

社區高齡者肌肉強化活動影響因素量表發展之初探

1063054 杜宜樺

緒論

老化使高齡者易罹患慢性疾病、減少身體活動量、加速肌肉量流失，在台灣有高達 74.7%之高齡者未從事足夠的肌肉強化活動 (muscle strengthening activity, MSA)，可能原因仍不清楚 (Lin, Park, Hsueh, Sun, & Liao, 2018)。研究指出將 MSA 放入生活中可改善與維持肌肉適能 (Weber, et al., 2018)，而部分高齡者可能因金錢及場地的限制，較少接觸健身場所，在「預防勝於治療」的前提下，似應思考 MSA 介入的策略 (Boulton, Horne, & Todd, 2017)，故本研究目的為嘗試發展「社區高齡者肌肉強化活動影響因素量表」，作為參考社區高齡者參與 MSA 影響因素之依據。

研究方法

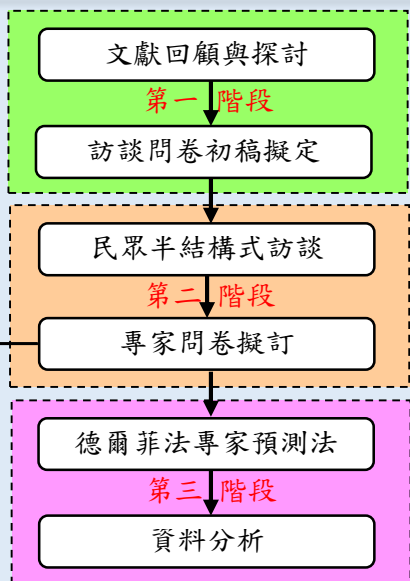
研究流程

本研究共分為三個階段(如右圖所示)。

第一回合：
適切性評分

第二回合：
重要性評分

圖 1. 研究流程架構圖



研究方法(續)

第一階段：文獻回顧與探討 (表 1)

整理 2016-2019 年 5 篇探討高齡者老化特性以及 MSA 與社會生態模式 (social ecological model, SEM) 之研究，以進行半結構式訪談。

第二階段：半結構式訪談 (表 2)

本研究招募居住於新莊區、林口區、龜山區共 11 名中高齡者為對象，其收案條件為：(1) 60 歲或以上；(2) 口語溝通能力正常；(3) 同意參與訪談並簽署訪談同意書者。

第三階段：德爾菲法專家問卷調查 (表 3)

邀請各學術領域及相關實務工作之專家學者共 11 位，進行二回合問卷之填答，說明如下：

- 針對影響因素之「適切性 (relevance)」與「方向性」進行評分，本回合回覆率為 100%。
- 針對影響因素之「重要性 (importance)」與「方向性」進行評分，本回合回覆率為 100%。

結果

表 1. 文獻資料整理列表(示例)

影響因素	
個人	金錢花費 ^{1,2,4} 、健康因素 ^{1,3,4} ...
人際	同伴 ^{1,3,4} 、充滿陌生人的場所 ³ ...

表 2. 社區訪談者 SEM 影響因素整理(示例)

影響方向	提及次數	影響因素說明
個人	+	7 對健康有益...
人際	+	7 有伴...

表 3. 影響因素重要性排列(示例)

影響因素	MD	M±SD	重要性			影響方向			
			+	-	ND	+	-	ND	
個人									
興趣	5.0	4.8±0.4	11	0	0				
需求意識	5.0	4.7±0.6	11	0	0				
健康因素...	5.0	4.7±0.4	8	0	3				
人際									
同伴	5.0	4.8±0.4	11	0	0				
社交聯繫	5.0	4.8±0.4	11	0	0				
鼓勵/邀請...	5.0	4.6±0.5	10	0	1				

新編號	原編號	(1)第一回合結果說明 適切性(1-4分)	中位數	平均±標準差	(2)影響因素	(3)說明	第二回合問卷									
							(4)專家意見				(5)重要程度			(6)影響方向		(7)修正意見
							非常不重要	不重要	沒意見	重要	非常重要	+	-	ND		
1.01	1.13	4	3.8±0.4	睏	(4)專家意見	1	2	3	4	5	9	1	1			
1.02	1.15	4	3.8±0.4	動作/易	D: 跟精神狀況概念相似	1	2	3	4	5	10	0	1			
					D: 動作的難易度	1	2	3	4	5						
					D: 易上手+難-	1	2	3	4	5						

圖 2. 德爾菲法專家問卷示意圖

結論

專家學者在 SEM 中個別排名前三的影響因素：

- 個人**：興趣、需求意識及健康因素；
- 人際**：同伴、社交聯繫、鼓勵/邀請；
- 社會**：團體氛圍、歸屬感、運動風氣營造；
- 環境**：可及性、場地安全性、交通方便性；
- 社區/組織**：課程漸進性、步調、多樣性；
- 政策**：與醫療制度結合、政策補助、政府活動宣傳管道。