

太極拳運動訓練對改善老年高血壓個案之健康狀況成效

張瓊丹;陳靜敏;鄭綺

Abstract

本研究目的在探討太極拳運動訓練對改善老無高血壓個案健康狀況成效及其影響之相關因素。採類實驗研究設計，選取北縣二家榮民之家 65 歲以上患有高血壓老人為研究對象，一所個案為實驗組(n=14)與另一所控制組(n=25)。實驗組參與為期十週的太極拳運動訓練，控制組則維持其原有的生活型態。介入前以結構式問卷收集研究對象之基本資料與健康狀況並施予健康體適能前測；十週後再施予後測，並以SPSS10.0 套裝軟體進行統計分析。研究結果發現兩組研究對象具相當之同質性，不論在年齡、家族史、宗教信仰、收縮壓、身體質量指數、肌力、柔軟度、心肺耐力及自覺健康狀況間皆無顯著不同，年齡分布在 68~95 歲之間；以無高血壓家族史居多(84.62%)。但在教育程度及婚姻狀況方面，以卡方檢定結果達顯著性差異；在舒張壓方面，以 t-test 檢定結果也具有顯著性差異。十週介入後，實驗組身體質量指數比控制組少 2.37Kg/平方公尺；1600 公尺走路之心肺耐力比控制組快 258.16 秒，並達統計上顯著差異。而實驗組於太極拳訓練前、後健康狀況在平均收縮壓有顯著改善。另外，兩組就健康狀況前後測改善方面比較，以混合設計二因子變異數分析(Repeat Measures ANOVA)，研究對象其二次平均收縮壓間皆有改善；不同組別在整體身體質量指數方面有顯著性差異；兩組間在二次平均舒張壓有差異，但以控制組較為明顯。兩組研究對象之平均舒張壓的改善達顯著差異，然因前測時實驗組的舒張壓就比控制組來的好，所以造成後測呈現控制組改善的幅度較實驗組明顯。年齡與肌力改善程度達顯著性負相關、無宗教信仰者之平均舒張壓改善程度較為顯著。根據本研究結果顯示，太極拳運動訓練介入能部分改善老年高血壓個案部分之健康狀況。因此，可提供醫護人員在設計社區老年人健康促進與運動保健服務時之參考依據。