



健身女性的迷思與刻板印象

2015-09-26 記者 胡浣莊 報導



「你連吃都不能控制，那你還能控制甚麼呢？」裕隆集團董事長嚴凱泰在受訪時，曾精闢地指出身材控制力的重要，近幾年，台灣健身風氣崛起，盲目追求數字的紙片人也因為健康觀念的普及，不再成為世俗追捧的標準，透過節食以達到瘦身效果的極端手法，也漸漸銷聲匿跡，無論是想剷除豐滿肥厚的油脂，或是要挽救即將拉響警報的健康，都帶動了連鎖健身房如雨後春筍般成立。

而根據教育部體育署運動城市的調查結果，我國女性規律運動人口更是節節高升，一〇三年已達到28.2%，顯示我國女性運動人數已有顯著上升，然而，當鏡頭拉近健身房時，彷彿是有一道無形的尺規，劃出重量訓練區的陽盛陰衰，不難發現台灣女性在雕塑身材的方法選擇上，仍舊傾向於慢跑、滑步機等有氧運動取向的健身器材，隱隱揭露女性對於健身的普遍迷思和性別刻板印象；而在如此壁壘分明的性別區隔下，那萬綠叢中一點紅更顯得刺目，也讓人不禁臆測其有何與眾不同之處。

金剛芭比 杞人憂天

重量訓練（Weight Training）是一種以增加肌肉強度和體積，進而達成目標體型和力量的運動，其中分為以體型雕塑為主的健美（Body Building），和以力量成長為主的健力（Powerlifting）。

一般女性上健身房主要是追求體態上的改變，即是以健美為主，但是「健美」兩字卻時常嚇壞不少女孩，曾有過同樣困擾的受訪者林靖樺表示：「以前的我只會做有氧，會覺得幹嘛健身，根本沒必要，會長出奇怪的肌肉變成金剛芭比等等。」由此可見，女性大多對「金剛芭比」的接受度不高，以至於排斥重量訓練。

這樣的迷思在經過仔細探究後，主要建構於健美小姐在比賽上流出的各種照片，但其實肌肉的生成除了多攝取蛋白質以外，還有一項不可或缺的素材，即為「睪固酮」（Testosterone），此類固醇激素主要由男性睪丸和女性卵巢所分泌，受限於先天生理條件，男性的分泌量高達女性的十六到二十倍，因此，在如此懸殊的條件下，擔心自己會一夕之間變成金剛芭比的女孩實可謂杞人憂天。

健身女孩拉茲夫時常在台大批踢踢實業坊（PTT）上分享健身一路的蛻變，也因為多年的刻苦訓練成果豐碩，累積了一定知名度，她就曾在自己的心得文中提到：「一年來，我每星期練五、六天，每次兩三個小時，大重量，我練成這樣都沒辦法得到我想要的大塊肌肉，要練成健美小姐至少要比我多十倍的訓練，十倍的營養，十倍的時間！」



擁有美麗臉蛋與健美身材的金剛芭比。（照片來源／Julia Vins臉書）

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 印度的女兒 反思性侵暴力
- 跨界 古典與流行交響
- 刻劃愛情的二十六種面貌

總編輯的話 / 楊淑斐



本期為二二三期，共三十三篇稿件，其中以評論類文章及文化現象居多。本期側欄廣告以交大網路電臺goto&Play為題，帶大家鎖定即將開播的節目內容，令人十分期待。

本期頭題王 / 胡浣莊



懶惰，卻有深如溪壑的慾望，我不在意開心快樂，我只想要抵達目標，我是胡浣莊。

本期疾速王 / 羅宛君



逃不過3.14的大臉 躲不過比胸部還大的肥肚 懇求我的眼睛可以流的不是淚 而是油

本期熱門排行



平凡的故事 不平凡的音樂
趙廣潔 / 影評



斷尾求生 陣前拔柱驗民心
胡浣莊 / 社會議題



再年輕一次 追尋青春夢想
姚焯哲 / 影評



馬頤 孤島上的音樂詩人
唐宜嘉 / 樂評



十字架的開端 贖罪的終點
呂安文 / 書評

刻板印象 異樣眼光

就算擺脫了「練太壯」的迷思，女孩們真的就能養成規律訓練的習慣嗎？台灣女性大多傾向只透過有氧運動塑身，但其實無數的研究都顯示，單靠有氧的減肥計畫成效有限，以長遠來看，必須和重量訓練相輔相成才能有效達標。

縱使在現代，「女子柔弱」的刻板印象，仍舊根深蒂固於部分人心裡，「我覺得在健身房運動的男生真的比女生多了太多，尤其重訓區大部分時候都只有一、兩個女生。在這個情況下，我不會想要接近那個區塊，這不是真的害怕，而是不想變成裡面的異類或是極少數，就是覺得怪怪的。」林靖樺表示，也因此在這樣的氛圍催眠下，健身無疑被歸類為「男人的運動」。

刻板印象是女性走向重量訓練的心魔，不過，受到他人眼光束縛而卻步的女孩不妨聽聽重訓男孩的想法，「現在運動風氣越來越好，所以看到女生在使用器材真的沒甚麼好驚訝，認真地使用器械或自由重量訓練的女生就是會散發不一樣的感覺。」長期規律訓練的受訪者郭庭瑋表示；由此可推究，阻礙女性步入健身的障礙，正在漸漸消失。



認真健身的女性散發迷人美。(照片來源/Mr.可博特)

另類審美觀 努力掙脫枷鎖

部分女性必須在擺脫金剛芭比和刻板印象的陰影之後，才敢透過重訓追求更迷人的體態，但迷人的定義是因人而異的。近幾年，中性女孩蔚為風潮，除了中性帥氣的打扮，部分亦開始著手練就強健的體魄，「練壯的確不無可能，但妳必須要有無比的決心和持續不斷的訓練，即使辛苦訓練也不能亂吃，這樣或許就有可能接近妳想要的樣子。」拉茲夫表示，幾年後她也成為專業的健身教練，且擁有令人欣羨的身材，由此可知，金剛芭比不是不可能，卻只為苦心人開路。

同樣是追求視覺上的刺激，中性女孩走向另一種美的定義，通常是希望在提高肌肉比例和基礎代謝率(Basal Metabolic Rate)後，能夠解決女性較男性更容易囤積脂肪的體質，也可以在體型改變後添購原先為男性身材設計的衣服，增加時尚的選擇權；除此之外，時代轉變後，女性不再仰賴他人的思想逐漸成形，力量的培養更是最貼近日常生活的一環，拉茲夫就曾分享自己在訓練後力氣變大，停放機車時再也沒有搬不動的煩惱了。



經過多年辛苦訓練，拉茲夫擁有傲人的背肌。

(照片來源/拉茲夫臉書)

性別刻板印象箝制了普遍女性運動的選擇，拾起槓鈴的中性女孩們，無論在打扮還是訓練上，看似掙脫了枷鎖，但她們真的不顧眾人眼光嗎？其實在這底下隱含了更深層的父權壓力；希望擁有帥氣身材，除了賞心悅目外，部分中性女孩更希望能夠展現出可靠的一面，其中不乏曾在展現魅力的過程中遭受過惡意調侃的，比如購買衣服時被嫌棄肩膀不夠寬、特殊場合時被取笑力氣小、體型柔弱只能被保護等等，顯示出社會上普遍將中性、性取向和陽剛畫上等號，忽略、甚至不允許女孩在帥氣的同時仍舊保有柔美的特質。

健身路崎嶇 享受與堅持

電影【當幸福來敲門】(The Pursuit of Happyness) 中的名言：「當人們做不到一些事情的時候，他們就會對你說你也同樣不能。」女性在訓練的過程中難免灰心喪志，除了因為睪固酮的分泌量少，肌肉生成速度和質量有限以外，還可能在社會狹隘的目光下，不停受到親朋好友的詰問及不諒解，以至於在質疑身材為何仍無動於衷的同時，還要費盡唇舌解釋刻板印象的誤會；但其實無論男性或女性，完美的身材都不能一蹴可幾，正如刻板印象的窠臼並不是頃刻間便可跳脫的，但無論是嫵媚女子還是帥氣女孩，都應該盡情享受健身，那一點一滴雕塑的美好。



變調的冷笑话 吐槽的對否

◀ 本篇是針對於中國的一部動畫進行簡單分析，帶出其背後的問題。



再年輕一次 追尋青春夢想

▶ 敘述一位女性重返青春年華，嘗試了許多新奇的事物。

0則回應

排序依據 熱門 ▼



新增回應……

Facebook Comments Plugin

▲TOP