

瘦一點比較美?女性體態與外表吸引力之關聯性研究

2026 年 6 月

研究生：徐佳鈴

指導教授：廖邕

摘要

演化觀點指出，女性體態特徵與健康及生殖潛能密切相關，其中體脂肪與身體比例被視為重要指標。然而，女性體態吸引力與身體組成指標之關聯性及其文化脈絡仍有待進一步釐清。隨著臺灣社會由傳統「豐腴為美」逐漸轉向現代「纖瘦理想」，女性體態審美呈現轉變趨勢。因此，本研究旨在探討女性 BMI、體脂肪率、腰臀比與肌肉量等身體組成指標與體態吸引力之關聯性，並分析不同背景變項對體態偏好的影響。本研究採立意抽樣方式，招募 15 名臺灣女性，透過體組成分析儀（TANITA MC-780MA）測量 BMI、體脂肪率、肌肉量等身體組成指標，並計算腰臀比（WHR），同時拍攝標準化體態影像供外表吸引力評價使用；另以問卷調查方式回收 191 份有效問卷，請受試者對 15 張體態影像進行吸引力排序，並以平均分數作為吸引力指標。研究結果顯示，女性體脂肪與體態吸引力之間呈現非線性關係，中低體脂體態（約 21%至 23%）相對較具吸引力；腰臀比亦與吸引力評價具有一定關聯性，以接近 0.7 之體態較受青睞。整體而言，體態吸引力並非由單一指標決定，而是多項身體組成因素共同作用之結果；不同背景變項雖存在部分偏好差異，但整體趨勢仍具有一致性。本研究發現，當代臺灣社會對女性體態之審美偏好，較傾向兼具健康感與良好身體比例之體態，而非單一極端之纖瘦標準。研究成果除補充本土實證資料外，亦可作為女性健康促進、身體意象教育與多元體態價值推廣之參考。

關鍵字：體脂肪率、腰臀比、身體組成、外表吸引力、女性體態