

本校 89 級大一女學生健康體適能與睡眠品質之相關研究

黎俊彥

吳家碧

通識教育中心講師

通識教育中心講師

【摘要】

本研究的目的是探討本校 89 級女生其健康體適能測試表現與睡眠品質是否有相關存在，95 名育達商業技術學院大一女學生，平均年齡 19.34 ± 0.63 歲，平均身高 160.42 ± 5.17 公分，平均體重為 52.34 ± 9.91 公斤，分別就健康體適能五大要素：肌力(立定跳遠)、肌耐力(仰臥起坐)、柔軟度(坐姿體前彎)、身體組成(BMI)與心肺耐力(800 公尺跑走)進行測試，並使用匹茲堡睡眠品質量表(Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI)作為本研究睡眠品質評估工具與方式，資料收集後以 SPSS/Windows 套裝軟體加以統計分析，以描述統計分析各相關資料，並以 Pearson 積差相關法來分析結果，統計顯著水準定為 $\alpha=0.05$ 。研究結果顯示：一、本校女學生其 PSQI 平均得分為 6.15 ± 2.08 ，立定跳遠平均為 1.62 ± 0.19 公尺，仰臥起坐 30 秒與 60 秒平均為 15.62 ± 3.11 與 25.94 ± 5.70 次，坐姿體前彎平均為 35.79 ± 12.59 公分，BMI 平均為 20.30 ± 3.38 ，800 公尺跑走成績為 286.87 ± 21.20 秒；二、PSQI 得分與仰臥起坐 60 秒及 800 公尺跑走成績有顯著正相關，活動量與 800 公尺跑走成績有顯著負相關。於本研究的範圍與限制內，本研究發現日常身體活動量對心肺耐力有正面的影響，並且也有較佳的睡眠品質，亦即有規律運動者其睡眠品質較佳，所以鼓勵大專學生養成規律運動習慣，除可維持適當身體體適能，亦可促進身心健康與提昇睡眠品質。

關鍵詞：健康體適能、睡眠品質、規律運動