

明新科技大學

企業管理系

畢業專題研究報告

大學生減肥認知及行為研究

學 生：鄭宇翔 鄭義正

陳仕旻 高欣妤

徐紹旂

指導老師：許宜庭

中華民國一百一十三年五月

摘要

隨著科技的進步，人們依賴 3C 科技日益嚴重，導致許多人開始宅在家裡不出門運動，體重過重與肥胖的人口愈來愈多的趨勢，尤其以青少年及中年人口居多。我國大學生達到肥胖的標準有 8.3%，本研究目的為了解大學生對於減肥的認知、減肥方法、探討減肥成效因素及了解消費者對於氣酮減肥方法的接受度。研究採問卷調查法，共發放 120 份網路問卷，有效收回 108 份，並採用 SPSS 20 進行統計分析。研究結果如下：大部分大學生對於減肥有一定程度的認識，但在實際行動上存在著不足。研究中發現受測者對於新型減肥方法「氣酮」了解很少，但 30 % 學生會想要嘗試或深入了解。迴歸分析顯示體重過重者和每週有規律運動者都會願意接觸氣酮和了解氣酮運作原理。而交叉分析顯示得知，BMI 值過輕者 (<18.5 過輕)，僅有 25% 嘗試過減肥；BMI 值標準者 (18.5-24 標準)，有 64% 嘗試過減肥；BMI 值過重者 (24-27 過重)，有 67% 嘗試過減肥；肥胖 BMI 值 (>27 肥胖) 有 89% 嘗試過減肥，表示隨著 BMI 值的增加，嘗試過減肥的比例也呈現增加的趨勢。針對 BMI 值處於過輕和標準值者，可以採取教導良好的飲食習慣，攝取達到每日均衡即可；過重以及過胖者，學校可提供專業減肥觀念。大學生則採取運動和飲食同步進行，促使肥胖的大學生積極地減肥。廠商也可採取以下實務應用措施：宣導氣酮減肥法的知識以及將減肥與運動相結合等，制定更有效的減肥指導。

【關鍵詞】減肥、飲食、氣酮、BMI