

# 大學生不同性別、主觀體重知覺、運動參與行為在健身運動自我呈現之差異研究

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(性別、實際BMI標準、主觀體重知覺)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的差異情形；及健身運動自我呈現、運動行為和身體質量指數(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 $20.17 \pm 1.59$ 歲，平均身高為 $168 \pm 8.65$ 公分，平均體重 $62.41 \pm 14.06$ 公斤，平均身體質量指數(BMI)為 $21.99 \pm 3.89$ 。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，所得結果如下：

1. 不同性別在健身運動自我呈現的差異比較：男生在自我呈現建構高於女生，表示男生在個人的自我概念、規律運動、尋求形象認同、或潛在社會形象上都比女生高。另外，男生在自我呈現動機方面也高於女生，這表示男生在健康形象、保護或升自尊、及發展公眾認同方面高於女生。
2. 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建構和自我呈現動機方面，皆高於知覺體重過重組，顯示知覺體重正常的學生較關注形象管理。
3. 實際BMI標準在健身運動自我呈現的差異比較：各組間的差異未達顯著水準，顯示客觀的體重知覺在形象管理的關注是無差異的。
4. 不同運動頻率在健身運動自我呈現的差異比較：高運動頻率組和中運動頻率組在自我呈現建構和自我呈現動機方面，皆高於低運動頻率組，由此可見中、高運動率組較在意健身運動中的形象呈現。
5. 不同運動持續時間在健身運動自我呈現的差異比較：高運動持續時間組在自我呈現建構和自我呈現動機方面，皆高於中運動持續時間組和低運動持續時間組。
6. 自我呈現建構與自我呈現動機、運動頻率和運動持續時間有正相關；自我呈現動機與運動頻率及運動持續時間有正相關；運動頻率與運動持續時間及實際BMI有正相關存在。

最後，研究者根據本研究結果，對後續研究與實際應用提出具體建議。

關鍵字：健身運動自我呈現、運動參與行為、身體質量指數、主觀體重知覺