

淺談健身運動負面症狀－運動依賴症

國立臺灣體育運動大學 劉家豪

國立臺灣體育運動大學 高明峰

摘要

健身運動是促進健康的良好的習慣，藉著規律性的運動可以提供個人的身體健康的基礎，但是過度的運動反會因運動過量或環境因素造成反效果這反而對身體造成損害，此會帶來的負面效應。這種因為個體展現出一種刻板運動行為，並將運動計畫視為生命中最重要的一部分和一旦當運動的習慣、規律的行為，若被阻礙、延遲容易引發戒斷症狀而出現生、心理退縮症狀等行為會使健身運動者將運動視為高於家庭、社交活動的生活主要重心，這將會抑制人際、社會關係發展，這些可稱為運動依賴症(Exercise Dependence Symptoms, EDS)。

本文藉由參考文獻中提出 EDS 的起源和症狀，在針對目前有關的研究文獻對運動依賴症來獲得更深一層的認識及了解，最後提供基本的預防知識，以避免運動參與者在未獲得運動健身效益，反身受運動負面傷害。

關鍵字：健康性的依賴、原發性運動依賴運動上癮、強迫運動型

壹、緒論

健身運動一向是被大眾認定是一種對身體良好、健康的行為，在台灣普遍運動風氣不盛行的情況下，擁有運動習慣的實在太少，自然會推廣運動，以幫助健身。但是，健身運動的負面效應，往往產生在從事健身運動及維持健身運動之後，且長期處於運動環境之下，反而因為運動過量或環境因素造成對身體損害的後果，由此便產生因運動帶來的負面效應。

本文藉由參考文獻中提出運動依賴症的起源和症狀，在針對目前有關的研究文獻對運動依賴症來獲得更深一層的認識及了解，最後提供基本的預防知識，以避免運動參與者還未獲得運動健身效益，反身受運動負面傷害。

貳、運動依賴症簡介

所謂的運動依賴症(Exercise Dependence Symptoms, EDS)，是為個體展現出一種刻板運動行為，並將運動計畫視為生命中最重要的一部分(盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005)，另外如陳龍弘、盧俊宏(2004)與Hamer & Karageorghis(2007)也指出當運動的習慣、規律的行為，若被阻礙、延遲容易引發戒斷症狀而出現生、心理退縮症狀；這些症狀會將強迫運動會變成刻板行為，出現將運動視為高於家庭、社交活動的生活主要重心，這將會抑制人際、社會關係發展(Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006；Davis, 2000)。

至於如何判斷運動依賴現象產生，從常見的刻板運動行為特徵可略知一二，如從事單一項運動，運動量會越來越大且能忍受因為運動量增大所帶來的不舒服，或運動行為發生中斷時會迫切的想馬上從事運動等等(陳龍弘和陳淑珠，2005)。

Sarah & Michael(1999) 研究中認為其症狀為運動參與者的運動量逐漸上升，因為渴望運動，若此時因外務而無法進行運動行為，便會產生生、心理的退縮效應，如沮喪、肌肉酸痛、失眠、人際關係失常等。而運動依賴症其實並不單指對

身體的害處而言，名稱是為了描述一種現象，只是在描述一個人有”運動依賴”這樣的現象產生，至於程度大小，則是現象產生之後，需要根據症狀來判定。大多數運動參與者所產生的運動依賴現象，是所謂的健康性的依賴，至於真的要運動成癮現象產生，其症狀則相當嚴重，如吸毒成癮或過度的吃、賭等 (Sarah & Michael, 1999)。

目前台灣有運動習慣的民眾佔不到三成，要到成癮的程度，機率似乎更低，但是現今許多文獻更指出運動依賴除了運動環境的影響之外，也是因為社會輿論與流行等因素的影響也會讓運動依賴的現象增加，如女性在意自己的身材外形，便會選擇不間斷的運動，為了減低社會體型焦慮，運動就成了逃避的一種出口，在此情況之下，運動依賴的行為產生。

參、運動依賴症程度分類

盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005) 提及個體依賴者某種運動形式時，常被稱為負面運動上癮、運動依賴、或是強迫性運動者，其名詞似乎都代表同一種意思，但嚴格來說，這其中是有差異存在的，根據盧俊宏等 (2005) 於健身運動心理學一書中，將運動依賴以程度不同處來區分上癮和依賴的差異。

一、運動上癮者：其屬於自我協調者，此症狀的運動參與者，喜歡自己所從事的運動，並且不願意停止，de la Torre (1995) 以一個分類的概念去解釋運動上癮的程度，其更細分為健康性的依賴、強迫運動型、上癮型三種程度。(盧俊宏等，2005)

(一)健康性的依賴(Healthy-neurotic)：此類型的運動參與者會為運動行為設定目標，只要達到目標便不會強求達成到更高的目標，若是在無法運動時，會感到失望但並非罪惡感，運動使他們享受到成就感及樂趣，並進一步的提升自尊及運動所帶來的好處。

(二)強迫運動型(Compulsive)：此類型的運動參與者，運動是一種屬於自己的世界，不可受外界環境打擾，若有無預期的事務延遲他們的運動行為，他們會無理由的生氣，此類型的人無法感受到運動的樂趣及喜悅，存在一種

厭惡改變及保持距離的意識。

(三)上癮型(Addictive)：此類型的運動參與者，運動成為唯一一種調節內在需求和平衡的工具，任何打斷運動的事物皆是不可容忍的，因為會引起個體內在的不平衡，進而產生負面心理效應，此類型才真正被稱為是負面運動上癮者。

二、運動依賴者：屬於自我不協調者，又稱為運動強迫，運動參與者並不喜歡他們所從事的運動，但卻無法停止。其中細分為二：

(一)原發性運動依賴(Primary dependence)：只個體過度運動而影響到日常生活作息，即使運動產生傷害仍然選擇維持在一種固定性的運動中。

(二)次發性運動依賴(Second dependence)：運動被飲食失調者當做一個改變身體形象的手段。

肆、運動依賴症與飲食失調

在現代人所承受的許多社會壓力中，其包含了瘦身和健美 (Sarah & Michael, 1999)，而運動是廣為大眾所接受的健身方法，許多文獻中也支持運動有益人體健康等論點，因此運動及節食常常使用為健康瘦身的方法之一，但運動過度或是過度的節食，嚴重則會產生運動依賴及飲食失調的狀況，此時，運動不但不會獲得健康，甚至傷身。在校園中，可藉由學校的便利性來促進學生的運動態度和增進場館的使用，但管理者對於運動依賴和飲食失調者則有責任去規範他們的運動行為 (Shana, 2004)，以避免在運動的過程中，沒有獲得健康的身體反而傷身。

而運動依賴和飲食失調的關係，可由身體形象的滿意度來探討，相關文獻指出，運動依賴和飲食失調者其現象的產生多由身體形象導致，在葉素汝等 (2004) 的研究中提到”在審美觀點言之，瘦是一種藝術感”，因此身體形象的要求便會追求想”瘦”的迷思中。而在成長的過程中不斷內化社會對於身體型態的標準，透過外在來檢適自己的身體，所以肇於身體形象的過度重視，有可能面臨危害健康的飲食失調症狀 (葉素汝、黃木泉, 2004)，而運動便成為維持身體形象的手段，過度運動之下，無法達到健康的目的，甚至還產生傷害等嚴重情況，即為運動依賴現象

(Shana, 2004)。

Shana (2004) 在文章中將運動依賴及飲食失調者的主要外在表徵條列如下：

- 一、獨行俠；
- 二、一成不變的生活型態；
- 三、運動時間不斷增加；
- 四、體重持續降低；
- 五、身體不舒服或受傷時，仍然進行運動行為；
- 六、社會人際關係改變。

以上為運動依賴及飲食失調者的六大警訊，若是發現自己有以上警訊發生時，對於運動及飲食的狀況則需多加注意，Shana (2004)在文章中提及，若產生了運動依賴及飲食失調的狀況時，需了解運動行為及飲食內容並加以控制時間及份量。其實若可以有他人陪伴，互相監控並給予幫助，對於降低狀況而言，也是一種很好的解決方法。

伍、結論

運動依賴有了被探討的空間，主要是因為運動風氣逐漸提升，加上社會上的身體形象壓力，在社會大眾的眼光下，運動風氣提升但也可能造成對身體的不良影響，運動原本可促進健康，卻因為不當的運動行為，反而導致身體上的傷害。

在台灣，運動是一種有目的性的行為，運動還在推廣，離運動依賴現象還有一段距離，而本文提供了運動依賴的產生原因及程度介紹，也提出相關原因所導致的運動依賴現象，提供給大眾作為參考，以避免在運動的過程中，因過度反而對生心理造成傷害，注重運動更要了解自己所能承受的份量和適當的強度，適當的運動可以促進身體上的健康，也可以感到快樂的氣氛，而不是帶來痛苦和壓力的負擔。

參考文獻

- Sarah, M., & Michael, B. W. (1999). Extraversion and Exercise Addiction. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 1(133), 125-128.
- Shana, M. (2004). Exercise Addiction and Eating Disorders. *McLEAN IN THE NEWS July*.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychological mechanism of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37, 477-484.
- 陳龍弘、陳淑珠 (2005)。你過癮了嗎?談運動成癮症。《諮商與輔導》, 232, 36-37。
- 陳龍弘、盧俊宏、蔡英美(2005)。健身運動依賴量表之編製。《國立體育學院論叢》, 15(2), 217-228。
- 葉素汝、黃木泉 (2004)。女性運動員的身體形象建構與飲食失調。《輔導季刊》, 40(2), 54-59。
- 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘 (2005)。《健身運動心理學》。