

湖北省高校青年女教师健身行为影响因素研究

孙敏¹, 朱晓峰²

(1. 长江职业学院体育美育工作部, 湖北 武汉 430074; 2. 湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 运用文献资料、专家访谈和问卷调查等方法, 管窥湖北省高校青年女教师的健身行为现状, 剖析其影响因素并针对性地提出应对策略, 旨在满足高校青年女教师对美好生活的向往。研究表明: 湖北省高校青年女教师的健身动机以强身健体为主; 健身频次以每周锻炼次数在0—2次的人数最多、锻炼时间以30—60 min为主; 健身项目以慢跑和健美操为主; 健身场地多为单位体育馆。工作压力大, 健身时间紧张; 体育知识薄弱, 健身意识不强; 场地器材缺乏, 健身空间不足是影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的主要因素。对此本文提出树立终身体育观念, 提高健身意识行为; 加强场地设施建设, 提供舒适健身环境; 组织体育赛事活动, 营造人人参与氛围; 增加青年教师收入, 提供健身时间保障的参考策略。

关键词: 湖北省; 高校女教师; 健身行为; 影响因素

Study on the Influencing Factors of Fitness Behavior of Young Female Teachers in Hubei Province

SUN Min¹, ZHU Xiao-feng²

(1. Changjiang Vocational College Physical Education and Aesthetic Education Department, Wuhan 430074, China;
2. Physical Education College of Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: By means of literature, expert interview and questionnaire survey, we can see the fitness behavior of young female teachers in colleges and universities in Hubei Province, analyze the influencing factors and put forward corresponding strategies, aiming to meet the yearning of young female teachers in colleges and universities for a better life. The study shows that the fitness motivation of young female teachers in universities in Hubei Province is physical fitness; the exercise frequency is 0-2, and the exercise time is 30-60 min; jogging and aerobics; fitness venues are used in the gymnasium. High work pressure and tight fitness time; weak sports knowledge and weak fitness awareness are the main factors affecting the participation of fitness behavior of young female teachers in Hubei Province. This paper proposes the concept of lifelong sports, improve fitness awareness, strengthen the construction of site facilities, provide comfortable fitness environment, organize sports events, create the atmosphere for everyone, and increase the income of young teachers and provide fitness time guarantee.

Key words: Hubei Province; College female teachers; Fitness behavior; Influencing factors

收稿日期: 2023-08-06

基金项目: 湖北省休闲体育发展研究中心2021年度开放基金课题(2021B021)。

作者简介: 孙敏(1980-), 女, 湖北武汉人, 硕士, 长江职业学院体育美育工作部副教授, 研究方向: 体育教育训练学; 朱晓峰(1998-), 男, 湖北宜昌人, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

1 研究目的

前教育部部长周济提出：“每天锻炼一小时、健康工作五十年、幸福生活一辈子。”可见，积极参与健身锻炼不仅能有效促进人的工作状态，还能满足人们对美好生活的向往^[1]。高等学校是为国家培养高层次专业人才的最后一公里，而高校女教师作为高等教育的中坚力量，既承担着教书育人、传播知识及科学研究等重任；又肩负着教育子女和家庭责任的重担，在社会和家庭之间扮演着双重角色^[2]。因此，如何引导高校女教师通过参与健身锻炼来释放和缓解压力显得尤为重要。相关研究表明，高校青年女教师在参与健身锻炼的动机、认知、项目、频率、时间、形式、场地等各方面均存在一定差异^[3]。因此，本文通过调查湖北省高校青年女教师的健身行为现状，剖析其影响因素并针对性地提出应对策略，旨在满足高校青年女教师对美好生活的向往。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以湖北省高校青年女教师为研究对象，以其参与健身行为的影响因素为媒介进行深入调查研究。采用随机抽样法选取了武汉职业技术学院、长江职业学院等5所湖北省高校，并从中随机抽取150名在职青年女教师进行调查研究，其中30岁以下女教师50人，30岁以上女教师100人。

2.2 研究方法

1) 文献资料法

通过访问CNKI、WOS等国内外数据库，以“高校女教师”“健身行为”“影响因素”等关键词进行检索和查阅，并整理相关研究成果，为本文的研究和撰写奠定理论基础。

2) 专家访谈法

根据研究目的制定访谈提纲，通过电子邮件、电话、走访等方式对相关领域的专家、学者进行访问，以获取与本文研究相关的资料和信息。

3) 问卷调查法

根据本文的研究目的精心设计问卷，并在拟定的调研基地（武汉职业技术学院、长江职业学院、武汉商贸职业学院、武昌职业学院、武汉交通职业学院）对具有代表性的青年女教师和管理者进行实地调研，收集相关信息与数据，设计出《湖北省高校青年女教师健身行为影响因素调查问卷》（包括高校青年女教师问卷和专家问卷）。

为保证调查问卷的有效性，特邀请10名相关领域的高校专家教师对调查问卷进行了效度评价，其中教授3

名、副教授7名。结果表明问卷的效度合理（见表1）。

表1 专家效度检验一览表(N=10)

问卷类型	等级评价	非常合理	合理	一般	不太合理	不合理
高校青年女教师	整体评价	8	1	1	0	0
	结构评价	6	2	2	0	0
	内容评价	7	2	1	0	0
专家	整体评价	5	3	2	0	0
	结构评价	7	2	1	0	0
	内容评价	8	1	1	0	0

本研究采取重测法对问卷的信度进行检验。在第一轮问卷发放结束后，间隔60天再次随机抽取120名高校青年女教师和10名专家进行第二轮问卷调查。通过对两次调查结果进行统计分析，得出高校青年女教师问卷 $R=0.873$ ($p<0.01$)，专家问卷 $R=0.932$ ($p<0.01$)，表明本研究的调查问卷信度较高，问卷调查得出的结果可靠可信（见表2）。

表2 问卷重测信度一览表

问卷对象	重测样本数量	重测时间间隔	相关系数
高校青年女教师	120份	60天	0.873
专家	10份	60天	0.932

以湖北省武汉市5所高校为抽样对象，抽取其中的150名女教师进行问卷调查（见表3）。

表3 湖北省武汉市5所高校名单一览表

序号	学校	抽样数
1	武汉职业技术学院	22
2	长江职业学院	40
3	武汉交通职业学院	25
4	武汉商贸职业学院	35
5	武昌职业学院	28

对选取的5所学校进行调查，其中共发放150份高职院校女教师问卷（问卷回收率为100%，有效率为96.7%）、10份专家问卷（问卷回收率为100%，有效率为93.3%）（见表4）。

表4 问卷发放、回收情况一览表

问卷种类	发放数量	回收数量	有效数量	回收率	有效率
高校青年女教师问卷	150	150	145	100%	96.7%
专家问卷	10	15	14	100%	93.3%

3 结果与分析

3.1 湖北省高校青年女教师健身行为现状分析

1) 健身动机

由图1可知,湖北省高校女教师参与健身的动机主要有8类。其中,想要通过参与健身活动强身健体的女教师人数为70人,占总人数的46.7%,这反映出随着生活水平的提高,人们更加注意闲暇时间的生活质量,意识到体育运动的功能,以及健身带来的娱乐功能和美的享受,使人心身愉悦^[4]。将参与健身活动视为锤炼意志的女教师共25人,占总人数的16.7%。把参与健身作为缓解压力的人数为19,占总人数的12.7%,这部分老师寄希望于健身来缓解工作和生活的压力,调节情绪,从而达到身体健康,心理平衡的目的。而通过健身活动达到社交目的的女教师人数为11,占总人数的7.3%。通过健身行为来学习运动技能的人数为10,占总人数的6.7%。最后,通过健身活动以治疗治病和目的不明的人数分别为3人和4人,分别占总人数的2.0%、2.6%。通过分析发现,女教师参与健身的目的性很强,主要是为了保证身体健康和休闲娱乐,获得缓解压力身心愉悦的效果。在这8类健身动机中,以强身健体为动机的人数最多,表明高校青年女教师工作、生活压力较大,反映了高校女教师对健康的需要和追求。

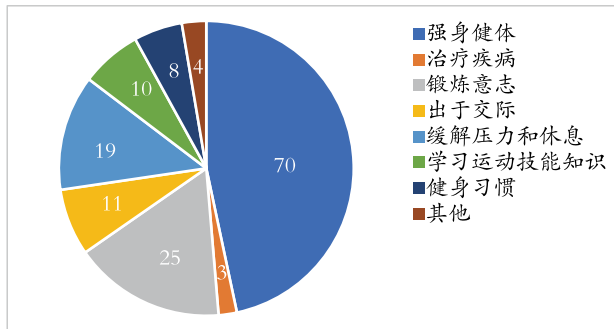


图1 湖北省高校青年女教师参与健身动机

2) 健身频次

参与健身活动的次数可以较直观的反映出健身参与程度的高低。相关研究表明,如果每周参与健身活动的次数少于3次,健身效果就不明显。由图2可知,在我们调查的人群中,湖北省高校青年女教师每周不参与健身或偶尔健身(1—2次)的人数共有110人,达到了55%;每周经常健身(3—6次)的青年女教师有35人,25%;而每天都参与健身的高校青年女教师只有5人。由此可见,湖北省高校青年女教师参与体育健身的意识不强,人数较少,这种现象的存在不利于青年女教师的身心健康水平的提升。

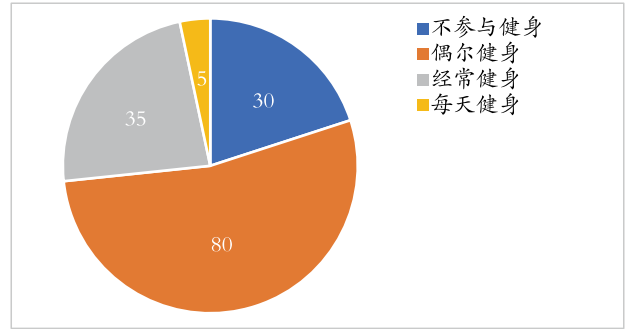


图2 湖北省高校青年女教师参与健身活动频次

3) 健身时间

由表5可知,绝大部分女教师参与健身的时间是比較少的,以一周为单位,调查发现湖北省高校女教师每周参加健身0—2次的人数最多,共有80人,占总人数的53.3%;而每周参加健身10次以上的人数最少,仅有2人,占总人数的1.3%。每次持续锻炼的时间主要集中在30—60分钟。众所周知,想要获得良好的锻炼效果,日常锻炼的次数和时间是至关重要的。调查中了解到青年女教师选择早起健身的人数不多,可能是因为教学任务、备课、科研等原因熬夜,休息时间较晚。因此,大部分青年女教师选择在下午或傍晚进行健身活动,并且健身活动内容比年长的女教师健身内容更加丰富。从上述分析结果可以看出,健身次数不够和健身时间不足是影响青年女教师健身质量的重要因素。这需要引起高校女教师们的重视,高校女教师们在这方面应该按照国家制定的健身时间次数和强度标准来进行健身活动。

表5 每周参加健身次数及持续时间(min)情况一览表

	次数					时间(min)			
	0-2	3-4	5-6	7-8	>10	<30	30-60	60-90	>90
人数	80	48	15	5	2	36	55	40	19
占比(%)	53.3	33.3	10.0	3.3	1.3	24.0	36.7	26.7	12.7

4) 健身项目

由图3可知,高校青年女教师主要选择运动强度稍小的体育项目,这与女性的体能,生理特征有一定的关系。另外,青年女教师充满活力,年轻精力充沛,对自身形体和气质要求很高,她们最感兴趣的健身项目主要以健身操、交谊舞、慢跑为主。而目前普遍流行的羽毛球、乒乓球、游泳等健身项目参与人数相对较少。这可能由于健美操和交谊舞等类型的健身项目易于开展,只需空旷的场地,如公园、广场等视线开阔,空气清新的地方便能开展。另外,还有一部分青年女教师选择去健身中

心跳健身操、舞蹈等进行锻炼；而其他健身项目需要特定的场地、体育场馆和专业的体育器材或者需要不断的消费投入以获得技能教练的指导才能开展。因此，选择这些健身项目的人数相对较少。

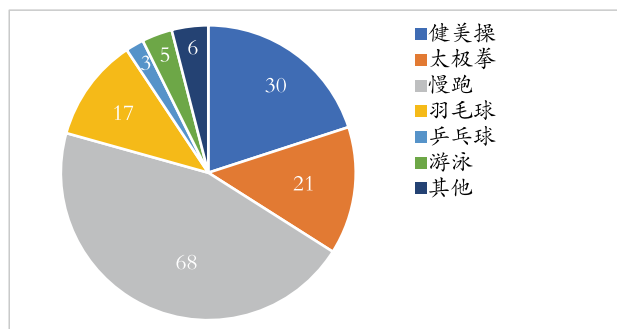


图3 湖北省高校青年女教师参与健身项目

5) 健身场地

由图4可知，大部分青年女教师将单位体育馆、公园广场和住宅小区空地等作为参与健身锻炼的主要场所。她们会在校园、小区、公园进行跳健身操、慢跑或者其他体育健身项目。此外，学校内的场馆也很受青年女教师欢迎，而一些收费的社会健身场馆则很少光顾，这可能与高校青年女教师的职业习惯、生活习惯和消费习惯有关。但是，长期重复在有限的条件下进行健身会使青年女教师逐渐失去健身兴趣，减少锻炼欲望，长此以往，青年女教师的健身行为将会越来越少。

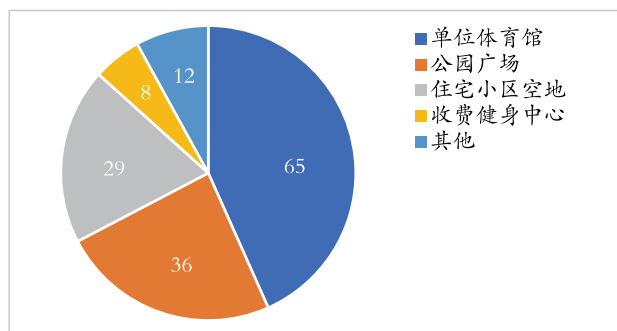


图4 湖北省高校青年女教师参与健身场地

3.2 湖北省高校青年女教师健身行为影响因素分析

由表6可知，影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的主要因素包括：工作、生活双重压力大，没有时间参与健身（59.3%）；体育知识薄弱，健身意识不强（45.3%）；场地器材缺乏，健身空间不足（38.7%）；体育赛事匮乏，健身氛围淡薄（36.7%）；身体好，无需健身（5.3%）；身体弱，不愿健身（14.0%）；怕苦怕累（9.3%）；从众心理（21.3%）；其他（4.0%）。

表6 影响湖北省高校青年女教师健身行为情况统计一览表

影响因素	选择人数	占比 (%)	序列
工作、生活双重压力大，没有时间参与健身	89	59.3	1
体育知识薄弱，健身意识不强	68	45.3	2
场地器材缺乏，健身空间不足	58	38.7	3
体育赛事匮乏，健身氛围淡薄	55	36.7	4
身体好，无需健身	8	5.3	8
身体弱，不愿健身	21	14.0	6
怕苦怕累	14	9.3	7
从众心理	32	21.3	5
其他	6	4.0	9

1) 工作压力较大，健身时间紧张

由表6可知，影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的主要因素是工作压力较大而导致其参与健身的时间紧张，没有时间健身。高校女教师除了承担正常的教学任务外，还要在周末和假期参加培训和进修以提高自身素养^[5]。此外，由于教师的晋升和职称评定与科研成果紧密相关，教师在闲暇之余还要进行较为繁重的科研工作，从而使其工作压力进一步增大，使得她们参与健身的时间被进一步压缩。而笔者在对研究对象的访问中发现，高校女教师的闲暇时间是其参与健身行为的基础保障，闲暇时间不充分与不平衡必然会影响高校女教师的健身行为。

2) 体育知识薄弱，健身意识不强

体育运动知识薄弱，健身意识不强是影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的第二大因素。参与健身行为、加强体育锻炼应是一项有目的、有计划和有针对性的一项活动，其目的是增强身体健康；但不正确的锻炼方法和不合适的健身活动可能会给身体带来危害，出现运动损伤等意外事故。因此，掌握相应的体育运动知识是参与健身行为的基本要求。而通过访谈得知，高校女教师在体育运动方面缺乏相关的专业知识，导致其虽有参与健身进行体育锻炼的想法，但却不知道如何进行体育锻炼和如何安排健身活动。这使得她们的健身行为成为一种无目的、无计划、更无针对性的“三无”体育活动。

3) 场地器材缺乏，健身空间不足

体育场地和健身器材是高校青年女教师参与健身活动的物质保障，充足的物质条件能够确保高校女教师在参与健身活动中获得良好的体验感。由表5可知，场地器材缺乏，健身空间不足是影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的第三大因素。高校女教师与学生共同上下课，上课时间要进行教学，而在课余时间，学校的运动场地大多被学生占用致使学校体育场地空间严重不足。

3.3 促进湖北省高校青年女教师参与健身行为对策

1) 树立终身体育观念,提高健身意识行为

终身体育是指人体从出生到死亡整个生命周期内,始终进行体育知识学习和开展身体锻炼活动。树立终身体育观念要求高校青年女教师在潜意识中对体育运动予以认同,并在工作与生活中积极参与体育锻炼,从而养成健身习惯。首先,学校领导应对青年女教师的健身活动予以重视,以身作则,亲自带领教职工参与健身活动,树立体育价值观,增强教职工的健身意识。其次,积极宣传体育精神,加大对“生命在于运动”“体育是文明健康生活方式的重要组成部分”的宣传力度,宣传“健康由自己主导,健康掌握在自己的手中”理念。最后,高校体育教师经过长期的专业训练,在某些项目运动上有一技之长,高校应充分利用自身师资力量引领其带领青年女教师参与到体育运动健身之中。

2) 加强场地设施建设,提供舒适健身环境

场地设施是高校青年女教师参与健身的重要物质基础,其完善与功能在一定程度上影响着人们的健身意愿。而据官方数据统计,目前全国体育场地面积为34.1亿平方米、人均体育场地面积仅2.41平方米,这显示出人民日益增长的健身需求和健身设施发展不平衡不充分的矛盾依旧存在,“健身去哪里”的关键问题没有得到有效解决^[6]。因此,学校需因地制宜,积极开发现有体育场馆或健身房专门为教师提供健身服务,吸引更多的教职工参与健身活动。此外,加强青年女教师的师资队伍建设,使她们成为全民健身的带头人,宣传健身活动,使健身活动普及化和常态化,逐步培养全民健身运动行为习惯。

3) 组织体育赛事活动,营造人人参与氛围

随着人们对美好生活的向往和国际体育赛事的举办,人们对健身项目的认识和选择也在不断更新,出现许多新兴项目^[7]。因此,学校在开展篮球、羽毛球及乒乓球比赛活动的基础上,应组织群体参与度较高的广播体操、健身操等健身项目,通过这些活动突出群众性、健康性、科学性、趣味性。通过增强教职工参与健身活动的意识和培养他们对健身活动的兴趣,让被动健身潜移默化成为主动健身的习惯,促进身心健康和谐发展,提升高校青年女教师生活幸福感。

4) 增加青年教师收入,提供健身时间保障

通过调查发现,青年女教师普遍收入一般,学校相关领导应在抓好教学质量的同时,关注改善青年女教师待遇。青年女教师是学校教学和科研的主体之一,肩负着高层次人才培养的任务。如果高校青年女教师能够积极培养健身意识,参与到健身运动当中,不仅能使自己的精神面貌饱满,身体更加健康,还能更好地引导学生,特别是女大学生,养成健身习惯和终身体育运动观念^[8]。高校作为城市文化氛围最浓厚的部分,更多青年女教师参与健身运动

将推动整个城市的文明建设和全民健身氛围。

4 结论

(1) 湖北省高校青年女教师健身行为现状:在健身频次方面,湖北省高校青年女教师参与体育健身的意识不强,参与人数相对较少;在健身动机方面,湖北省高校青年女教师以强身健体为主;在健身时间方面,湖北省高校青年女教师每周锻炼次数为0—2次的人数最多,每次锻炼时间在30—60分钟的人数最多;在健身项目方面,湖北省高校青年女教师以慢跑和健美操为主;在健身场地方面,湖北省高校青年女教师常在单位体育馆进行锻炼。

(2) 影响湖北省高校青年女教师参与健身行为的因素主要包括:工作、生活双重压力大,没有时间参与健身(59.3%);体育知识薄弱,健身意识不强(45.3%);场地器材缺乏,健身空间不足(38.7%);体育赛事匮乏,健身氛围淡薄(36.7%);身体好,无需健身(5.3%);身体弱,不愿健身(14.0%);怕苦怕累(9.3%);从众心理(21.3%);其他(4.0%)。

(3) 促进湖北省高校青年女教师参与健身行为的对策:树立终身体育观念,提高健身意识行为;加强场地设施建设,提供舒适健身环境;组织体育赛事活动,营造人人参与氛围;增加青年教师收入,提供健身时间保障。

参考文献

- [1] 刘冰,马鸿韬. 社会性别理论视角下我国女性健身文化现状与培育路径[J]. 体育文化导刊, 2021(4): 66-71.
- [2] 张勇. 城市居民运动健身行为社会学约束因素研究[J]. 北京体育大学学报, 2019, 42(7): 85-94.
- [3] 邢晓燕,李晓天,王凯珍. 2种划分标准下不同人群健身行为主观幸福感的比较研究[J]. 首都体育学院学报, 2018, 30(5): 388-394.
- [4] 潘娣,王荣辉,周财亮,等. 大学生健身意识和健身行为对体质影响的追踪研究[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(12): 68-73.
- [5] 张勇,樊临虎. 城镇居民健身消费行为的经济学研究——以山西省为例[J]. 生产力研究, 2009(14): 54-56.
- [6] 卢文云,王志华. 多重需求叠加下我国全民健身发展战略思考[J]. 上海体育学院学报, 2022, 46(1): 10-19.
- [7] 查春华,马楚虹. 浙江省高校教师健身行为调查与分析[J]. 武汉体育学院学报, 2005(10): 70-73.
- [8] 邵崇禧,汪康乐,朱国生,等. 对江苏省大学教师健身认知与行为的调查研究[J]. 体育科学, 2002(4): 9-11.