

跑步者運動依賴盛行率之調查研究：  
以雲嘉南地區路跑參與者為例  
104年度教育學院跨領域整合重大計畫

計畫主持人:運動競技學系 陳俊民 助理教授  
研究助理 賴韋綸 張呈禎

中正體育學刊(2016年3月出刊)

# 運動也會成癮? > < “

運動本身主要目的是追求身心健康意義的正向本質，因此各界普遍以探討運動所帶來的正面效應為著眼點，但負向成癮 (negative addiction) 的現象，也漸漸受到研究者所關注。



# 「負向成癮」 (negative addiction)

所謂運動負向成癮是指：運動者過度著迷於運動所產生「不斷增加運動量」、「受傷下仍執意運動」、「因運動而干擾到工作與家庭」、及「無法降低運動量」等現象，進而可能對身體、心理、家庭及社交造成的負面影響

(Lichtenstein, Larsen, Christiansen, Støving, & Bredahl, 2014).



# 運動成癮徵狀

運動成癮者的一些戒斷症狀通常會與運動的終止產生關聯性，就像是停止用藥一樣，所以會產生焦慮 (anxiety)、易怒 (irritability)、罪惡感 (guilt)、肌肉痙攣 (muscle twitching)、鼓脹感 (bloated feeling)、緊張 (nervousness)、憂慮 (depression)、心神不定 (restlessness)、以及人際間的問題 (interpersonal problems) 等症狀 (Weinberg & Daniel, 2007)。



# 跑步成癮

路跑運動在國內漸漸盛行，每周都有路跑賽事，幾乎成了全民運動的最佳代表。因為跑步是人類與生俱來的能力，只要有足夠的訓練，加上心理技術上的強化，越來越多人都有自信能完成至少10公里以上的跑步距離。所以跑者多半會不自主地投入越來越多的跑步時間與精力，也就很容易產生跑步成癮的症狀，結果可能會造成跑者身心的傷害，最後更有可能產生對自己社交領域和家庭生活的偏離。



# 研究目的

- 一、進行不同性別與路跑組別之運動依賴的盛行率調查。
- 二、了解路跑運動者之運動依賴與訓練量之關係。
- 三、探討不同運動成癮組別與性別之訓練量差異情形。

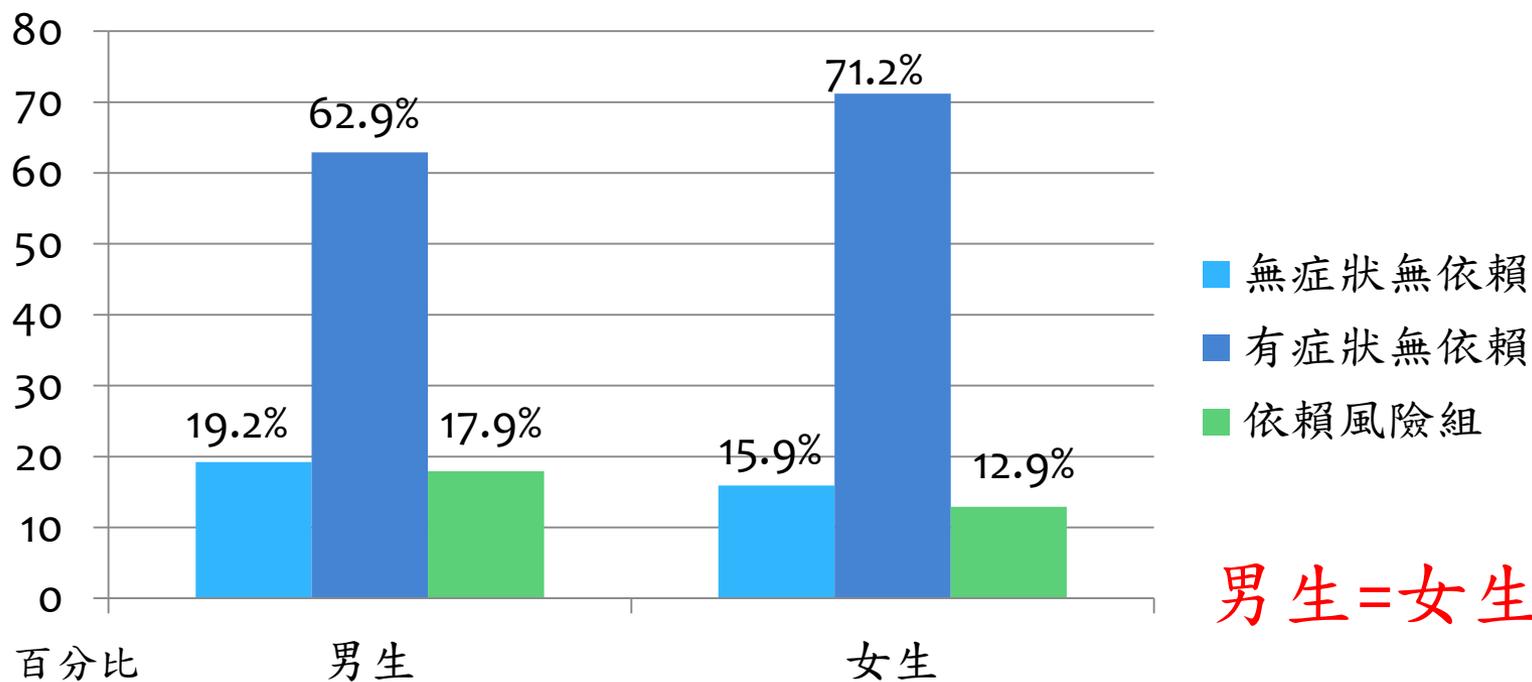


# 研究對象與工具

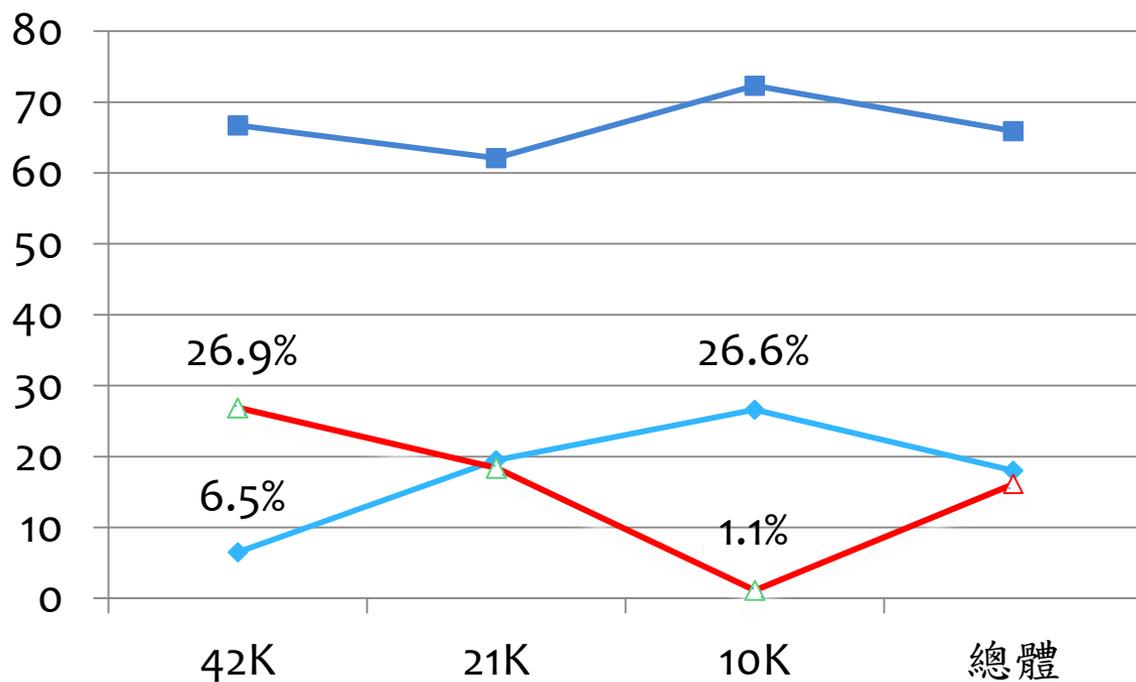
- \* 雲嘉南鄰近地區路跑賽事之參賽者為對象，於路跑活動後邀請參賽者填答問卷，有效回收問卷共361份。
- \* 研究工具包含「基本資料表」及「運動依賴量表: EDS-R」。(Downs、Hausenblas & Nigg, 2004)



# 結果一



# 結果二



- ◆ 無症狀無依賴
- 有症狀無依賴
- ▲ 依賴風險組

無症狀無依賴 10K>42K

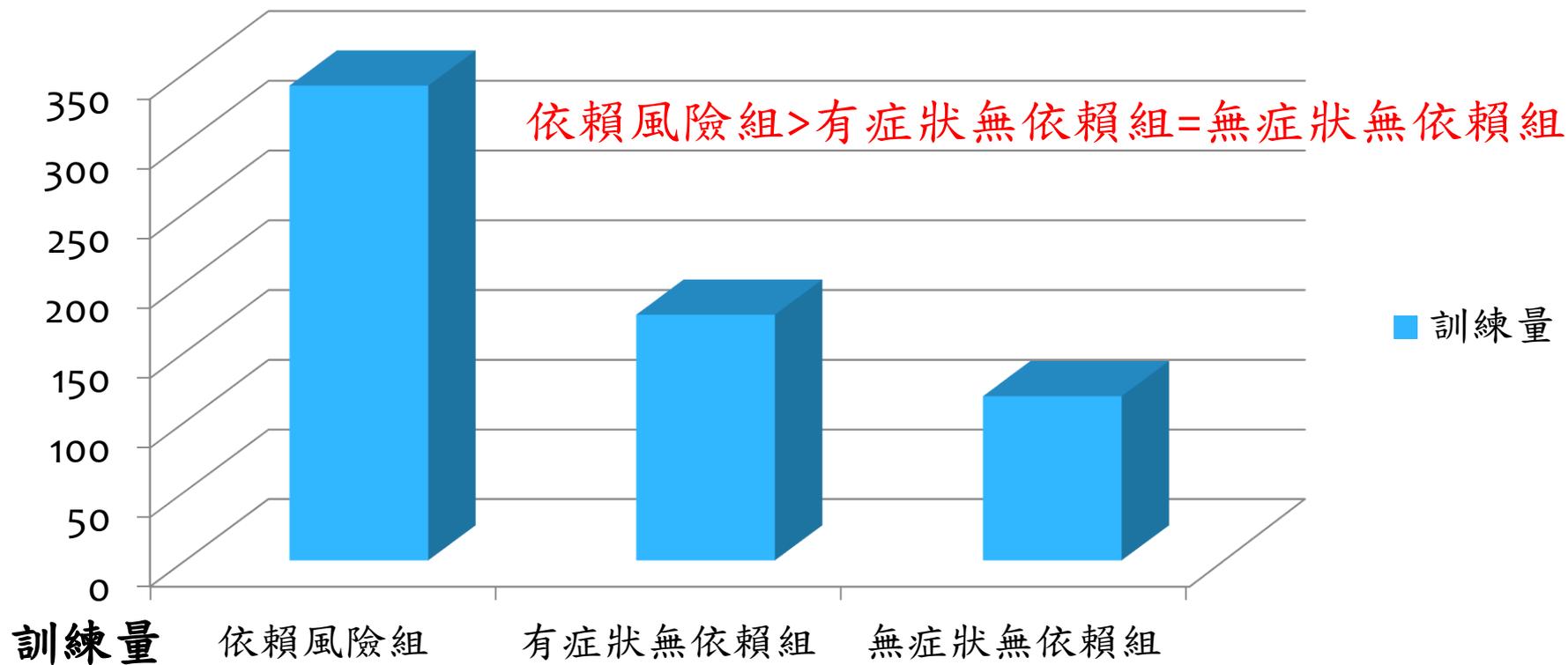
依賴風險組 42K>10K



# 結果四



(每周訓練次數\*時間)



# 結論

規律運動或跑步帶來利益與過度運動引來傷害間的界線，其實是一種很大的挑戰 (Bar & Markser, 2013)，在國人逐漸重視健康與休閒運動的同時，應當關切過度運動而產生成癮現象的負面效應，

本研究各類別跑步人口中之參賽距離較長者，產生跑步成癮症狀的比例較高，且運動依賴傾向與訓練量有正相關，對42公里路跑者來說，**如果不以競技成績為目標，應當適時調整對跑步運動投入之時間和負荷，以身心健康為前提，更有彈性的參與相關跑步訓練及活動，專業跑者或以競技成績為目的的跑者，也應當尋求較有效率及正確的訓練方式，以減低運動傷害的造成，以及因運動依賴所造成的心理負擔。**

# 對路跑成癮者的建議

- \* Weinberg 與 Daniel (2007) 提出以下幾項建議供運動者參考：
- \* 一、必要時要安排運動休息日。
- \* 二、和比較慢或能力比較差的運動夥伴一起規律運動。
- \* 三、如果受傷了，要停止運動直到完全恢復或療癒為止。
- \* 四、訓練強弱交替，在比較高強度的訓練中間安排較低強度或較短距離的訓練。
- \* 五、如果是專注在健康的利益，每周運動3至4次，每次30分鐘即可。
- \* 六、設定實際可行的短程和長程計畫。



# 計畫成果

## 2015,2016發表之期刊論文

1	陳俊民、楊亮梅(2016)。定向越野競賽「勝出時間」估算的影響因素。成大體育學刊，47(1)。(接受刊登證明)
2	陳俊民、楊亮梅(2016)。以體育教師課程價值取向談大學運動道德促進課程，大專體育。(接受刊登證明)
3	陳俊民、王秀華、李淑芳(2016)。阿茲海默症患者之運動處方。大專體育。(接受刊登證明)
4	王秀華、陳俊民、李淑芳(2016)。思覺失調症患者之運動處方。Asian Journal of Physical Education & Recreation. (接受刊登證明)
5	陳俊民(2016)。跑步者運動依賴盛行率之調查研究：以雲嘉南地區路跑參與者為例。中正體育學刊，6。(接受刊登證明)
6	陳俊民(2015)。二維身體意象量表的編製。嘉大體育健康休閒期刊。14(3)，46-56。
7	陳俊民、楊亮梅(2015)。嘉義地區國中學生動態上學行為對身體意象及知覺體適能影響之調查研究。嘉大體育健康休閒期刊，14(2)，115-125。
8	陳俊民、楊亮梅(2015)。定向越野運動短距離賽與短距離接力賽之訓練方法與比賽策略。大專體育，134，52-61。
9	陳俊民、楊亮梅(2015)。中、長距離定向越野競賽之訓練方法與比賽策略。大專體育。(接受刊登證明)。
10	陳俊民、楊亮梅(2015)。公園或校園定向越野地圖繪製技巧與程序：以新竹市陽光國小為例。中正體育學刊，5，21-34。
11	白羽軒、陳俊民、楊亮梅(2015)。音樂育運動。中正體育學刊，4，19-30。
12	余杰霖、楊昌展、陳俊民(2015)。從世界錦標賽成績探討國際登山車定向越野競賽實力。中正體育學刊，4，31-45。



感謝支持本計畫  
祝福院長及本院師生同仁  
新年快樂! 心想事成!