

淡江體育學刊 第十九期

2016 年，19，P.1-11

體型認知、認知差距與大學女生運動參與程度及飲食態度的關係

林桓立 /真理大學體育教育中心

林桓正 /真理大學體育教育中心

摘 要

目的：探討大學女生自我認知體型與期望體型的體型認知、認知差距與運動參與程度及飲食態度的關係。方法：本研究以 509 位一、二年級大學女生為研究對象，透過描述性統計、成對樣本 t 檢定及簡單相關進行統計分析。結果：受試者自我認知體型較期望體型胖，兩者達顯著差異；當自我認知體型愈胖、期望體型愈瘦及自我認知體型愈胖於期望體型時，減重意圖越高、飲食偏差傾向越嚴重，但在運動參與程度上則無顯著關係。結論：顯示大學女生期望較自我認知體型更瘦的體型，當減重意圖越高，飲食偏差傾向越嚴重，提高運動參與的方式較不受大學女生青睞。

關鍵詞：自我差距理論、體型不滿、減重意圖

通訊作者：林桓立 E-mail：au5100@mail.au.edu.tw

壹、緒論

一、問題背景

體型認知與認知差距易引發個體在自我概念上的不一致，根據自我差距理論 (self-discrepancy theory, SDT) 指出，實際與理想的體型認知差距容易引起心理方面的負面情緒及管控行為 (Higgins, 1987)。相關的研究指出個人若對自己的體型有了負面的察覺，體型不滿的情況便會增加 (Tiggemann, Slater, & Smyth, 2014)，並導致較低自尊水準 (Chen, Fox, Haase, & Ku, 2010)。

拜流行娛樂圈所賜，加上媒體宣傳的男女皆以健美、纖細的體型呈現，使我們生活的環境中充斥著大量「瘦才是美」的訊息與對肥胖體型不友善的態度，導致纖瘦似乎已成為社會文化中的標準體型，當人們知覺自身體型與社會文化的標準不一致時，便容易產生負面的外表評價，進而增強改善現狀的趨動力以符合社會文化中所強調「美」的標準。自我的體型評價能主導許多行為的發生 (Martin, Kliber, Kulinna, & Fahlman, 2006)，當知覺過胖時，容易引起較高的體型不滿，增加改善外表及體重的動機 (Lepage & Crowther, 2010)，例如透過飲食控制與增加運動量等行為來減少體重 (施雅韻, 2012)。但知覺過胖的負面情緒卻也可能強化不健康的體重控制行為，Liechty (2010) 發現，體型知覺過胖的人較有可能以節食控制體重，且以極端的行為減輕體重的可能性也較高。運動參與方面，Martin Ginis, Lindwall, 與 Parapveeis (2007) 指出，運動參與焦點若過於強調改變體型，將提高危害健康的風險；Lindwall 與 Martin Ginis (2006) 研究顯示習慣以運動維持體型者，當未達到減重目標而引起負面情緒時，易過量運動。過去的研究也發現，知覺過胖者可能同時採取飲食控制與增加運動量來達到改善體型的目的，Sabiston, Crocker, 與 Munroe-Chandler (2005) 發現知覺過胖者會出現節食與過量運動行為；Ursoniu, Putnoky, 與 Vlaicu (2011) 指出知覺過胖者從事運動的比例較高，飲食上吃的較少，並選擇較低熱量的食物，甚至使用不健康行為如減肥藥物、催吐、通便等的可能性也較高；Vinkers, Evers, Adriaanse, 與 de Ridder (2012) 強調，以改善外表為動機而運動，與病態飲食行為有間接關係。就此而言，知覺過胖者，常見透過運動、飲食控制等行為來減少體重，但若將焦點過於強調體型改變，很容易造成不良的代償行為。

知覺過胖起因於自我認知體型較期望體型胖，Altabe 與 Thompson (1992) 研究發現，自我認知體型與期望體型的差距與體型滿意度有高度的關連性，國內外相關研究多指出女性較男性具有高比例知覺過胖並對自己的體型不滿 (Fallon, Harris, & Johnson, 2014; 石明英、久保千春, 2013)；但知覺過胖的女性並不一定實際過胖，李麗晶、林季燕與卓俊伶 (2010) 研究指出，BMI 標準的女大學生因知覺過胖，超過 70% 對體型不滿意；Mikolajczyk 等 (2010) 發現，BMI ≤ 20 的

大學女生中，20%仍覺得自己有一點胖或太胖，而 $BMI \leq 22.5$ ，覺得自己有一點胖或太胖的比例更高達 60%，即使體重正常或過輕的大學女生由於體型知覺過胖，仍會以較多的運動參與作為減低體重的手段，並有較多不健康的體重控制行為 (Latimer, Velazquez, & Pasch, 2013)。就此而言，知覺過胖不能單由實際體型胖瘦來評斷，且年輕女性族群知覺過胖的情況明顯，在較為關注身材的情況下，有較高的體型不滿，其主要的前置要素為體型認知與認知差距。

運動能提升體適能，造成能量的消耗進而減低多餘的脂肪，因此透過正確、持續的運動，有助於改善體型、雕塑曲線。但羅惠丹與姜逸群 (2007) 卻發現高達 57.4% 的大學女生只有在體育課才運動，15.5% 連體育課都未參與運動，可見大學女生運動量的不足。現今職場上高度競爭，在專業能力之外，也需營造具有競爭力的外表與體態，在運動參與低下的現實情況下，難保這些女性不會以極端的飲食控制行為來達到心中所認為「美」的印象。關於飲食控制，Liechty (2010) 指出，實行極端飲食控制行為的女性有較大的可能性在往後會持續實施，可見極端的飲食控制行為是反覆出現的；另一方面，在鼓勵學生多運動時，是否忽略了部份已主動積極參與運動的學生也許正受困於體型認知差距的負面情緒中？大學階段可說是大部分學子進入職場前的最後校園時期，倘若能在這個時期建立起正確運動、飲食的態度與行為，用以取代不合理的體重控制方式，則畢業後以健康方式維持或改善體型的可能性也會較高，從而避免陷入一次次，甚至愈來愈激烈的極端飲食控制行為中。因此，瞭解大學女生體型認知、認知差距與運動參與和飲食態度的關聯非常重要。

二、研究目的

本研究之主要目的在探討大學女生體型認知與認知差距對運動參與程度及飲食態度的影響。研究目的如下

- (一) 瞭解大學女生背景資料與體型知覺分布現況？
- (二) 瞭解大學女生的體型認知是否存有差距？
- (三) 瞭解體型認知、認知差距與運動參與程度、飲食態度的關係？

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以新北市某大學 509 名修習體育課程的大一、二女學生為研究對象。

二、研究工具

本研究採問卷調查法，研究工具包括受試者基本資料、輪廓圖形量表 (Contour Drawing Rating Scale)、減重意圖量表與飲食態度量表四部份，如下所

述：

(一) 受試者基本資料

包括出生年月、身高、體重與運動參與程度。運動參與程度是以運動頻率、持續時間、平均強度等數字為指標，共三題。第一、二題分別為詢問平均每週運動的次數及每次參與運動的持續時間，讓受試者開放式回答。第三題為依據從事運動時的實際感受，選出足以代表平日從事運動的感覺，由完全不累至非常累，共分為五種程度，依序給予 1~5 分，計算方式依據 Fox (1987) 提出的公式：運動參與程度 = 運動頻率 × (持續時間 + 平均強度)，所得數值愈高代表受試者運動參與的程度愈高。

(二) 輪廓圖形量表

引用 Thompson 與 Gray (1995) 發展的輪廓圖形量表，共五個圖形，以評量受試者體型知覺 (如圖 1 所示)；分兩題項測量，其一為圈選最符合自己目前體型的圖形；其二圈選最符合自己期望體型的圖形，以了解受試者自我認知體型與期望體型的主觀知覺判斷，再將受試者所圈選體型按比例由消瘦至肥胖依序給予 1~5 分。本研究所稱「體型認知差距」，係參考 Fitzgibbon, Blackman, 與 Avellone (2000) 發展的公式，以「自我認知體型知覺 - 期望體型知覺」界定，所得分數差距由 -4~+4，「正分」代表自我認知體型較期望體型胖，「負分」代表自我認知體型比期望體型瘦，「零」代表自我認知體型與期望體型一致。

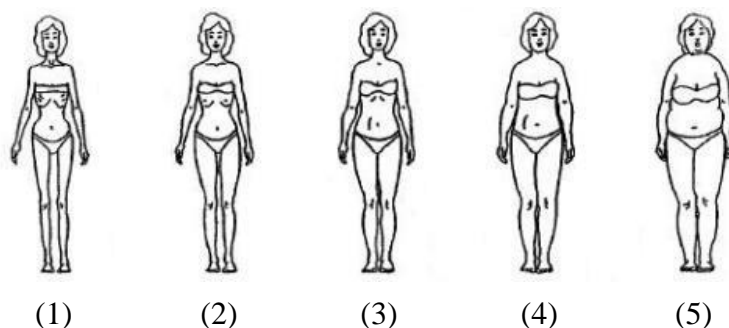


圖 1. 輪廓圖形五等級量表

資料來源：Development and validation of a new body image assessment scale. Thompson & Gray, 1995, *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.

(三) 減重意圖量表

本研究採用文星蘭 (2004) 修改自 Glanz 等 (1993) 的減重意圖量表，由受試者評估在未來六週內，從事減重行為的可能性，共兩題。第一題為在未來六週內我會去減重；第二題為在未來六週內我會考慮去減重的可能性，由非常不可能至非常可能依序給予 1~5 分，兩題分數相加，分數越高，代表減重意圖越高。該量表經修改後具備良好的信效度，應用於本研究樣本之 Cronbach's α 為.91。

(四) 飲食態度量表

以飲食態度測驗 (Eating Attitudes Test-26, EAT-26) 為研究工具，可用於篩選一般大眾不正常的飲食態度與行為，量表共 26 題，計分方式為 6 點式計分，選「總是」得 3 分、「很常」得 2 分、「經常」得 1 分；「有時」、「很少」、「從不」則不計分，其中第 25 題為反向題，予以反向計分，計分時整體計分，總分範圍為 0~78 分，得分愈高表示其個體的飲食偏差傾向越嚴重，應用於本研究樣本之 Cronbach's α 為.73。

三、資料分析

所得資料以 SPSS 15.0 for Windows 統計軟體進行統計分析，其中包括：

- (一) 以描述統計分析受試者背景變項資料與體型知覺分布情形。
- (二) 以成對樣本 t 檢定分析受試者體型認知差距。
- (三) 以簡單相關分析受試者體型認知、認知差距與運動參與程度、飲食態度的關係。

參、結果

一、受試者背景資料與體型知覺分布

509 名受試對象中，平均身高為 159.97cm (SD = 5.31cm)、平均體重為 53.6kg (SD = 9.9kg)；平均 BMI 值為 20.9 (SD = 3.5)，通常一週運動一次所占比例最高 (n = 221; 43.42%)，每次參與運動時間多為 30~60 分鐘 (n = 141; 27.70%)，身體活動時的實際感受則以有點累 (n = 359; 70.53%) 人數最多。減重意圖方面，可能在未來六週內減重比例最高 (n = 184; 36.15%)，可能在未來六週內考慮減重的可能性 (n = 210; 41.26%) 人數最多。如圖 2 所示，受試者自我認知體型知覺方面 10.21% 非常瘦、37.91% 稍瘦、37.33% 標準、11.20% 稍胖、3.35% 非常胖。期望體型知覺方面 34.38% 非常瘦、59.33% 稍瘦、6.09% 標準、0.20% 稍胖、0% 非常胖。

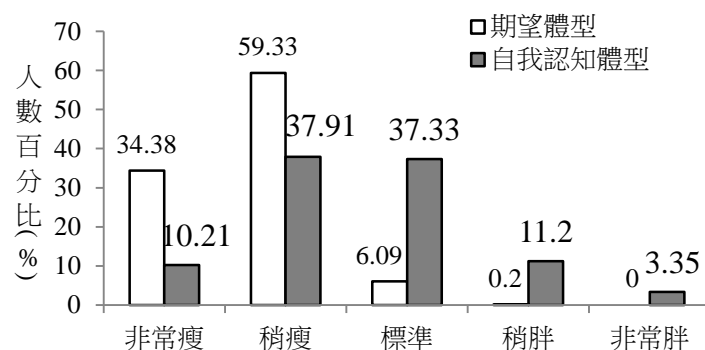


圖 2. 受試者自我認知體型與期望體型人數百分比

二、受試者體型認知差距

由表 1 可知，37.3%的大學女生自我認知體型為標準體型，這些人中卻有高達 96.3%期望更纖細的體型，即使已認為自己體型是稍瘦的，卻仍有 48.2%期望再瘦一點，且隨著自我認知體型愈胖，期望較瘦體型的比例與差距等級愈大。

表 1

受試者「自我認知體型」與「期望體型」知覺分佈與比較摘要表

期望體型	自我認知體型				
	非常瘦	稍瘦	標準	稍胖	非常胖
	52	193	190	57	17
非常瘦					
175	24(46.2)	93(48.2)	51(26.8)	4(07.0)	3(17.6)
稍瘦					
302	28(53.8)	94(48.7)	132(69.5)	40(70.2)	8(47.1)
標準					
31		6(03.1)	7(03.7)	13(22.8)	5(29.4)
稍胖					
1					1(05.9)
非常胖					
0					

註：1.表格中的數字為人數，括號內代表百分比。2.n =509。

由圖 3 可知，0.59%的受試者自我認知體型比期望體型胖四個等級、2.36%胖三個等級、18.86%胖二個等級、46.95%胖一個等級，因此合計有 68.76%的受

試者自我認知體型較期望體型胖，期望瘦一點；24.56%自我認知體型與期望體型一致；6.68%自我認知體型較期望體型瘦一個等級，期望胖一點。

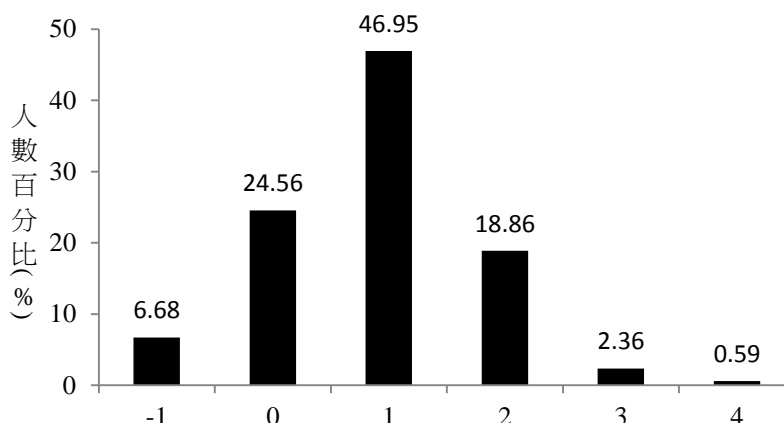


圖 3. 受試者自我認知體型與期望體型差距

進一步利用成對樣本 t 檢定，由表 2 可知，自我認知體型與期望體型的平均分數分別為 2.60 與 1.72，兩個平均數的差為 0.874，檢定的 $t_{(508)}$ 值為 21.591，顯著性為 0.000，考驗結果達顯著，表示受試者自我認知體型與期望體型有顯著的不同，從兩者的平均數可以看出，受試者自我認知體型較期望體型胖。

表 2

自我認知體型與期望體型成對樣本 t 檢定分析結果

	平均數	標準差	成對平均數 差異	成對標準差 差異	t	自由度	顯著性
自我認知體型	2.60	0.933	0.874	0.914	21.591	508	.000
期望體型	1.72	0.579					

註： $p < .05$

三、體型認知、認知差距與運動參與程度、飲食態度的關係

由表 3 可知，自我認知體型與減重意圖、飲食態度呈顯著的正相關 ($r = 0.49, p = .000$; $r = 0.11, p = .010$)，表示當自我認知體型越胖，減重意圖越高、飲食偏差傾向越嚴重；期望體型與減重意圖、飲食態度呈顯著的負相關 ($r = -0.15, p = .001$; $r = -0.18, p = .000$)，表示當期望體型越瘦，減重意圖越高、飲食偏差傾向越嚴重；體型認知差距與減重意圖、飲食態度呈顯著的正相關 ($r = 0.59, p = .000$; $r = 0.23, p = .000$)，表示自我認知體型越較期望體型胖，兩者差距越大，減重意圖越高、飲食偏差傾向越嚴重；但運動參與程度與自我認知體型、期望體型、體型認知差距及減重意圖各變項間皆無顯著的相關。

表 3

各變項相關分析結果摘要表

變項	1	2	3	4	5	6
1 自我認知體型	—					
2 期望體型	0.34**	—				
3 體型認知差距	0.80**	-0.28**	—			
4 減重意圖	0.49**	-0.15**	0.59**	—		
5 運動參與程度	-0.08	0.00	-0.08	0.07	—	
6 飲食態度	0.11**	-0.18**	0.23**	0.27**	0.06	—
平均數	2.60	1.72	0.87	6.86	192.66	11.15
標準差	0.93	0.58	0.91	2.22	227.04	7.77

註：**在顯著水準為 0.01 時（雙尾），相關顯著。

肆、討論

一、受試者體型認知差距

本研究結果發現，大學女生自我認知體型較期望體型胖，兩者間非常不一致，希望自己可以更瘦，即使自我認知體型已為標準體型，甚至稍瘦體型，仍有高比例的大學女生對體型不滿意，期望再瘦一點，這樣的結果與張育甄（2003）、鍾宜伶（2004）、施雅韻（2012）研究結果相同。

Cash 與 Grasso（2005）研究指出，外表評價與體型滿意度是構成體型意識（body image）的主要結構，因此體型意識為個體與社會文化互動之後的結果。在資訊爆炸的數位化現代社會中，多元的傳播媒體是社會文化最快速、直接的媒介，研究已證實女性在觀看強調完美的纖細體型影像後，提高了外表比較與體型不滿（Hall, Baird, Gilbert, Miller, & Bixby, 2011），並可能於比較過程中否定自我（Bessenoff, 2006），然而現今媒體多夾雜瘦即是美的概念，纖細模特兒圖像更時常出現於廣告中，這些因素使女性對身材的要求愈趨嚴苛，進而影響對自我的外表評價（王婉馨、邵于玲，2012）；王正松與王建興（2010）更進一步指出，受媒體影響程度越高，對外表、體型越不滿意，並強調媒體對體型意識具有顯著的負向影響，依照 Chen, Fox, Haase, 與 Ku（2010）的觀點，這是因為女性對社會文化中所描繪的完美體型有較深切的體認，並容易將之內化，所以女性自我認知體型較期望體型胖，對體型不滿意，期望再瘦一點。

二、體型認知、認知差距與運動參與程度、飲食態度的關係

本研究結果發現，當自我認知體型越胖、期望體型越瘦及自我認知體型越較

期望體型胖時，減重意圖越高、飲食偏差傾向越嚴重，因此當大學女生知覺過胖時，容易引起較高的體型不滿，並增加改善外表及體重的動機，這樣的結果如同 Lepage 與 Crowther (2010) 的研究；此外，自我認知體型方面，和 Zaborskis, Petronyte, Sumskas, Kuzman, 與 Iannotti (2008)、羅惠丹 (2004) 的研究結果一致；期望體型方面，與官怡勤 (2013) 研究結果相同；體型認知差距方面，與施雅韻 (2012) 研究結果相符。

但在運動參與程度上，與體型認知、認知差距及減重意圖皆無顯著的相關。這樣的結果與 Ursoniu, Putnoky, 與 Vlaicu (2011) 及 Sabiston, Crocker, 與 Munroe-Chandler (2005) 的研究發現，知覺過胖者會同時採取飲食控制與增加運動量來達到改善體型目的的結果不符，也和王正松與王建興 (2010) 的研究指出，負面的體型意識會提升運動參與程度的結果不一致，可見提高運動參與的方式較不受大學女生青睞。Chen, Jackson, 與 Huang (2006) 研究指出，當女性知覺體型越不符合理想體型時，會因此產生焦慮的特質，此心理反應稱為社會體型焦慮 (social physique anxiety) (Hart, Leary, & Rejeski, 1989)，即個體太過擔心體型無法符合社會要求，並害怕在公開場合展現因體型所引起之內在不安情境的傾向 (Atalay & Gencoz, 2008)，此傾向已被證實與負面的體型意識有關 (Eklund & Bianco, 2000)，由於擔心他人如何看待自己的身體外觀，而抗拒參與身體活動，特別是可能展現身材曲線的運動場合，因此，當個體產生較高社會體型焦慮時，會阻礙運動參與行為 (謝偉雄、葉麗琴，2009)，本研究有近七成受試者自我認知體型較期望體型胖，期望瘦一點，是否受社會體型焦慮影響？未來有必要以此觀點深入探討。另一方面，黃莉婷與姜蘭虹 (2013) 發現，亞洲女性傾向相信廣告中所呈現的美貌標準能夠透過「對的產品」與「足夠的努力」達成，然而廣告中卻充斥著強調快速、簡單的減肥儀器與藥物廣告；且王正松與王建興 (2010) 認為，臺灣偶像明星鮮少經由電視媒體傳達「運動減重瘦身」的形象 (反之多採用藥物、儀器或代餐等產品)，使大學女生不易接收運動減重的訊息。上述推論雖未獲足夠證據得以支持，但為何大學女生較不青睞提高運動參與的方式改善外表及體重，則值得進一步探究。

綜上討論獲得結論是：大學女生期望較自我認知體型更瘦的體型，即使自我認知體型為標準甚至稍瘦體型，仍期望再瘦一點，且兩者差距愈大，減重意圖愈高，飲食偏差傾向越嚴重，但體型認知、認知差距與運動參與程度無顯著相關。

建議透過學校教育提供正確體型概念，而非盲目追求社會文化中所強調美的標準，以降低體型認知差距，並於課程中強調透過正確、持續的運動與飲食習慣對女性呈現健康美的效益，另一方面，立法約束大眾傳播媒體以減少不當體型認知所引發的相關問題。

至於後續研究方面，本研究探討體型認知、認知差距與運動參與程度及飲食

態度的關係，未來的研究可考慮結合其它變項（如社會體型焦慮、運動阻礙等），對大學女生偏重飲食方式改善體型有更進一步的了解。再者，本研究運動參與程度是以運動頻率、持續時間、平均強度等數字為指標，雖然資料收集簡便、快速，但難免有錯誤及疏漏，且 Watkinson 等 (2010) 的研究指出，較低 BMI 的受試者有高估身體活動量的情況，因此有提高運動參與程度測量準確性的必要。

參考文獻

- 文星蘭 (2004)。高中職學生身體意象與減重意圖之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北護理學院，臺北市。
- 王婉馨、邵于玲 (2012)。纖細媒體圖像對女大學生身體意象與減重意圖之影響。《臺灣體育運動管理學報》，12(3)，223-238。
- 王正松、王建興 (2010)。媒體傳播效應、身體意象與運動參與程度之關係研究。《臺灣運動心理學報》，17，31-47。
- 石明英、久保千春 (2013)。臺灣青少年體型喜好與身體滿意度之性別差異研究。《教育與多元文化研究》，8，105-133。
- 李麗晶、林季燕、卓俊伶 (2010)。選修游泳課女大學生的體型不滿意度與社會體型焦慮。《大專體育學刊》，12(2)，33-41。
- 官怡勤 (2013)。台中市高中生內外控信念及其病態飲食行為傾向之相關研究 (未出版碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。
- 施雅韻 (2012)。大一新生體型意識、體重控制及其飲食行為相關性之調查 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 黃莉婷、姜蘭虹 (2013)。身體形象：台灣學生與國際學生間之性別、地域與文化比較研究。《環境與世界》，27，1-30。
- 張育甄 (2003)。高中女生病態飲食相關的心態行為及其營養攝取量和營養狀況之調查 (未出版碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。
- 謝偉雄、葉麗琴 (2009)。大學生主觀體重知覺、身體質量指數、運動參與行為在社會體型焦慮之差異比較。《大專體育學術專刊》，98 年度，448-455。
- 鍾宜伶 (2004)。大學女生身體形象與自尊對飲食異常傾向影響之研究－以淡江大學為例 (未出版碩士論文)。淡江大學，新北市。
- 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 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 羅惠丹、姜逸群 (2007)。大學女生身體意象、社會文化因素與體重控制行為之相關研究。《健康促進與衛生教育學報》，28，17-42。
- Altabe, M., & Thompson, J. K. (1992). Size estimation versus figural ratings of body image disturbance: Relation to body dissatisfaction and eating dysfunction. *International Journal of Eating Disorders*, 11(4), 397-402.
- Atalay, A. A., & Gencoz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: Exercising and body image satisfaction. *Behavior Change*, 25(3), 178-188.

- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of women Quarterly*, 30(3), 239-251.
- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179.
- Cash, T. F., & Grasso, K. (2005). The norms and stability of new measures of the multidimensional body image construct. *Body Image*, 2(2), 199-203.
- Chen, H., Jackson, T., & Huang, X. (2006). The Negative Physical Self Scale: Initial development and validation in samples of Chinese adolescents and young adults. *Body Image*, 3(4), 401-412.
- Eklund, R. C., & Bianco, T. (2000). Social physique anxiety and physical activity among adolescents. *Reclaiming Children and Youth*, 9(3), 139-142.
- Fitzgibbon, M. L., Blackman, L. R., & Avellone, M. E. (2000). The relationship between body image discrepancy and body mass index across ethnic groups. *Obesity Research*, 8(8), 582-589.
- Fallon, E. A., Harris, B. S., & Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors*, 15(1), 151-158.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Unpublished doctoral dissertation. Arizona State University, Ann Arbor.
- Glanz, K., Kristal, A. R., Sorensen, G., Palombo, R., Heimendinger, J., & Probart, C. (1993). Development and Validation of measures of psychosocial factors influencing fat and fiber related dietary behavior. *Preventive Medicine*, 22(3), 373-387.
- Hall, E. E., Baird, S. A., Gilbert, D. N., Miller, P. C., & Bixby, W. R. (2011). Viewing television shows containing ideal and neutral body images while exercising: does type of body image content influence exercise performance and body image in women? *Journal of Health Psychology*, 16(6), 938-946.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 94-104.
- Lindwall, M., & Martin Ginis, K. A. (2006). Moving towards a favorable image: The self-presentational benefits of exercise and physical activity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(3), 209-217.
- Liechty, J. M. (2010). Body image distortion and three types of weight loss behaviors among nonoverweight girls in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 47(2), 176-182.
- Latimer, L. A., Velazquez, C. E., & Pasch, K. E. (2013). Characteristics and behaviors of non-overweight college students who are trying to lose weight. *The Journal of Primary Prevention*, 34(4), 251-260.

- Lepage, M. L., & Crowther, J. H. (2010). The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image*, 7(2), 124-130.
- Martin, J. J., Kliber, A., Kulinna, P. H., & Fahlman, M. (2006). Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Role*, 55(3), 151-158. doi: 10.1007/s11199-006-9069-0
- Martin Ginis, K. A., Lindwall, M., & Parapveeis, H. (2007). Who cares what other people think? Self-presentation in exercise and sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 136-157). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Mikolajczyk, R. T., Maxwell, A. E., El Ansari, W., Stock, C., Petkeviciene, J., & Guillen-Grima, F. (2010). Relationship between perceived body weight and body mass index based on self-reported height and weight among university students: a cross-sectional study in seven European countries. *BioMed Central Public Health*, 10: 40. doi: 10.1186/1471-2458-10-40.
- Sabiston, C. M., Crocker, P. R. E., & Munroe-Chandler, K. J. (2005). Examining current-ideal discrepancy scores and exercise motivations as predictors of social physique anxiety in exercising females. *Journal of Sport Behavior*, 28(1), 668-685.
- Thompson, M. A., & Gray, J. J. (1995). Development and validation of a new body image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64(2), 258-269.
- Tiggemann, M., Slater, A., & Smyth, V. (2014). Retouch free: The effect of labelling media images as not digitally altered on women's body dissatisfaction. *Body Image*, 11(1), 85-88.
- Ursoniu, S., Putnoky, S., & Vlaicu, B. (2011). Body weight perception among high school students and its influence on weight management behaviors in normal weight students: a cross-sectional study. *Wiener Klinische Wochenschrift*, 123(11-12), 327-333.
- Vinkers, C. D., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. (2012). Body esteem and eating disorder symptomatology: the mediating role of appearance-motivated exercise in a non-clinical adult female sample. *Eating Behaviors*, 13(3), 214-218.
- Watkinson, C., Van Sluijs, E., M., Sutton, S., Hardeman, W., Corder, K., & Griffin, S. J. (2010). Overestimation of physical activity level is associated with lower BMI: a cross-sectional analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 68. doi: 10.1186/1479-5868-7-68.
- Zaborskis, A., Petronyte, G., Sumskas, L., Kuzman, M., & Iannotti, R. J. (2008). Body image and weight control among adolescents in Lithuania, Croatia, and the United States in the context of global obesity. *Croatian Medical Journal*, 49(2), 233-242.

The correlation between Body Shape Perception, Exercise Participation and Eating Attitudes of Female College Students

Huan-Lee Lin / Aletheia University Center for Physical Education

Huan-Cheng Lin / Aletheia University Center for Physical Education

Abstract

Objectives: The study aimed to explore body shape perception of female college students, perceived body shape and desired body shape, and find the correlation between body shape perception, the degree of exercise participation and eating attitudes. **Methods:** By means of descriptive statistics, paired-sample t test and correlation analysis, the study took statistical analysis from among 509 participants of female college freshmen and sophomores. **Results:** The participants' perceived body shape was heavier than desired body shape; there was a significant difference between the two. When their perceived body shape was heavier, desired body shape was thinner, and there were more discrepancies between the two, they got a higher score on the scale of weight reduction intention and eating attitudes. But the above three had little obvious effect on the degree of exercise participation. **Conclusions:** The study indicated that female college students expected a thinner body shape than their perceived body shape, and the more differences between the two were made, the more weight reduction intention they had. But in comparison with doing exercise, going on a diet was more popular with the female college students.

Key words: self-discrepancy theory, body shape dissatisfaction, weight reduction intention