

大學生主觀體重知覺、身體質量指數、運動參與行為在社會體型焦慮之差異比較

謝偉雄, 葉麗琴

體育室

人文社會學院

0

摘要

本研究旨在探討中華大學學生個人背景變項和運動參與行為(運動頻率、運動持續時間)在社會體型焦慮與BMI的差異情形；及社會體型焦慮、運動行為和BMI(Body Mass Index, BMI)的相關情形。參與者共1435位(男生874、女生561位)，平均年齡為 20.17 ± 1.59 歲，平均身高為 168 ± 8.65 公分，平均體重為 62.41 ± 14.06 公斤，平均身體質量指數(BMI)為 21.99 ± 3.89 。根據研究目的，本研究以獨立樣本t考驗、單因子變異數分析及積差相關進行資料分析，結果發現在社會體型焦慮方面：男生在體型呈現自在高於女生，女生在負面體型評價不安高於男生。不同主觀體重知覺在社會體型焦慮差異方面：體型呈現自在，體重正常組高於體重過組；負面體型呈現不安，體型過重組高於體型正常組和體型過輕組。不同客觀體重參與者在體型呈現不安上的差異方面：BMI過重組的得分高於BMI正常組和BMI過輕組。在各變項之間相關分析得知：體型呈現自在、運動頻率和運動時間有正相關存在。體型呈現自在、負面體型評價不安和運動時間、頻率有正相關存在。體型呈現自在與負面體型評價不安和BMI有負相關存在，與運動頻率、時間有正相關存在。負面體型評價不安與運動頻率、時間有負相關存在。BMI與運動時間、頻率有正相關存在。

關鍵字：BMI、體重自我感覺、體型自在與不安、高低運動時間及頻率