

成人體型意識和體重控制行為的關係研究

楊登翔¹ 陳玉楚² 廖春櫻² 陳南松² 鄭光甫³ 陳秋瑩⁴

摘要

- 背景：肥胖和體重過重被認為是心血管疾病、糖尿病等慢性病之危險因子，根據衛生署的調查，2008年我國成人肥胖及體重過重的盛行率為44.1%，足見體重控制是當前慢性病防治之重要工作。
- 目的：本研究欲探討在控制社會人口學因素、飲食、運動等行為因素下檢驗個人自覺的體型意識與體重控制間是否具顯著關係。
- 方法：以結構問卷為工具，調查台中地區年滿18歲(含)以上成人樣本。採分層抽樣且層內抽取率與單位大小成比例抽樣。於2010年10月進行電訪，完成1241樣本，扣除遺漏值後本研究分析樣本1144人。
- 結果：肥胖及過重者分別有188(16.4%)及280人(24.5%)，肥胖有八成五自覺過重但自覺肥胖卻僅9.6%。實際過重或肥胖者中無過重或肥胖的意識有96人(8.4%)，372人(32.5%)為有意識。不論標準或過重及肥胖者，自覺體型過重或肥胖者有採取減重的比率顯著高於無意識者(31.2% > 8.4%及29.8% > 6.3%)。攝取均衡蔬果、有規律運動、女性、教育程度高中以上者有較高比率進行減重(20.0% > 10.8%、21.2% > 14.6%、22.6% > 13.2%、19.5% > 13.4%)。多變項分析後，比起標準體型且無意識過重或肥胖者，過重/肥胖和標準體型者且有意識此問題而採取減重的勝算比分別為5.46及4.48；均衡蔬果、規律運動、女性及教育程度高中以上者減重勝算比分別為1.72、1.97、1.79及1.75。
- 結論：本研究建議當局發展體重控制計畫時，除了考慮社會人口學的族群特質、飲食與運動型態外，亦應考慮個人自覺體型意識以擬定適切的介入方案。

1 中國醫藥大學公共衛生學系碩士班研究生

2 台中市衛生局

3 中國醫藥大學生物統計研究所講座教授

4 中國醫藥大學公共衛生學系副教授