, 2395-2401.

Brazier, J. E., Harper, R., Jones, N. M., O'Cathain, A., Thomas, K. J., Usherwood, T., & Westlake, L. (1992). Validating the SF-36 health survey questionnaire: new outcome measure for primary care. *British Medical Journal*, 305, 160-164.

Bromberger, J. T., Matthews, K. A., Kuller, L. H., Wing, R. R., & Meilahn, E. N. (1997). Prospective Study of the Determinants of Age at Menopause. *American Journal of Epidemiology*, 145(2), 124-133.

Burns-Cox N., Gingell C. (1997). The andropause: fact or fiction? *Postgraduate Medical Journal*, 73, 553-556.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100, 126-131.

Chow, S. N., Huang, C. C., & Lee, Y. T. (1997). Demographic characteristics and medical aspects of menopausal women in Taiwan. *Journal of the Formosan Medical Association*, 96(10), 806-811.

Colditz, G. A., Hankinson, S. E., Hunter, D. J., Willett, W. C., Manson, J. E., Atampfer, M. J., Hennekens, C., Rosner, B., & Speizer, F. E. (1995). The use of estrogen and progestins and the risk of breast cancer in postmenopausal women. *New England Journal of Medicine*, 332(24), 1589-1593.

Cook, M. J. (1993). Perimenopause: an opportunity for health promotion. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 22(13), 223-228.

Davis, S. R. (1996). Premature ovarian failure. *British Medical Bulletin*, 23, 1-8.

DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage.

Diamond J. (1998). *Male Menopause*. Naperville: Sourcebooks.

Estok, P. J. & O'Toole, R. (1991). The meanings of menopause. *Health Care for Women International*, 12(1), 27-39.

Featherstone, M., Hepworth M. (1985). The male menopause; lifestyle and sexuality. *British Medical Bulletin*, 7, 235-246.

Frey, J. H., & Eitzen, D. S. (1991). *Sport and Society*. *Annual Review Sociology*, 17, 503-522.

Godin, G. & Shephard, R. J. (1990). Use of attitude-behavior model in exercise promotion. *Sports Medicine*, 10(2), 103-121.

Grossman, M. (1972). On the Concept of Health Capital and the Demand for Health. *Journal of Political Economy*, 80, 223-255.

Harrison, J. A., Mullen, P. D., & Green, L. W. (1992). A meta-analysis of studies of the health belief model with adults. *Health Education Research*, 7(1), 107-116.

Henker, F. O. (1977). A male climacteric syndrome: sexual, psychic, and physical complaints in 50 middle-aged men. *Psychosomatics*, 18, 23-7.

Herrick, C. A., Douglas, V., & Carlson, J. H. (1996). Menopause and hormone replacement therapy from holistic and medical perspectives. *Issues in Mental Health Nursing*, 17(2), 153-168.

Janz, N. K. & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.

Jaszmann, L. J. B. (1976). Epidemiology of climacteric syndrome. In S. Campbell (Eds.), *The Management of the Menopause & Post Menopausal Years* (pp. 11-23). UK: MTP Press.

Kaufert, P.A., Gilbert, P. & Hassard, T. (1988). *Researching the Symptoms of Menopause: An Exercise in Methodology*. *Maturitas*, 10 (2), 117-131.

Keogh, E. J. (1990). The male menopause. Fact or fancy? *Aust Fam Physician*, 19, 833-840.

Ku, P. O., Fox, K. R., McKenna, J., Peng, T. L. (2006). Prevalence of leisure-time physical activity in Taiwanese adults: results of four national surveys, 2002-2004. *Preventive Medicine*, 43, 454-457.

Krause, W. (1994). The male climacteric. A responsibility for dermatologic andrology? *Hautarzt*, 45, 593-598.

Kronenberg, F. (1990). Hot flashes: epidemiology and physiology. In M. Flint, F. Kronenberg, & W. Utian (Eds.), *multidisciplinary perspectives on menopause* (pp. 52-86). New York: The New York Academy.

Li, S., Carlson, E. S., Snyder, D., & Holm, K. (1995). Perspective on menopause. *Clinical Nurse Specialist*, 9(3), 145-148.

Limouzin-Lamothe, M., Mairon, N., Joyce, C. R. B., & Gal, M. L. (1993). Quality of life after menopause: Influence of hormone replacement therapy. *American Journal of Obstet Gynecol*, 170(2), 618-624.

Lindsay-Reid, E., & Osborn, R. W. (1980). Readiness for exercise adoption. *Social Science Medicine*, 14, 139-146.

Lobo, R. A. (1995). Benefits and risks of estrogen replacement therapy. *American Journal of Obstet Gynecol*, 173(3), 982-989.

Macara, C. A., Jones, D. A., Yore, M. M., et al. (2003). Prevalence of physical activity, including lifestyle activities among adults—United States, 2000-2001. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 52, 764-769.

Mansfield, P. K. & Voda, A. M. (1997). Woman-centered information on menopause for health care providers: Findings from the Midlife Women's Health Survey. *Health Care for Women International*, 18(1), 55-72.

Mastrogiacomo, I., Feghali, G., Foresta, C., et al. (1982) Andropause: incidence and pathogenesis. *Systems Biology in Reproductive Medicine*, 9, 293-296.

McCrea, F. B. (1983). The politics of menopause: the "Discovery" of a deficiency disease. *Social Problems*, 31(1), 111-123.

McKinlay, J. B. (1989). Is there an epidemiologic basis for a male climacteric syndrome? *The Massachusetts Male Aging Study*. *Prog Clin Biol Res*, 320, 163-192.

McKinlay, J. B., McKknlay, S. M., & Brambilla, D. (1987). Aging in a 'Healthy' Population. *Social Science and Medicine*, 23(5), 531-535.

Nagel, T. (1974), *The Nature of Mind*. In David M. Rosenthal(Eds.), *What Is It Like to Be a Bat*, Oxford: Oxford University Press.

Neugarten, B. L. (1968). The awareness of middle age. In B. L. Neugarten (Eds.), *Middle age and aging* (pp. 93-98). Chicago: University of Chicago Press.

Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange.

Pender, N. J. (1975). A conceptual model for preventive health behavior. *Nursing Outlook*, 23(6), 385-390.

Rooney, E. M. (1993). Exercise for old patients: Why it 's worth your effort. *Geriatrics*, 48, 68-77.

Roscoe, J. T. (1975). *Fundamental research statistics for the behavioral sciences*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rosenstock, I. M. (1974a). Historical origins of the health belief model. *Health Education Monographs*, 2(4), 328-335.

Rosenstock, I. M. (1974b). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2(4), 355-386.

Rostosky, S. S. & Travis, C. B. (1996). Menopause research and the dominance of the biomedical model 1984-1994. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 285-312.

Rose, M. C., Block, M. L., Hopkins, V. (2000). *Women 's Guide to Male Menopause: Real Solutions for Helping Hom Maintain Vitality and Virlity*. CA: Keats.

Roth, D. (1999). *No, It 's Not Hot In Here*. Georgetown: Ant Hill Press.

Schill, W. B., Kohn, F. M., Haiadl, G. (1994). The aging male. In: Berg G, Hammar M (Eds.), *The Modern Management of the Menopause*. (pp. 545-565) New York: The Parthenon Publishing Group.

Sheehy, G. (1999). *Understanding Men 's passages: Discovering the New Map of Men 's Lives*. NY:Ballantine.

Skolnick, K. A. A. (1992). Is " male menopause " real or just an exercise? *The Journal of the American Medical Association*, 268, 2486.

Sternbach, H. (1998). Age-associated testosterone decline in man: clinical

issues for psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*, 155, 1310-1318. Vermeulen, A. (1993). The male climacteric. *Ann Med*, 25, 531-534. Ware, J. E. (2000). SF-36 health survey update. *Spine*, 25(24), 3130-3139. Ware, J. E., Brook, R. H., Davies, A. R., & Lohr, K. N. (1981). Choosing measures of health status for individuals in general populations. *American Journal of Public Health*, 71(6), 620-625. Ware, J. E., Snow, K. K., Kosinski, M., & Gandek, B. (1993). *SF-36 Health Survey: Manual & Interpretation Guide*. Boston, MA: Nimrod Press. Werner, A. A. (1939). The male climacteric. *J Am Med Assoc*, 112, 1441-1443. World Health Organization (1998). Study protocol for the World Health Organization project to develop a quality of life assessment instrument(WHOQOL) . *Quality of Life Research* , 2(2) , 153-159 . World Health Organization(1996). *Research on the menopause in the 1990s*. Technical Report Series.886. Geneva: Author.