

# 單次馬拉松競賽對中老年人身體組成及血液生化值的影響

## 第一章 緒論

### 一、前言

隨著醫學的進步，人類的健康受到更周延而妥善的照護，壽命因而得以延長，以致老年人口逐漸增加，世界各國都有人口老化的趨向(郭家驊，民 90；黃永任，民 90)。據行政院內政部(民 91)資料顯示，民國 90 年台灣地區之平均壽命(如表 1-1)，男性為 72.75 歲，女性為 78.49 歲，相較於民國 41 年則分別增加了 26.72%及 30.25%；自民國 41 年起男、女性以每年 0.30 歲及 0.36 歲之增幅成長，由於女性增幅比較大，以致男、女性平均的壽命差距擴大，由民國 41 年 2.85 歲增加至民國 90 年的 5.74 歲。

表 1-1，國人生命平均餘命表

年別	男性	女性	差距	兩性平均
41	57.41	60.26	2.85	
45	60.40	64.38	3.98	
50	62.30	66.76	4.46	
55	65.18	69.74	4.56	
60	67.19	72.08	4.89	
65	68.70	73.59	4.89	
70	69.74	74.64	4.90	72.01
75	70.97	75.88	4.91	73.12
80	71.83	77.15	5.32	74.26
85	71.94	77.81	5.87	74.64
86	71.99	77.85	5.86	74.68
87	72.26	78.04	5.78	74.95
88	72.48	78.19	5.71	75.14
89	72.62	78.45	5.83	75.33
90	72.75	78.49	5.74	75.41

因出生率下降及國民平均壽命延長，我國人口結構明顯老化(如

圖 1-1)，65 歲以上的老年人口比率則由民國 79 年的 6.2% 至民國 88 年已升至 8.5%，已達世界衛生組織(WHO)所謂的高齡化社會。

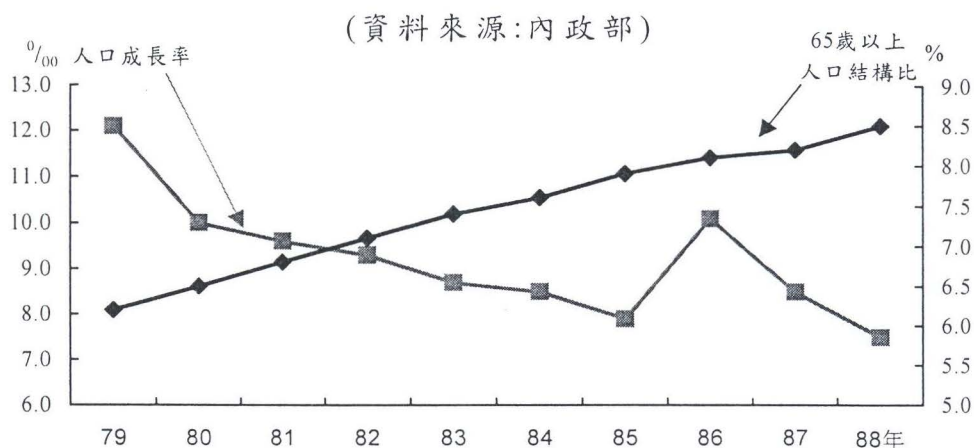


圖 1-1，人口成長率及 65 歲以上人口結構統計圖

中老年人伴隨著年齡的增長在生理上有明顯的變化，包括視力減退、平衡感失調、心肺耐力下降、肌肉骨骼與關節等身體組織失去彈性以及肌力、肌耐力、柔軟度的減退、體脂肪百分比增加、身體免疫力下降等現象(余玉眉，民 82a；Pescatello、Dipietro，1993；朱金洲，民 87)。但「老年人應避免身體活動」的錯誤觀念，卻仍深植於一般民眾心中，殊不知「用盡廢退」的原則，以致在身體機能上日趨退化，而影響健康生活的品質。老年人生活品質和體能有直接的關係；針對中老年人的體能促進重點是在於健康，而非競技獲勝。因此，參與運動訓練的目的是為促進健康有關的體適能，進而提升生活品質。

本文參照諸多研究(張永賢，民 83；黃勢峰、陳俊忠，民 83；程一雄、林麗鳳，民 83)，將「中老年人」界定為 40 歲至 75 歲之男、女人口；凡中老年人參與類似馬拉松等耐力性運動者，即為本文所關心的對象。