

論文分享

 心理學系 / 李仁豪 副教授

心理學系/李仁豪 副教授(Huang, J-H.,[†]Li, R-H.(等同第一作者), Huang, S-L., Sia, H-K., Lee, S-S., Wang, W-H., & Tang, F-C.)

論文題目：Relationships between different types of physical activity and metabolic syndrome among Taiwanese workers

摘要：本研究目的是檢查三種類型的身體活動與新陳代謝症狀之間的關係。以台灣3296位工作者為樣本所進行的問卷調查，研究發現16.6%的工作者有新陳代謝的問題。使用多元邏輯斯迴歸控制性別、年齡及營養健康行為等變項後發現，與從事較少休閒式身體活動的工作者比較下，從事較多休閒式身體活動的工作者有顯著較低的高三酸甘油酯風險及較低的新陳代謝風險。而與從事較少職業上的身體活動之工作者比較下，從事較多職業上的身體活動之工作者有顯著較低的新陳代謝風險及較低的高腹部脂肪。然而，通勤式的身體活動則與新陳代謝及其細項組成成份無顯著關係。整體而言，從事職業上及休閒式的身體活動與預防新陳代謝症狀有較重要的關係。