

從運動態度、活躍老化與健康信念探討發展高齡者身體素養的未來性

林麗娟、劉芊妤 國立成功大學體育健康與休閒研究所

近年來身體素養在世界各國的體育運動推廣中日漸被重視，特別是在進行以身體活動為主要的健康促進任務時所強調的動機、信念、態度與認知，目前的研究多以學校為主要的研究場域，針對學童、青少年進行評測，較少針對社區中的高齡者進行評估；身體素養是貫穿一生的健康促進基礎，如何將高齡者運動態度、健康意識與活躍老化的面向作進一步探討，實有其意義；本次將針對高齡者身體素養評測與從事運動時之健康信念（知覺運動障礙、知覺運動利益、行動知覺、疾病威脅和尋求運動支持）、運動承諾（運動樂趣、涉入替代、個人投資、涉入機會和社會支持）、運動參與動機（體適能健康管理、外表體重控制、壓力情緒管理和社會人際關係）與活躍老化行為（身心健康促進、獨立自主、社會參與、社會安全資源運用）等各個構面，進行初步的相關分析，以作為日後推廣高齡者身體活動、支持不同世代從事運動以及擬定增強身體素養策略之建議。