

不同訓練頻率有氧運動對大專男生代謝症候群與健康體適能之影響

曾明郎, 陳律盛, 林學宜, 陳世昌, 張育瑞

體育室

人文社會學院

jml@chu.edu.tw

摘要

1. 本研究目的為評估不同訓練頻率的有氧運動介入對肥胖大專男生代謝症候群指標及健康體適能之改善成效。研究方法以中華大學45名肥胖（身體質量指數 ≥ 27 kg/m²）大專男生為研究對象，利用隨機分派方式分為：高訓練頻率組15人（H組，5次/週）、低訓練頻率組15人（L組，3次/週）與控制組15人（C組）。H與L兩組分別進行為期12週、每次60分鐘的有氧運動，運動強度介於50% - 70%最大心跳率（maximal heart rate, HRmax）。C組則維持正常的日常生活作息。受試者分別於實驗前、後進行體位評估、血液生化分析與健康體適能檢測。本研究結果發現：一、H組及L組的受試者在實驗介入後，其代謝症候群指標：腰圍、收縮壓、舒張壓、高密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯、健康體適能之心肺耐力指數、坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐及身體質量指數等項目均呈現顯著改善與增進（ $p < .05$ ）。二、H組、L組及C組在實驗前、後測代謝症候群指標及健康體適能改變量的比較上，在腰圍、收血壓、舒張壓、高密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯改善成效方面，H組顯著優於L組與C組，而在心肺耐力指數、坐姿體前彎、屈膝仰臥起坐及身體質量指數增進成效方面也有相似結果。根據研究結果，本研究建議：每週5次，每次60分鐘，50% - 70% HRmax中低強度有氧運動是具有最佳改善代謝症候群指標，且增進健康體適能的運動處方。

關鍵字：訓練頻率；有氧運動；代謝症候群；健康體適能；