

女性大學生減肥時使用健身訓練器材之研究

黃偉揚

國立臺灣戲曲學院通識教育中心助理教授

摘要

本研究對象為國立臺灣戲曲學院女性大學生，目的了解女性大學生減肥採取有氧訓練器材和重量訓練器材使用情形。

（一）結果

1、排斥重量訓練占全部抽樣者 54.17%（65 人），其中認為「怕練出肌肉，很難看」的女性有 21 人，顯示很多大學女學生仍然天真的認為，只要隨便練練就會長出大的肌肉。

2、有氧運動與重量訓練皆有參與群占全部抽樣者 25.83%（31 人），有氧運動時間大於重量重訓時間有 25 人。顯示多數大學女學生在健身房以有氧運動健身器材為主。

3、只做有氧運動而不做重量訓練有 54.17%（65 人）的大學女學生理由是怕身材變醜，也是心理因素。大學女學生只做重量訓練者仍屬於少數。到健身房只做重量訓練，主要針對運動選手與復健者。

4、少運動的大學女學生占 16.67%，不運動的原因有 60%是因為工作與上課忙碌，而抽不出時間運動；有時間運動卻因懶惰而不運動有 40%。顯示現代大學女學生缺乏運動受到「上課」、「課餘打工」、「惰性」等因素所影響。

（二）建議

1、重量訓練是可以減肥，建議以中低強度的循環訓練來進行。

2、重量訓練對於改善心肺耐力有很好的幫助。

3、重量訓練可使人在日常生活中充滿活力與自信，並可有效預防運動傷害。

關鍵詞：有氧運動、重量訓練

Abstract

This study is National Taiwan College of Performing Arts female students, female college students understand the purpose of weight loss taking aerobic exercise equipment and weight training equipment.

(A) Results

1. Exclude weight training were 54.17% of the total sample (65 people), which holds that "fear of training a muscle, it is difficult to see," the women have 21 people, show that many female university students are still naive to think that, as long as the

random thought will grow large muscles.

2. Aerobic exercise and weight training have participate in the group were 25.83% of the total sample (31 people), aerobic exercise time is greater than the weight of heavy training time 25 people. Shows that most female university student in Health-room with cardio fitness equipment mainly.

3. Only aerobic exercise without doing weight training has 54.17% (65 people) of female university students on the grounds that afraid figure ugly, but also psychological factors. University female students only weight trainers still a minority. To the gym only weight training, mainly for those athletes and rehabilitation.

4. Less movement of female university students accounted for 16.67 percent, the reason that 60% do not exercise because of busy work and school, but can't spare time for exercise; have time to exercise because of laziness 40% without exercise. Modern University female students show a lack of movement by the "the class", "after school work" affected "inert" and other factors.

(B) Recommend

1. Weight training is to lose weight, it is recommended to low-intensity circuit training to carry out.

2. Weight training to improve cardiorespiratory endurance have a good help.

3. Weight training can make people full of vitality and confidence in daily life, and can effectively prevent sports injuries.

Keywords: Aerobic exercise 、 Weight training

女性大學生減肥時使用健身訓練器材之研究

壹、前言

社會上普遍認為男性的肥胖是可以被接受的，男性被設定成為「強壯」、「陽剛」的形象，因此「胖」被解釋為「碩壯」，自然不必承受需要減肥的壓力。可是相同情形若發生在女性身上，可能會產生不一樣的解讀（曾育齡，2005；侯心雅，2006）。例如：一般女生不被認為需具備保護弱勢者的責任，若擁有強碩的身材是不被容忍的，女生無法以「壯」為退路，因此減肥行為也就勢在必行了。年輕女生瘦已經變成是一種價值觀，其實是這個社會給女生一種很狹隘的價值觀（江麗玉，2005）。

當然現今很多女性為了各種因素上健身房，他們多數是為了良好體態到健身房健身，不外乎都是為了減肥或者要讓自己身材更完美（羅惠丹，2004）。當然現今大學女生正值青春美麗的時代，也是戀愛交往異性火熱階段，他們會選擇廉價或免費的學校健身房運動，正逢筆者管理體適能健身教室約有三年時間，看到不少大學女生使用健身器材進行運動，但大多數女生都只使用跑步機、腳踏車機這兩種有氧運動的器材，而啞鈴、槓鈴、複合式重量訓練器材，每天所見使用過的女生不超過五人，亦即女生們來到健身教室，通常只做有氧運動而不做重量訓練，這種特殊的情況引起筆者的興趣。

因此，本調查研究針對國立臺灣戲曲學院女性大學生進行研究，為了解女性大學生進入健身房減肥所使用的健身器材，及為何多數大學女生排斥重量訓練的原因。

貳、女性大學生減肥時健身器材訓練之調查

經非正式訪談本校學生，察覺大部分女生至健身房進行減肥或維持健康時，採取有氧運動的人數似乎比較多，而鮮少有女生進行重量訓練（不論是否有做有氧運動）。

（一）研究對象：正在減肥或是曾經到健身房減重的本校女性大學生。樣本個數為 120 人，年齡從 18 歲到 21 歲，平均年齡為 19.15 歲，年齡分佈如表 1。

表 1 女性大學生至健身房選擇健身器材之抽樣調查人數表

年齡	18 歲	19 歲	20 歲	21 歲
年級	一年級	二年級	三年級	四年級
抽樣人數	45	35	25	15

（二）研究方法：採取問卷調查（如表 2），調查時間為三天。

表 2 女性大學生使用有氧運動與重量訓練器材之調查問卷

<p><u>問題 1：為了減肥，妳會採用...</u></p> <p>1)節食或飲食控制法，但很少去運動 →請至問題 2</p> <p>2)常常運動，吃的部分會做些控制或嚴格控制 →請至問題 3</p> <p><u>問題 2：妳僅靠節食或飲食控制而不常運動的原因是...</u></p> <p>1)要工作或讀書，沒時間運動 →妳是屬於 A 型</p> <p>2)每天是有一些空閒時間，但懶得去運動 →妳是屬於 B 型</p> <p>3)聽說用運動減肥的效果不佳，跑那麼久才消耗一點熱量 →妳是屬於 C 型</p> <p>4)週遭的朋友很少人在運動，沒人陪就沒動力→妳是屬於 D 型</p> <p><u>問題 3：妳都做哪些運動呢？</u></p> <p>1)快走、跑步、跳繩、腳踏車、游泳、瑜珈、打球、跳舞...等有氧運動，其中一項以上(含)，但都不做重訓→請至問題 4</p> <p>2)舉裝水保特瓶、啞鈴、槓鈴、健身房重訓類機器→請至問題 7</p> <p>3)選項一和選項二都至少各有一種 →請至問題 10</p>
<p><u>問題 4：平均而言，妳一週運動幾天？</u></p> <p>1)一天或兩天，偶而會有一個禮拜沒運動 →請至問題 5</p> <p>2)三天到七天不等，除非特殊情況，很少間斷四五天以上→請至問題 6</p> <p><u>問題 5：妳不想做重量訓練的原因是？</u></p> <p>1)怕練出肌肉，很難看 →妳是屬於 E1 型</p> <p>2)健身房重訓區都是一堆男生在做，不敢去做→妳是屬於 F1 型</p> <p>3)我力氣很小，那麼重的器材，試都不用試就知道舉不起來→妳是屬於 G1 型</p> <p>4)我曾經練過幾次，回去後隔天全身酸痛，以後都不敢做了→妳是屬於 H1 型</p> <p>5)聽說有氧運動減肥效果比重量訓練好，所以就不做重量訓練了→妳是屬於 I1 型</p> <p><u>問題 6：妳不想做重量訓練的原因是？</u></p> <p>1)怕練出肌肉，很難看→妳是屬於 E2 型</p> <p>2)健身房重訓區都是一堆男生在做，不敢去做 →妳是屬於 F2 型</p> <p>3)我力氣很小，動輒數十公斤的器材試都不用試就知道舉不起來→妳是屬於 G2 型</p> <p>4)我曾經練過幾次，回去後隔天全身酸痛，以後都不敢做了→妳是屬於 H2 型</p> <p>5)聽說有氧運動減肥效果比重量訓練好，所以就不做重量訓練了→妳是屬於 I2 型</p>
<p><u>問題 7：平均而言，妳一週運動幾天？</u></p> <p>1)一天或兩天，偶而會有一個禮拜沒運動→請至問題 8</p> <p>2)三天到七天不等，除非特殊情況，很少間斷四五天以上→請至問題 9</p> <p><u>問題 8：妳不想做有氧運動的原因是？</u></p> <p>1)有氧運動聽說一次要連續 30 分鐘以上，很花時間→妳是屬於 J1 型</p>

2)我心肺耐力不好，這種長時間的運動十分鐘就不行了→妳是屬於 K1 型
3)聽說重量訓練減肥效果比有氧運動好，所以就不做有氧運動了→妳是屬於 L1 型

4)我喜歡練肌肉，很討厭有氧運動→妳是屬於 M1 型

問題 9：妳不想做有氧運動的原因是？

1)有氧運動聽說一次要連續 30 分鐘以上，很花時間→妳是屬於 J2 型

2)我心肺耐力不好，這種長時間的運動十分鐘就不行了→妳是屬於 K2 型

3)聽說重量訓練減肥效果比有氧運動好，所以就不做有氧運動了→妳是屬於 L2 型

4)我喜歡練肌肉，很討厭有氧運動→妳是屬於 M2 型

問題 10：平均而言，妳一週運動幾天？

1)一天或兩天，偶而會有一個禮拜沒運動→請至問題 11

2)三天到七天不等，除非特殊情況，很少間斷四五天以上→請至問題 12

問題 11：以半小時為一單位計算，妳在一週內的運動中...

1)有氧運動花的時間比重量訓練多很多(有氧>重訓)→妳是屬於 N1 型

2)兩者花的時間差不多，相差不到 1 小時→妳是屬於 O1 型

3)重量訓練花的時間比有氧運動多很多(有氧<重訓)→妳是屬於 P1 型

問題 12：以半小時為一單位計算，妳在一週內的運動中...

1)有氧運動花的時間比重量訓練多很多(有氧>重訓)→妳是屬於 N2 型

2)兩者花的時間差不多，相差不到 1 小時→妳是屬於 O2 型

3)重量訓練花的時間比有氧運動多很多(有氧<重訓)→妳是屬於 P2 型

三、分析方式

此問卷首先將一週至少有一天運動的女性和鮮少運動的女性分成兩組，A 型~D 型的屬於鮮少運動，E 型~P 型屬於至少有一天運動。在 E 型~P 型後面的數字，是 1 則代表運動一週運動一到兩天，且偶而會偷懶；是 2 則代表運動三天以上。另外，問題 2、5、6、8、9、11、12 是可以複選的。

參、調查結果

本問卷欲調查大學女生至健身房選擇健身器材，調查結果如表 3。

表 3 女性大學生減肥時使用有氧運動與重量訓練器材之調查結果

鮮少運動群，不運動的理由：不運動 20 人；運動需要陪同 21 人
因工作與上課忙碌，而抽不出時間運動：12 人
有時間運動卻因懶惰而不運動：8 人
運動減肥無效論：0 人
需有同伴陪同才願意運動：21 人

只做有氧運動群，不做重量訓練的理由：65 人

害怕練出肌肉：21 人(E1:13, E2:8)

對於重訓區一堆男生感到膽怯：8 人(F1:6, F2:2)

自認肌力不足以舉起負荷：13 人(G1:9, G2:4)

曾有延遲性肌肉酸痛經驗而不願再訓練：3 人(H1:2, H2:1)

認為有氧運動減肥效果比較好：20 人(I1:15, I2:5)

只做重量訓練群，不做有氧運動的理由：4

認為有氧運動所需運動時間太長：3 人(J1:2, J2:1)

自認心肺能力不佳者：1 人

認為重量訓練減肥效果比較好：0 人

喜好鍛鍊肌肉：0 人(M1:0, M2:0)

有氧運動與重量訓練皆有參與群，其運動時間的分配：31

有氧運動時間大於重量重訓時間：25 人(N1:18, N2:7)

有氧運動時間接近重量重訓時間：6 人(O1:4, O2:2)

有氧運動時間小於重量重訓時間：0 人(P1:0, P2:0)

共有 7 人在可複選的問題選擇兩個答案，鮮少運動群 2 人(兩人選擇 B D)；只做有氧運動群 5 人(一人選擇 E2 F2, 四人選擇 E2 I2)；其餘 0 人。

在此問卷調查中，發現僅採取有氧運動而不採取重量訓練的女性占 54.17%，僅採取重量訓練而不採取有氧運動的女性只有 3%，而重量訓練與有氧運動皆有採取的女性有 26%。如果以女性在有氧運動和重量訓練採取的比例高低來作比較，發現 120 位到健身房運動的女性大學生中，偏好有氧運動的女性有 96 人(其中 65 人完全不做重量訓練)，兩者並重有 31 人，偏好重量訓練的女性僅有 4 人。可見女性在有氧運動所占的比例仍遠高於重量訓練。

在一週運動時間中，幾乎沒有運動占 17% (20 人)，一至兩天占 58% (69 人)，三天以上占 25% (31 人)。

肆、結論與建議

一、結論

以上調查結果，發現許多大學女學生似乎不喜歡有肌肉，理由不外乎「肌肉凸起來很難看」、「聽說肌肉很難減掉」、「有氧運動減肥效果比較好」等理由。以下根據調查資料將所發現的問題加以闡述與釐清。

(一) 問題一與釐清

分析排斥重量訓練的女性在問卷中的答案，發現在 65 人之中(排斥重量訓練占全部抽樣者 54.17%)，認為「怕練出肌肉，很難看」的女性有 21 人(占排斥重量訓練者 32.31%)，顯示很多大學女學生仍然天真的認為，只要隨便練練就會長出大的肌肉。事實上，女性為了生育，先天上的構造通常體脂肪比男性多出 7~10%，所以皮下脂肪的比例會高於男性。而男性的睪固酮(testosterone)在肌

肉肥大的過程中亦是影響因素之一。

若從男性的觀點而言，為了要讓肌纖維肥大（hypertrophy），透過科學的訓練、合理的營養、最佳的恢復休息手段才是三大重要因素。有的男性每天努力利用重量訓練鍛鍊肌肉，配合低體脂肪率的維持，數月後才好不容易出現一點肌肉與線條，這種擁有漂亮肌肉線條的成果豈是天生有高體脂肪率。反觀女性具有少量睪固酮，女性鍛鍊數月甚至數天後也不容易鍛鍊出肌肉，女性雌性激素可以使體脂肪維持一定比率，少量的睪固酮會限制肌肉的肥大與增生，要練成肌肉女除非配合藥物與嚴酷的訓練，否則將難如登天。

（二）問題二與釐清

有氧運動與重量訓練皆有參與群，發現在 31 人之中（皆有參與群占全部抽樣者 25.83%），有氧運動時間大於重量重訓時間有 25 人，有氧運動時間接近重量重訓時間有 6 人，有氧運動時間小於重量重訓時間有 0 人。顯示在此族群之中，多數大學女學生在健身房以有氧運動健身器材為主。其實，大學女學生從事適度的重量訓練鍛鍊肌肉，增強骨骼肌的強度與體積，不但不會變成肌肉女，反而有以下好處：

- 1、提高骨質密度（bone mineral density, BMD），降低罹患骨質疏鬆症的機率。
- 2、提高基礎代謝率（basic metabolic rate, BMR）。
- 3、提升整體肌力與肌耐力。

若未實際嘗試鍛鍊便妄自菲薄而放棄，喪失重量訓練的樂趣與好處，真的是很可惜。

（三）問題三與釐清

認為「健身房重訓區都是一堆男生在做，不敢去做」的女性有 8 人，建議可先找一兩位女性朋友陪同練習，除了可以互相幫助訓練與預防機械操作不當所造成的傷害，而且會比較有膽量，久了以後就可以排除這種畏懼和眾多男性一起作重量訓練的感覺。

認為「我力氣很小，那麼重的器材，試都不用試就知道舉不起來」的女性有 13 人，這是未嘗試就放棄的想法，建議從最輕的負荷開始，即使是 500g 或 1kg 的啞鈴也無所謂，只要實際去嘗試看看，才知道這項運動的樂趣與效用。

認為「我曾經練過幾次，回去後隔天全身酸痛，以後都不敢做了」的女性有 3 人，可知曾經有過延遲性肌肉酸痛（delayed onset muscle soreness, DOMS）經驗的女性僅有 3 人。如果正確且認真地進行重量訓練，在訓練完隔天或數天後會有延遲性肌肉酸痛的現象是必然的，由此顯示曾經實際認真進行重量訓練的女性比例非常低，許多女性還未認真嘗試練習就放棄重量訓練，實在是相當可惜。

認為「聽說有氧運動減肥效果比重量訓練好，所以就不做重量訓練了」的女性有 20 人，對於某些女性而言，有氧運動這類低強度的運動的確比較沒有那麼激烈，而且持續運動時間也可以拉長，運動期間消耗的熱量與運動後八至十小時後所提升的基礎代謝率，確實對於減肥有顯著的效果，同時亦對心肺能力有所幫助。有氧運動是有諸多好處，但也不能忽視重量訓練帶來的好處，那是有氧運動

所不能取代的，所以兩者並重是比較適宜的作法，並配合適當的飲食控制，效果將比單做有氧運動加飲食控制好。

（四）問題四與釐清

只做有氧運動而不做重量訓練有 54.17%（65 人）的大學女學生理由是怕身材變醜，也是心理因素。參考先前所述重量訓練的好處，建議大學女學生試著嘗試去做重量訓練，先從一週一次，每次 30 分鐘開始，爾後再慢慢增加訓練量與時間。重量訓練的好處及效果不是立即可見，所以必須持之以恆數月方能收效，也許對於時下追求速效的年輕世代會感到煩躁，但對於未來數年的長期減肥與健康卻有莫大的幫助。

（五）問題五與釐清

大學女學生只做重量訓練群，不做有氧運動有 4 人，其中認為有氧運動所需運動時間太長有 3 人，自認心肺能力不佳者有 1 人。從以上顯示：大學女學生只做重量訓練者仍屬於少數。其實至健身房只做重量訓練，主要針對運動選手與復健者，尤其對於扭傷、挫傷等運動傷害或開刀後之復健，常使用重量訓練的方法來加速受傷部位的復原，根據受傷部位特別設計的重量訓練，可使傷後的肌力、肌耐力、柔軟度及關節活動範圍儘速的恢復，並使新形成的膠原、韌帶與肌腱有更佳的作用。

另外，僅做重量訓練目的在預防運動傷害，為了增強肌力與肌耐力，提高對外力的衝擊。許多下背疼痛患者，可經由重量訓練促進腹肌與下背肌之肌力和柔軟度的改善而使病情獲得改善。重量訓練讓許多患者不用藉助太多藥物，就能減少疼痛、強化力量，並恢復健康。

（六）問題五與釐清

本調查鮮少運動的大學女學生占 16.67%，不運動的原因有 60%是因為工作與上課忙碌，而抽不出時間運動；有時間運動卻因懶惰而不運動有 40%。顯示現代大學女學生缺乏運動受到「上課」、「課餘打工」、「惰性」等因素所影響。

很多女性大學生都正值青春美麗的時光，為自己身上一點一滴的贅肉感到困擾，但是多數女生以節食來減重，不上健身房以避免身上產生肌肉為由，是這些青春的小姐們「不運動」多數的原因，這些小姐們久而久之不運動，造成健康狀況每況愈下，還好他們目前正值青春時代，具有良好身體的本錢，但是未來進入中年或者年過三十，許多生理疾病提早到來，例如筋骨疾病、便秘、胃食道逆流、慢性乾咳等疾病。

二、建議

本調查 18-22 歲的女性大學生，足以顯示年輕女性對於重量訓練的排斥與錯誤認知，筆者建議大專院校體育教師可以在一般體育必修科目中，對大學生於重量訓練與健身房的認知加強，引起她們課後自行利用重量訓練鍛鍊的動機，也希望藉由正確地認識重量訓練，能讓更多女性參與這項好玩又健體的運動。作者提供以下幾點建議：

1、重量訓練是可以減肥：

假若將重量訓練當作個人減肥的目標，建議以中低強度的循環訓練來進行，因為這樣便可消耗較多的熱量和脂肪，而且可維持或增加肌肉的質量來雕塑身體外型曲線美。

2、重量訓練對於改善心肺耐力有很好的幫助：

重量訓練對於改善心肺耐力通常以循環訓練為方式，這種訓練法通常可分為二類：(1) 以時間控制，亦即選擇 8-12 個動作，每一個動作設定訓練時間，一般視訓練負荷量設定時間在 10-30 秒之間；(2) 以反覆次數控制，亦即每一個動作設定反覆次數（如 10-15 次）。訓練強度則需視訓練期的不同而有所不同。

3、重量訓練可以提高心理素質：

重量訓練可使人在日常生活中充滿活力與自信，並可有效預防運動傷害，使彩色人生更加精彩，透過重量訓練使個人身材曲線、健康及體力，皆有很大的助益。

參考文獻

- 江麗玉 (2005)女大學生體重關注相關因子之探討－以雲林科技大學為例。臺北醫學大學護理學研究所，未出版碩士論文，臺北市。
- 侯心雅 (2006)。女大學生對自我身材不滿意之相關因素與影響。國立中正大學電訊傳播研究所，未出版碩士論文，嘉義縣。
- 曾育齡 (2005)。大學生身體意象與戀愛關係相關之研究。私立中國文化大學生活應用科學研究所碩士在職專班，未出版碩士論文，臺北市。
- 羅惠丹 (2004)。某技術學院女生身體意象與社會文化因素對體重控制行為影響之研究。國立師範大學衛生教育研究所，未出版碩士論文，臺北市。