

學生主客觀體重、運動參與行為 在健身運動自我呈現、社會體型焦慮之差異研究

葉麗琴, 葉麗珠, 謝偉雄

體育室

人文社會學院

woei@cc.chu.edu.tw

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)在健身運動自我呈現、社會體型焦慮與BMI的差異情形；及健身運動自我呈現、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，結果發現在健身自我呈現方面：男生在自我呈現動機高於女生、在自我呈現建構方面也高於女生；在社會體型焦慮方面：男生在體形呈現自在高於女生，女生在負面體型評價不安高於男生。不同主觀體重知覺在健身運動自我呈現的差異比較：知覺體重正常組在自我呈現動機和自我呈現建構皆高於知覺體重過重組。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形呈現自在上的差異方面：BMI過輕組體形呈現自在的得分高於BMI正常組和BMI過重組、BMI正常組高於BMI過重組。在體形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。運動頻率較高者在自我呈現動機和自我呈現建構上的得分較高。運動時間較長者在自我呈現動機和建構上的得分也較高。在各變項之間相關分析得知：自我呈現動機與自我呈現建構、體形呈現自在、運動頻率和運動時間有正相關存在。自我呈現建構與體形呈現自在、負面體型評價不安和運動時間、頻率有正相關存在。體形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：健身運動自我呈現、主觀體重知覺、社會體型焦慮、運動參與行為