



## 「疫」起來運動！調節情緒壓力

記者 陳瑋 報導

2020/11/08

《國際環境研究與公共健康期刊》在今年（2020）九月底，發表一篇針對疫情前與疫情期間，台灣人民運動與情緒狀態之關係的研究論文，期望藉此預測往後流行病在台灣發生時，運動習慣可能發生的改變，與相對應之心理變化。

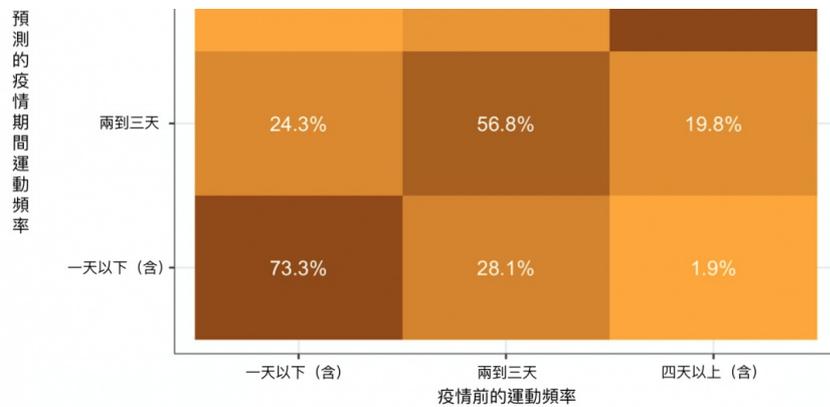
這項研究來自德國波茨坦大學對於新冠病毒與運動的國際研究小組，所蒐集的101個國家與16353參與者中的一部分。在2020年四月七日到五月十三日，研究團隊將問卷翻譯成18國語言，透過德國unipark線上問卷系統搜集數據，進行斷代研究，即為在同一段時間內，觀察或實驗比較同一個年齡層或不同年齡層的受試者之心理或生理發展狀況。而此論文則針對台灣之數據進行分析、比較。

### 台灣疫情穩定 運動不受影響

不像美國全面實行自我隔離（quarantine），或是義大利兩度封鎖重災區，台灣在新冠疫情爆發初期，國家中央流行疫情指揮中心（CECC）便迅速動員，讓92.4%的台灣受試者表示，政府無強制限制民眾之行動，仍有效控制疫情。當然，這不僅是政府的功勞，願意配合防疫措施的人民也很重要。研究顯示，有86.1%的台灣人願意遵守CECC宣傳、教育的措施，例如：保持社交距離、定期消毒生活區域和在公共場合戴口罩。台灣人民擁有團結的心，重視疫情並自我約束，才一同打造出良好的防疫成績。

因為政府僅關閉34.2%的體育館和娛樂場所，以及9.5%的戶外設施與公園，多數台灣受測者在疫情期間，皆保持其運動頻率、強度或時長。透過分析序數—如運動頻率高、中、低—的累積鏈接模型（CLM）計算發現，疫情前運動頻率越高的人，越有可能在疫情期間，保持或增加運動頻率。以數據來看，對於每週運動少於或等於一天、每週運動2-3天以及每週運動四天或以上的台灣人，在類似的疾病大流行期間，維持運動頻率的概率分別為73.3%、56.8%和78.3%。





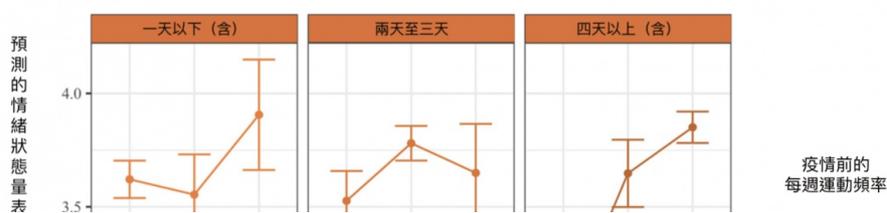
圖中顏色從淺至深代表機率從小至大，可以看出人們傾向維持原運動頻率。(圖片來源 / 陳瑋重製) 資料來源：論文

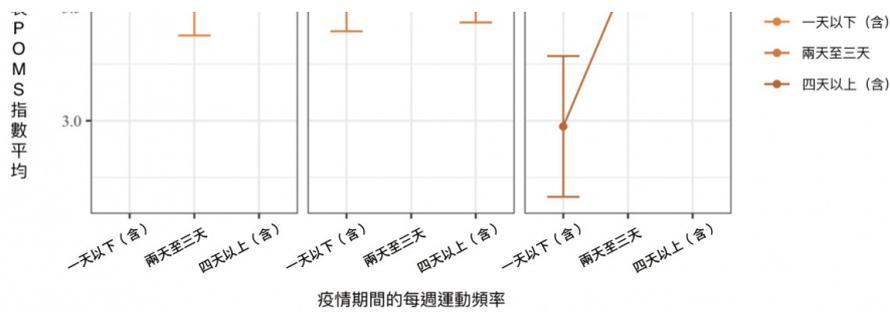
## 壓力和焦慮 運動為最佳處方箋

在疫情期間，醫療人員可能會感到壓力、焦慮或失眠，被診斷陽性的人可能受到歧視或孤立，大病初癒的人更可能會出現焦慮、抑鬱以及創傷後壓力應對障礙。面對這些潛在的心理問題，運動可能是解藥。

根據《Medicine & Science in Sports & Exercise》期刊發表之實驗，讓37位健康且生理活動正常的大學生，在分別的兩天完成不同任務。其中一天為坐著休息三十分鐘，另一天則是踩飛輪三十分鐘，在任務完成後，皆需觀看九十張由國際情感圖片系統 (IAPS) 提供之圖片，並在任務前、後十五分鐘測量受試者之焦慮狀態，藉此測量運動對穩定心理狀態之能力。結果顯示，焦慮程度在各任務結束後皆顯著下降，但經過觀看有情緒影響力的照片，例如：哀傷的表情、受傷的小孩.....等，休息組的焦慮程度開始上升，而運動組則持續下降，證實運動能減輕消極情緒狀態以及增強適應壓力的能力。

此結果與疫情期間台灣人的運動習慣與情緒狀態之調查結果分析有異曲同工之妙。研究數據表示，鍛鍊頻率越高的人情緒狀態越高。特別的是，運動對心情的影響程度取決於疫情爆發前後的運動頻率變化：在疫情前每週鍛鍊四天以上並在疫情期間降低運動頻率的人，情緒差異顯著；至於那些在疫情爆發前後，從每週運動兩至三天，降為一天或更短時間的人，情緒指數明顯低於保持運動頻率的人；然而，疫情前每週運動一天以下的人，在疫情中的運動頻率變化對情緒狀態沒有顯著影響。總而言之，因新冠疫情竄燒而停止規律運動 (detraining) 的民眾，尤其是原先運動量較大的族群，容易遇到情緒不穩或陷入低潮的問題。



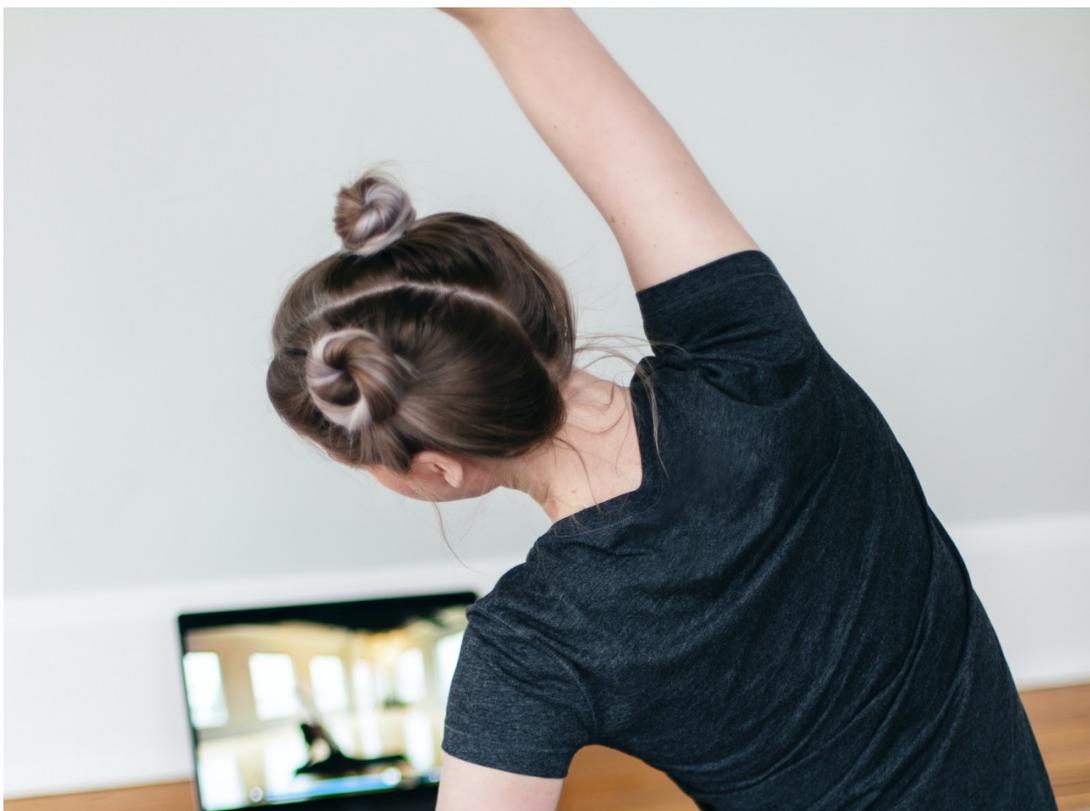


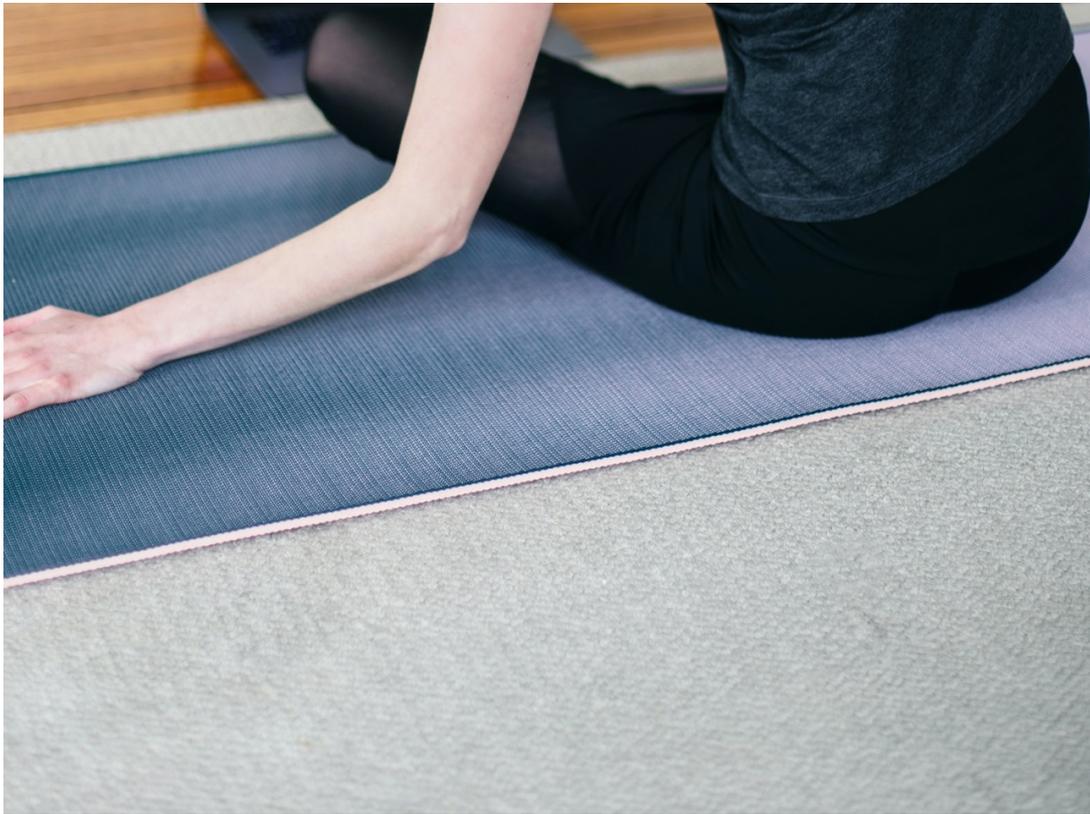
運動頻率對心情的影響。(圖片來源 / 陳瑋重製) 資料來源: 論文

## 別再找藉口 尋找適合替代運動

在疫情期間，各國—包括疫情相對穩定的台灣—有將近兩成以上的人降低運動水平。身處於不斷變化的防疫社會，除了停止訓練可能帶來的情緒低落，缺少運動調節心理狀態的能力也會讓人易感到焦慮與抑鬱。

因此，就算在百忙之中，培養適當的運動習慣仍不容忽視。研究點出，部分女性不管是疫情爆發前還是後，皆保持較低的運動頻率，其造成原因可能來自家庭與工作雙方面的貢獻所導致的時間短缺。在這波疫情下，多數人為了盡量避免與外人接觸，待在住處的時間拉長，再加上順應疫情興起的線上健身課程如雨後春筍般出現，疫情期間恰好成爲此類型的人最適合的運動入門時機。不能再拿「沒時間上健身房」，或「人群密集很危險」為理由，只要打開有網路之電子設備，從五分鐘局部訓練，到一小時的全身有氧體操，成千上萬的教學影片都能輕鬆跟著做。





於住處觀看影片做運動之示意圖。(圖片來源 / [Unsplash](#))

至於疫情前維持中強度運動、疫情中運動頻率卻下降的族群，有很大的原因可能來自原本習慣前往的健身房或各類型運動教室、會館，因為疫情而嚴格控管人數、口罩，進行多種防疫措施，讓人們從休息到運動之間增加不少障礙，常因「想到就覺得煩」而放棄原本的運動習慣。其實，就算不想去運動場所，又不喜歡一人看影片運動的孤單、無趣感，可以考慮同樣在疫情爆發後興起的多款遊戲，透過完成指定動作過關斬將，有效活動身體，甚至達到有益身心的運動量。

## 應對未來狀況 打造強健之身

研究中有趣的是，大約13%的受測者表示其在疫情期間，增加運動頻率，且根據累積鏈接模型預測，運動少於一天與運動兩三天的人中，分別有26.8%和15%將增加運動頻率。這和香港在SARS疫情爆發後，尋求健康（花時間運動）的人數增加之現象相似。這間接證實大型流行性疾病會讓人們增加對有助於健康的認知，也會促使他們開始或維持有助健康的行為。

另外，根據預測結果也能得到：疫情前越常運動的人越容易在疫情間保持活動。此發現反映出，面對未來可能遭遇的流行病，如第二波新冠疫情，「預防勝於治療」：提前運動，更勝於病毒在四周時才努力運動強身。

綜合全文，運動已被證實能有效調節情緒與壓力，在這次新冠疫情期間，台灣人民較不受政府影響，能依平時習慣，維持原本的運動頻率、強度或時長。若往後遇到更加嚴重的流行性傳染疾病，人們更應該找尋適合自己的替代方式持續運

動，以避免在社會動盪時期心理可能產生的焦躁、不安感。至於尚未培養運動習慣的族群，建議趁著近期眾多影片、遊戲推出的機會，嘗試感受運動帶來的愉悅，再漸漸加強鍛煉等級，對未來一定大有幫助。

關鍵字：新冠病毒、疫情、運動、情緒、台灣

縮圖來源：[Unsplash](#)



記者 陳瑋



編輯 黃新畚