

72-74

# 婦女瘦身運動概況與分析

謝明君 許美智

## 前言

近年來隨著人們生活水準不斷地提升，大家也日益重視健康促進、疾病預防以及身體功能提升等相關議題。其中有越來越多人瞭解到可以透過運動來增進健康，因此，國內運動人口數有日益增加的趨勢。運動不僅可以維持或增進身體機能的健康狀態，更能放鬆緊張的生活步調，而達到身心健康。以我國 2011 年十大死因為例，與肥胖有關的疾病包括：惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎病等 6 項（行政院衛生署，2011）。如何有效的達成減重以及減少肥胖症，除了藥物控制與飲食調整之外，運動也被認為是最有效的策略之一。故目前世界衛生組織（WHO）也積極透過推廣運動來提升身體活動進而達成預防全球民衆慢性病的發生率（Phillips, 2004）。

行政院體委會自 2002 年起研擬「運動人口倍增計畫」，舉辦許多體育活動，宣導與鼓勵國人參與活動，希望能增進更多國人運動習慣。體委會於 2010 年推行打造運動島計畫，為了保障弱勢族群運動權益，於是規劃「婦女瘦身運動」活動，希望招募 BMI 大於 25 的過重（肥胖）女性來參與活動，藉由運動讓過重（肥胖）女性能夠減重，避免慢性病的發生，以提升生活品質減少醫療支出。

## 「婦女瘦身運動」舉辦目標

行政院體委會為營造優質全民運動環境，提供國人多元化、生活化、專屬化的運動指導與服務，為保障婦女族群運動權益，規劃專案活動，希望能達到以下目標：

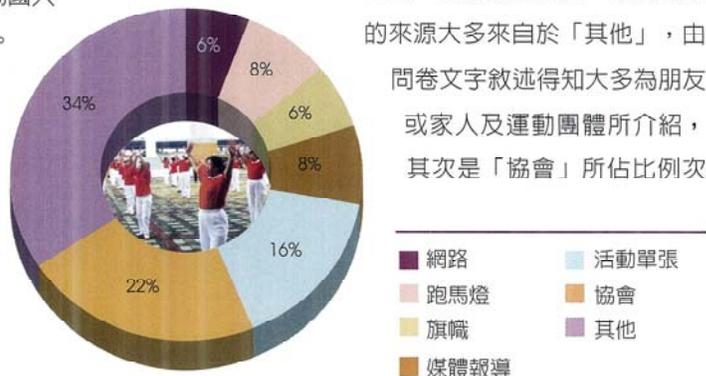
1. 補助各縣市政府、體育會及運動團體，推行婦女瘦身運動，讓更多婦女能參與。
2. 藉由「婦女瘦身運動」讓婦女能養成規律運動習慣。
3. 透過此活動能達到瘦身效果，最佳狀況能讓婦女達到標準 BMI 值。

## 「婦女瘦身運動」舉辦情形

「婦女瘦身運動」在各地舉辦情形，非常熱絡，大多由地方體育會及運動社團進行辦理規劃。

### （一）各舉辦單位宣傳方式統計

由圖一數據統計顯示，訊息取得的來源大多來自於「其他」，由問卷文字敘述得知大多為朋友或家人及運動團體所介紹，其次是「協會」所佔比例次



圖一、全臺參與「婦女瘦身運動」人員訊息取得方式分佈圖

高，協會也是屬於運動團體的一類，由此可見運動團體扮演傳達訊息的重要角色，在其他訊息宣傳部分如：網路、跑馬燈、旗幟、媒體報導、活動單張，鼓勵女性朋友能多留意訊息，給自己機會參與專案活動，進而養成規律運動習慣，增進健康。

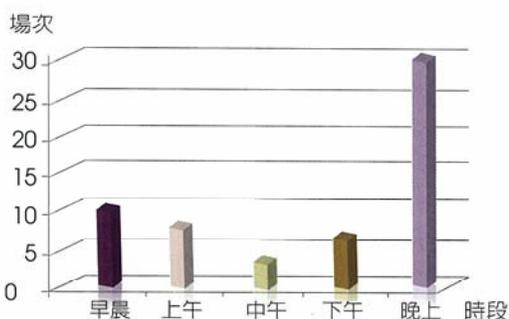
## (二) 舉辦運動項目統計

統計臺灣各地舉辦場次，總共有 61 場，而運動項目歸類如下：

1. 有氧舞蹈運動：目前是所有舉辦運動中，佔最高比例的項目，在研究中，有氧運動較具有瘦身效果，因此在一般民衆觀念，有氧運動是首要選擇；對於運動教練而言，有氧舞蹈也較能營造歡樂及動感的氣氛。
2. 特色舞蹈：中東肚皮舞、異國舞蹈（例如：印度舞）、國際標準舞等；目前在元極舞、排舞及土風舞參與學員有較多人數，其參與學員大多以中高齡為主，因為屬低運動強度，因此很適合高齡者參加，具有運動社團特色。
3. 太極拳及氣功：較多以社團方式舉辦，也是屬於低強度運動，學員大多是中高齡，通常以戶外場地運動，時段大多以早上居多，配合中高齡者作息。
4. 羽球、游泳此類項目需要耗費較多體力，因此參與學員以年輕學員為主。
5. 瑜珈：在訪視時發現，較多年輕女性參與學習，瞭解學員參與原因，大多表示瑜珈可以放鬆心情及增進身體柔軟度。

## (三) 運動地點及時間

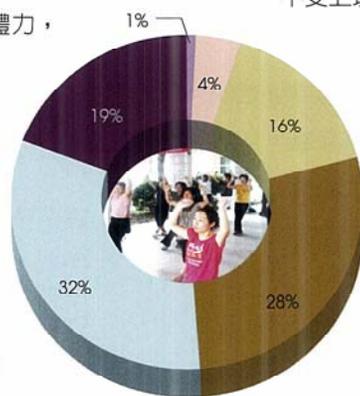
1. 室內場地：運動館、韻律教室、活動中心、舞蹈工作室，活動舉辦不用擔心下雨及夏季高溫的情形，而有許多室內



圖二、舉辦「婦女瘦身運動」之運動時段分佈圖

場地的設施及場地清潔維持佳，深獲學員一致讚賞。

2. 室外場地：公園、學校操場、廟宇前空地，活動舉辦通常在夏季早晨及晚間時段較多，學員不用擔心炎熱的氣溫影響運動情形，而在室外運動較能接觸大自然的空氣，但缺點是雨季來臨，則不能進行運動需要另找活動場所。
3. 運動時間：由圖二顯示舉辦時間大多集中在晚上，通常晚餐後時間屬於一般人較具有空閒的時段，因此許多運動時段規劃，大多以此為主。而次高時段為早晨，大多以中高齡者參與人數較多，與中高齡的作息有極大的相關，通常長者大多早睡早起，大多是退休年紀，所以能夠在早晨運動，不受上班時間影響。



## (四) 參與學員職業及年紀統計

參與運動學員職業婦女僅佔三成，大多是家庭主婦及退休人員參與，而在年紀分佈上 20 歲以下佔 1%、21-30 歲佔 4%、



圖三、全臺參與「婦女瘦身運動」人員年紀分佈圖。



31-40 歲 佔 16%、41-50 歲 佔 28%、51-60 歲 佔 32%、60 歲以上佔 19%。故 50 歲以上學員佔所有參與者超過五成(圖三)，與運動學員職業型態相符合，因此在女性運動人口職業及年紀上，可以多鼓勵不同年紀及職業婦女參與，因此在運動時段及課程的設計上，可提供給各主辦單位參考。

### 「婦女瘦身運動」辦理具有特色

各舉辦單位花費心思，希望能招募更多婦女學員來參與運動，以下列出舉辦較有特色的方式：

1. 活動場地具創意：藉由活動中心舞臺上大螢幕播放有氧舞蹈影片，現場老師在臺上教導動作。
2. 教材設計多元化
  - (1) 製作 BMI 測量卡，讓學員容易自我監控，提醒自我維持標準體重。
  - (2) 每次除運動教學課程外，更聘請營養師教導學員健康飲食的課程，實際操作均衡飲食製備，此健康概念能深入家庭，讓更多國人具有健康飲食，是很好的運動及飲食均衡營養教育。
  - (3) 發放減重手冊，讓學員能自我記錄體重，以達自我監控。
3. 獎勵制度的設立：為了鼓勵學員能保持規律運動習慣及達到最佳減重狀態，各縣市有不同的作

法，以下列出舉辦單位所規劃的獎勵方式：

- (1) 減重成效最佳：BMI 減少最多之前三名及活動結束後體能提昇者給予獎勵。
- (2) 出席狀況最佳：出席活動次數高者給予獎勵，如運動大浴巾、背包、瑜珈墊、上衣及計步器等。

### 結語

現代女性經濟獨立及自我意識抬頭，對於個人活動的參與度也隨之提昇，許多健身中心的建立以招收女性會員為號召，可見女性朋友也開始重視運動，除了維持身材也能增進個人健康體能。根據行政院體委會「99 年運動統計」發現女性規律運動人口只有 20.7%，顯示女性在規律運動人口上，仍然有提昇的空間(行政院體育委員會，2010)。女性參與運動需要社會及家人支持，尤其加入運動團體或是家人陪伴，更能養成規律運動習慣。女性更應該多愛自己一點，擁有健康才能有好的生活品質，因此藉由運動來增進健康，除了最具經濟效益的行為，也是明智現代女性的展現。☀

作者謝明君為新北市福營國中老師、作者許美智為國立體育大學運動科學研究所教授，兼任教務長、運動與健康科學學院院長

### 參考文獻

1. 行政院衛生署，民國 99 年死因，記者會新聞稿。2011 年 10 月 26 日擷取：<http://www.doh.gov.tw>
2. Phillips, M. W. Jr. (2004). The WHO's global health strategy: a call to arms for dietetics professionals. *Journal of the American Dietetic Association*, 104, 520-523.
3. 行政院體育委員會(2010)。中華民國 99 年運動統計。臺北市：行政院體育委員會。