

# 運動介入及飲食衛教對體重、體適能及健康狀態之影響--以 某醫院員工為例

陳麗娟;陳靜敏;劉麗玲;蔡鳳琴;杜素珍

## Abstract

本研究目的在探討運動介入及飲食教育對體重、體適能、健康狀態之影響。採類實驗性研究設計，以方便取樣某醫院符合選樣之員工。研究工具包括身高體重計、血糖膽固醇指尖到定儀、自覺健康狀態調查表。介入措施包括運動及飲食衛教。共招收實驗組 40 人及對照組 40 人，其中實驗組流失 2 人，共 78 位研究對象。於介入措施前及實施介入措施 8 週後測量研究對象之體重、體適能、飯前血糖、膽固醇及自覺健康狀態。所收集之資料以描述性統計、t 檢定、成對樣本 t 檢定等方法進行資料處理。研究所得重要結果如下：介入措施執行後實驗組研究對象之體重顯著下降；三合一健康指數顯著提昇，包括：血壓顯著下降，總膽固醇顯著下降，飯前血糖顯著下降；體適能顯著改善，包括柔軟度、肌力及肌耐力；自覺健康狀況顯著提升。本研究結果可作為雄展體重減重之參考。