

选择室外锻炼和健身房锻炼的大学生 在锻炼动机上的差异研究

吴钰娜

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 随着“健康中国2030”战略的深入推进,大学生体质健康问题备受关注。本研究以武汉市某高校243名大学生为研究对象,通过问卷调查法探究选择室外与健身房锻炼的大学生在健康管理、外貌/身材管理、社交及情绪/压力管理四大动机上的差异,并结合人口统计学变量分析其影响因素。研究采用修订版运动动机清单(REI)量表,利用独立样本T检验进行数据分析。结果表明:(1)锻炼环境与动机显著相关,健身房锻炼者更关注外貌/身材管理($M=5.42\pm 1.09$ vs. $M=4.65\pm 1.19$, $p<0.001$),而室外锻炼者的情绪调节动机潜力较高,但两类群体在健康与社交动机上无显著差异。(2)人口统计学变量对动机具有选择性影响:男性在外貌管理动机上显著高于女性($p=0.024$);农村生源学生情绪调节需求更强($p=0.035$);非独生子女更重视健康管理($p=0.019$)。(3)环境特征与心理需求存在适配机制,健身房通过设施设计强化外貌关注,可能引发身体意象焦虑;室外自然景观则通过动态光照与开放空间促进情绪释放,但社交功能开发不足。本研究揭示了环境与动机的交互作用,为高校优化体育资源配置、制定精准化锻炼促进策略提供了理论依据。未来需结合追踪研究与实验设计,进一步验证环境特征对动机的动态影响,推动大学生锻炼行为的可持续发展。

关键词: 锻炼动机; 健身房锻炼; 室外锻炼; 大学生; 健康中国

Research on the Difference of Exercise Motivation Between College Students Who Choose Outdoor Exercise and Gym Exercise

WU Yu-na

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: Under the strategic framework of “Healthy China 2030”, the physical health of college students has garnered significant attention. This study investigates the differences in exercise motivations (health management, appearance/body management, social interaction, and emotion/stress management) between university students choosing outdoor exercise and gym-based exercise, with a focus on demographic variables. A questionnaire survey was conducted among 243 students from a university in Wuhan, utilizing the Revised Exercise Inventory (REI) scale. Independent sample T-tests were employed for data analysis. Key findings include: (1) Exercise environments significantly correlate with motivations. Gym users prioritize appearance/body management ($M=5.42\pm 1.09$ vs. $M=4.65\pm 1.19$, $p<0.001$), while outdoor exercisers show higher potential in emotion regulation. However, no significant differences exist in health and social motivations between the two groups. (2) Demographic variables

selectively influence motivations: males score higher in appearance management than females ($p=0.024$); rural students exhibit stronger emotion regulation needs ($p=0.035$); and non-only children emphasize health management more ($p=0.019$). (3) Environmental features align with psychological needs. Gyms, through equipment design (e.g., mirrors), may amplify body image anxiety, whereas outdoor settings leverage natural elements (e.g., greenery) to enhance emotional well-being, though social interaction remains underdeveloped. This study highlights the interaction between environment and motivation, offering theoretical support for optimizing university sports resources and designing targeted exercise promotion strategies. Future research should integrate longitudinal and experimental designs to explore the dynamic effects of environmental features on motivation, fostering sustainable exercise behaviors among college students.

Key words: Exercise motivation; Gym-based exercise; Outdoor exercise; College students; Healthy China

1 引言

随着“健康中国 2030”战略的深入推进，全民健身已成为提升国民体质的重要途径。大学生作为国家未来发展的中坚力量，其体质健康不仅关乎个人成长，更与民族复兴紧密相连。然而，当前大学生群体中普遍存在运动不足现象。世界卫生组织数据显示，全球约 81% 的青少年未达到每日身体活动推荐量^[1]，我国大学生体质健康水平亦呈下降趋势^[2]。这一现象背后，锻炼行为的持续性与动机差异成为关键问题。研究表明，锻炼动机直接影响个体能否长期坚持运动^[3]，而锻炼环境作为外部条件，通过塑造心理体验进一步作用于行为选择^[4]。在此背景下，聚焦大学生群体，探究其选择不同锻炼环境（室外与健身房）的根本原因差异，对优化高校体育资源配置、制定精准化锻炼促进策略具有重要意义。近年来，国内学者围绕大学生锻炼行为的驱动机制展开了深入探讨。例如，张磊与王雪（2021）发现，社交媒体的广泛使用显著强化了大学生健身房锻炼的外貌动机，尤其在“健身网红”文化的影响下，大学生更易将体型塑造与社交认可绑定^[12]；李敏与陈昊（2022）则指出，新冠疫情后，大学生对室外锻炼的情绪调节需求显著提升，自然环境的疗愈功能成为缓解疫情焦虑的重要途径^[13]。这些研究揭示了社会环境变迁与突发事件对锻炼动机的动态影响，为本研究分析环境—动机交互机制提供了本土化视角。

选择室外锻炼与健身房锻炼作为对比研究对象，源于两者在环境特征上的显著差异及其对锻炼心理的潜在影响。健身房锻炼通常提供标准化器械、可控的温度与照明环境，以及社交互动的集中场景^[5]，这种结构化空间能够满足追求效率、注重隐私或偏好规律性训练者的需求。例如，力量训练者依赖专业设备完成动作，而健身课程参与者则倾向于通过团体氛围增强坚持动力。相比之下，室外锻炼依托自然景观和开放空间，其动态光照、空气流通性以及环境多样性可激发更强烈的愉悦感^[6]。

例如，跑步者在公园中可能因绿植景观缓解压力，而球类运动爱好者则通过场地灵活性获得社交自由。两类环境分别对应“人为控制”与“自然交互”的体验模式，可能导向不同的动机驱动机制。刘阳与赵雨欣（2020）的追踪研究进一步表明，城乡大学生对锻炼环境的选择存在显著分化，农村生源学生因经济条件限制更依赖免费室外场地，但其情绪调节需求随环境适应性增强而逐步凸显^[14]。深入解析这种差异，有助于揭示环境与个体心理需求的适配规律，为个性化锻炼指导提供理论依据。

锻炼动机作为行为决策的核心驱动力，直接关系到锻炼行为的质量与持续性。现有研究普遍将锻炼动机归纳为健康维护、外貌改善、社交联结与情绪调节四大维度^[7]。其中，健康动机强调通过运动预防疾病、增强体质，具有长期导向性；外貌动机关注体型塑造或体重控制，易受社会审美标准影响；社交动机体现为通过集体活动建立人际关系；而情绪动机则与压力释放、心理愉悦密切相关^[8]。值得注意的是，不同动机类型对行为持续性的作用存在分化：以健康为目标的内在动机更易形成稳定习惯，而以外貌为驱动的外在动机可能因短期效果未达预期导致中途放弃^[9]。周晓彤与黄一凡（2023）从家庭结构视角补充了这一结论，其研究发现，非独生子女因家庭健康观念的代际传递，更倾向于将锻炼视为健康管理工具，而非短期外貌投资^[15]。此外，环境特征可能通过强化特定动机影响行为选择，例如健身房镜面设计可能放大外貌关注度，而室外开阔空间则更易激发情绪放松。因此，厘清不同锻炼环境下动机结构的差异，是破解大学生锻炼行为“启动易、坚持难”困境的关键切入点。

本研究聚焦健康、外貌、社交与情绪四大核心动机，通过对比室外与健身房锻炼群体的需求差异，试图解答两类环境锻炼者的动机是否存在显著差异。对该问题的探索，不仅可弥补现有研究对“环境—动机”交互机制关注不足的缺陷^[10]，还能为高校优化运动场地设计、开展动机干预提供实证支持。例如，若发现健身房使用者更依赖外貌

动机,则需警惕该群体因身体意象焦虑导致的运动风险;若室外锻炼者以情绪调节为主要驱动力,则可针对性开发自然疗愈类运动项目。从更宏观层面看,研究结论有助于推动“健康中国”战略在高校场景的精细化落地,通过环境适配与动机激活的双重路径,培育青年一代终身体育习惯,为全民健康储备可持续人力资本。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

从武汉市某高校随机抽取 322 名大学生作为被试进行研究,问卷回收率为 93%。剔除无效问卷 58 份后,最终有效调查问卷为 243 份,问卷有效率为 81%。

2.2 研究方法

1) 文献资料法

通过中国知网、万方数据库、Google 学术网等网络资源搜索和下载与“锻炼动机”“锻炼原因”“锻炼行为”“健身房”“室外运动”以及“锻炼模式”相关的国内外文献资料,广泛阅读并对其进行整理和归纳,从中找出研究所需的资料,为本论文的撰写提供理论依据及方法借鉴。

2) 问卷调查法

本研究使用的问卷量表包含三个部分,共计 40 道题目。

第一部分的内容是调查参与者的人口统计学信息,共 7 个题目,包含学号、专业、性别、年级、生源地、是否为独生子女以及在校平均每月的消费支出水平。

第二部分为参与者锻炼情况的统计,包含 11 个题目,内容涉及锻炼年限、每周锻炼频率、每次锻炼时长、锻炼时段、锻炼项目以及锻炼动机。在问卷设计中,参与者还需对其勾选的主要锻炼项目和锻炼动机进行主次排序。

第三部分使用修订版运动动机清单 (Revised Exercise Inventory, REI) 量表测量大学生的锻炼动机。REI 基于自我决定理论 (Self-Determination Theory, SDT) 构建^[3],强调内在动机 (如健康追求) 与外在动机 (如外貌改善) 对行为的差异化驱动作用,其维度划分与锻炼动机的四大核心类型 (健康管理、外貌/身材管理、社交、情绪/压力管理) 高度契合^[7]。量表共 22 题,具体题目示例如下:外貌/身材管理 (如“我锻炼是为了更瘦”);健康管理 (如“我锻炼是为了增加我对疾病的抵抗力”);社交 (如“我锻炼是为了结识新朋友”);情绪/压力管理 (如“我锻炼是为了改善心情”)。采用 Likert 7 级评分 (1=非常不赞同,7=非常赞同),各分量表信效度良好,Cronbach's α 系数为 0.82 ~ 0.89^[11]。计算每个分量表的平均得分,得分越高反映出出于这些原因锻炼得越多。

3) 数据分析法

本研究采用 EXCEL 2023、SPSS 25.0 等软件进行数据的整理与统计分析,对收集到的数据进行筛选,删除一些无用的数据,然后对相关数据进行描述性统计分析、独立样本 T 检验等,探究选择室外锻炼和健身房锻炼的大学生在锻炼动机上的差异比较。

3 结果与分析

3.1 大学生人口信息和锻炼情况的描述性统计

1) 人口信息描述性统计结果

如表 1 所示,研究对象 ($n=243$) 中,体育类专业学生占比 56.00%,非体育类学生占比 44.00%;男性占 68.30%,女性占 31.70%;生源地为农村的学生比例 (57.20%) 略高于城镇 (42.80%);非独生子女占比 62.10%,独生子女占比 37.90%。在月消费支出方面,60.90% 的学生月消费为 1001 ~ 2000 元,24.70% 为 2001 ~ 3000 元,仅有 6.20% 的学生月消费超过 3001 元。以上数据表明,样本以体育类专业、男性、农村生源和非独生子女为主,消费水平中等,符合高校学生群体的普遍特征。

表 1 人口信息的描述性统计 ($n=243$)

	分类	人数	百分比 %
专业	非体育类	107	44.00%
	体育类	136	56.00%
性别	男	166	68.30%
	女	77	31.70%
生源地	城镇	104	42.80%
	农村	139	57.20%
是否为独生子女	是	92	37.90%
	否	151	62.10%
月消费支出	1 ~ 1000 元	20	8.20%
	1001 ~ 2000 元	148	60.90%
	2001 ~ 3000 元	60	24.70%
	3001 元及以上	15	6.20%

2) 锻炼情况描述性统计结果

如表 2 所示,大学生锻炼年限分布较均衡,28.80% 的学生锻炼时长为 2 ~ 5 年,20.20% 超过 5 年,仅 18.90% 的锻炼年限不足半年。周锻炼频率以 3 ~ 5 次 (37.90%) 和 1 ~ 3 次 (34.60%) 为主,19.30% 的学生每周锻炼超过 5 次。每次锻炼时长集中在 1 ~ 2 小时 (51.90%),符合适度运动标准。锻炼时段以下午 (30.90%) 和晚上 (25.90%) 为主,34.20% 的学生选择不固定时间锻炼。锻炼项目选择上,健身房与室外锻炼人数几乎持

平（49.80% vs. 50.20%），说明两类锻炼方式在大学生群体中均具有较高普及率。

表 2 锻炼情况的描述性统计

	分类	人数	百分比 (%)
锻炼年限	0 ~ 6 月	46	18.90%
	6 月 ~ 1 年	35	14.40%
	1 年 ~ 2 年	43	17.70%
	2 年 ~ 5 年	70	28.80%
	5 年及以上	49	20.20%
周锻炼频率	1 次	20	8.20%
	1 ~ 3 次	84	34.60%
	3 ~ 5 次	92	37.90%
	5 次以上	47	19.30%
每次锻炼时长	30 分钟以下	18	7.40%
	30 ~ 60 分钟	84	34.60%
	1 小时 ~ 2 小时	126	51.90%
	2 小时以上	15	6.20%
锻炼时段	早晨	17	7.00%
	中午	4	1.60%
	下午	75	30.90%
	晚上	63	25.90%
	深夜	1	0.40%
锻炼项目	不固定	83	34.20%
	健身房内的锻炼	121	49.80%
	室外锻炼	122	50.20%

3.2 不同锻炼动机人口统计学变量的差异比较

1) 性别差异

如表 3 所示，男、女大学生在“外貌 / 身材管理”动机上存在显著差异（ $t=2.268$, $p=0.024$ ）。男性得分（ $M=5.15 \pm 1.21$ ）高于女性（ $M=4.78 \pm 1.17$ ），表明男性更关注体型塑造或体重控制，可能与男性对肌肉量提升的追求有关^[7]。其余动机（健康管理、社交、情绪 / 压力管理）的性别差异均未达到显著水平（ $p>0.05$ ），说明性别对非外貌类锻炼动机的影响较小。

表 3 男、女大学生锻炼动机的差异分析

	组别	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
健康管理	男	166	5.74 ± 0.84	0.444	0.658
	女	77	5.69 ± 0.84		
外貌 / 身材管理	男	166	5.15 ± 1.21	2.268	0.024*
	女	77	4.78 ± 1.17		
社交	男	166	4.32 ± 1.36	1.155	0.249
	女	77	4.1 ± 1.39		

续表

	组别	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
情绪 / 压力管理	男	166	4.94 ± 1.31	0.992	0.322
	女	77	4.75 ± 1.46		

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

2) 生源地差异

如表 4 所示，农村生源学生在“情绪 / 压力管理”动机上的得分显著高于城镇生源（ $t=-2.116$, $p=0.035$ ）。农村学生可能因学业或经济压力更大，更倾向于通过锻炼缓解心理负担^[8]。其他动机（健康管理、外貌 / 身材管理、社交）的生源地差异不显著（ $p>0.05$ ），表明生源地对锻炼动机的影响具有选择性，主要集中在情绪调节层面。

表 4 不同生源地大学生锻炼动机的差异分析

	组别	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
健康管理	城镇	104	5.66 ± 0.84	-1.017	0.31
	农村	139	5.77 ± 0.83		
外貌 / 身材管理	城镇	104	5 ± 1.25	-0.358	0.721
	农村	139	5.06 ± 1.17		
社交	城镇	104	4.11 ± 1.42	-1.408	0.161
	农村	139	4.36 ± 1.32		
情绪 / 压力管理	城镇	104	4.67 ± 1.44	-2.116	0.035
	农村	139	5.04 ± 1.29		

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

3) 是否独生子女的差异

如表 5 所示，非独生子女在“健康管理”动机上的得分显著高于独生子女（ $t=-2.358$, $p=0.019$ ），可能与非独生子女更注重家庭健康观念传递有关^[9]。此外，非独生子女的“情绪 / 压力管理”动机得分（ $M=5.01 \pm 1.37$ ）接近显著性差异（ $p=0.065$ ），提示其情绪调节需求可能更强烈，但需进一步验证。其余动机差异均不显著（ $p>0.05$ ），表明是否独生子女对锻炼动机的影响有限。

表 5 不同性别大学生锻炼动机的差异分析

	组别	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
健康管理	是	92	5.56 ± 0.85	-2.358	0.019*
	否	151	5.82 ± 0.81		
外貌 / 身材管理	是	92	4.95 ± 1.24	-0.784	0.434
	否	151	5.08 ± 1.19		
社交	是	92	4.13 ± 1.26	-1.048	0.295
	否	151	4.32 ± 1.43		
情绪 / 压力管理	是	92	4.67 ± 1.34	-1.855	0.065
	否	151	5.01 ± 1.37		

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$ 。

3.3 选择不同锻炼项目大学生的锻炼动机差异分析

如表6所示,健身房锻炼者与室外锻炼者在“外貌/身材管理”动机上存在极显著差异($t=5.258$, $p<0.001$)。健身房组得分($M=5.42 \pm 1.09$)显著高于室外组($M=4.65 \pm 1.19$),印证了健身房镜面设计、器械专业化等环境特征可能强化外貌关注^[5]。此外,健身房锻炼者的“健康管理”动机得分($M=5.81 \pm 0.87$)略高于室外组($M=5.63 \pm 0.80$),但未达显著水平($p=0.09$),说明两类群体对健康目标的重视程度相近。在“社交”和“情绪/压力管理”动机上,两组无显著差异($p>0.05$),表明环境类型对这两类动机的影响较弱,可能与室外锻炼的社交灵活性和自然疗愈效果抵消了环境差异有关^[6]。

表6 选择不同锻炼项目的大学生的锻炼动机差异分析

	组别	<i>n</i>	<i>M</i> ± <i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
健康管理	健身房	121	5.813 ± 0.868	1.702	0.09
	室外锻炼	122	5.631 ± 0.797		
外貌/身材管理	健身房	121	5.42 ± 1.093	5.258	<0.001***
	室外锻炼	122	4.648 ± 1.194		
社交	健身房	121	4.138 ± 1.485	-1.256	0.21
	室外锻炼	122	4.358 ± 1.238		
情绪/压力管理	健身房	121	4.901 ± 1.402	0.229	0.819
	室外锻炼	122	4.861 ± 1.329		

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 。

4 讨论

本研究以大学生群体为研究对象,聚焦健康、外貌、社交与情绪四大锻炼动机,探讨选择健身房与室外锻炼的大学生在动机上的差异。通过实证分析发现,锻炼环境与个体动机之间存在显著关联,且人口统计学变量(如性别、生源地、是否独生子女)对特定动机的影响具有选择性。以下结合研究结果与现有理论展开讨论。

4.1 性别差异:外貌管理动机的性别化特征

本研究发现,男性在“外貌/身材管理”动机上的得分显著高于女性($p=0.024$),这一结果与Frederick和Ryan(1993)提出的性别化动机理论高度契合。健身房环境通过专业器械(如杠铃、哑铃)和镜面设计,直接强化了对体型变化的视觉反馈,可能进一步放大了男性对肌肉量提升的追求。社会文化因素在此过程中扮演关键角色:传统性别角色期待中,“强壮”“阳刚”被视为男性理想身体形象的标签,而女性则更多被要求符合“苗条”而非“肌肉发达”的审美标准。值得注意的是,尽管女性在外貌动机得分上略低,但其对体型管理的需

求并未完全脱离这一维度,暗示现代女性对身体管理的目标逐渐转向健康与体型的平衡。未来研究需平衡性别样本比例,以验证结论的普适性。

4.2 城乡分化:农村生源的情绪调节需求凸显

农村生源学生在“情绪/压力管理”动机上的得分显著高于城镇学生($p=0.035$),这一结果揭示了城乡学生在心理需求上的分化。农村学生往往面临双重压力:一是经济负担,部分学生需通过兼职或助学贷款维持学业;二是文化适应压力,从乡村到城市的环境转变可能加剧心理不适^[2]。锻炼作为一种低成本的压力释放途径,成为农村学生调节情绪的重要选择。此外,农村地区体育设施相对匮乏,进入大学后接触健身房或标准化运动场地的机会增加,可能激发其尝试新锻炼方式的意愿^[4]。相比之下,城镇学生从小接触多元化的运动资源,对锻炼的功能性认知更为理性,更倾向于将运动视为长期健康投资而非短期情绪工具^[9]。这一发现提示,高校需针对农村学生群体设计心理支持与运动干预相结合的方案,例如开设减压工作坊或提供免费心理咨询服务。

4.3 家庭结构:非独生子女的健康管理驱动

非独生子女在“健康管理”动机上的得分显著高于独生子女($p=0.019$),这一差异可能与家庭结构对健康行为的影响有关。非独生子女通常成长于多子女家庭,家庭成员间的健康观念更容易通过日常互动传递,例如兄弟姐妹共同参与运动或互相监督饮食习惯^[10]。此外,非独生子女在资源分配(如经济支持、时间安排)上需更多妥协,可能促使其更注重通过锻炼预防疾病,以减少未来医疗支出^[8]。独生子女则因家庭关注度集中,更易受同伴或社交媒体影响,将锻炼与短期目标(如减肥)绑定。然而,独生子女在“情绪/压力管理”动机上接近显著差异($p=0.065$),暗示其心理需求未被充分满足,未来研究可深入探讨家庭沟通模式对独生子女情绪调节能力的影响。

4.4 环境适配:健身房与户外的动机塑造机制

健身房与室外锻炼者在“外貌/身材管理”动机上的极显著差异($p<0.001$),印证了环境设计对动机的塑造作用。健身房通过镜面、体重秤、体脂检测仪等设施,持续反馈身体数据,间接强化用户对外貌的关注^[5]。这种环境可能加剧身体意象焦虑,尤其对女性或易受社会比较影响的群体而言^[7]。相比之下,室外锻炼依托自然景观(如公园、操场)的动态变化,分散了对体型的过度关注,转而通过阳光、绿植等元素激发愉悦感^[6]。值得注意的是,两类环境在“健康管理”动机上无显著差异,说明大学生普遍认可锻炼的长期健康价值,这与“健康

中国2030”战略的推广成效密切相关^[1]。然而,健身房与室外锻炼在“社交”动机上的同质性($p=0.21$)值得反思:尽管健身房提供团体课程,但标准化流程可能限制人际互动的深度;而室外锻炼虽场地灵活,但缺乏组织性活动,导致社交动机未能充分激活。

5 结论

5.1 研究结论

本研究探讨了选择室外锻炼和健身房锻炼的大学生在锻炼动机上的差异比较。研究结果支持了大部分假设,揭示了锻炼动机在不同环境下的差异化表现。具体结论如下:

(1) 动机分化显著:健身房锻炼者更关注外貌管理($p<0.001$),而室外锻炼者在情绪调节动机上更具潜力;健康与社交动机在两类环境中无显著差异。

(2) 人口变量影响:男性、农村生源及非独生子女分别在外貌、情绪及健康管理动机上表现突出,反映社会文化、经济压力与家庭结构的深层作用。

(3) 环境—动机适配:健身房通过设施设计强化外貌关注,可能引发身体焦虑;室外环境依托自然元素促进情绪释放,但社交功能未充分开发。

5.2 研究不足

本研究存在以下不足:首先,仅选取武汉市某高校学生,样本性别比例失衡(男性68.3%),未来需扩大地域范围并平衡性别分布。其次,横截面设计无法揭示动机与锻炼行为的动态变化,后续可采用追踪研究探讨环境适应的长期效应。最后,本研究未定量分析环境具体特征(如健身房镜面数量、室外绿化面积)对动机的影响,需结合实验法进一步验证。总之,本研究通过揭示锻炼环境与动机的复杂关联,为“健康中国”战略在高校场景的落地提供了理论依据与实践路径。未来需整合多学科视角,从个体心理、环境设计与社会文化三方面协同推进大学生锻炼行为的可持续发展。

参考文献

- [1] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [R]. Geneva: WHO, 2020.
- [2] 王磊. 中国大学生体质健康现状及对策研究[J]. 体育科学, 2021, 41(5): 45–52.
- [3] Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [J]. American Psychologist, 2000, 55(1): 68–78.

- [4] Humpel N, Owen N, Leslie E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: A review [J]. American Journal of Preventive Medicine, 2002, 22(3): 188–199.
- [5] Biddle S J H, Mutrie N, Gorely T. Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions [M]. (3rd ed). London: Routledge, 2015.
- [6] Pretty J, Peacock J, Sellens M, et al. The mental and physical health outcomes of green exercise [J]. International Journal of Environmental Health Research, 2005, 15(5): 319–337.
- [7] Frederick C M, Ryan R M. Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health [J]. Journal of Sport Behavior, 1993, 16(3): 124–146.
- [8] Teixeira P J, Carraça E V, Markland D, et al. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review [J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2012, 9(1): 1–30.
- [9] Segar M L, Eccles J S, Richardson C R. Rebranding exercise: Closing the gap between values and behavior [J]. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2008, 5(1): 1–4.
- [10] Rhodes R E, McEwan D, Rebar A L. Theories of physical activity behaviour change: A history and synthesis of approaches [J]. Psychology of Sport and Exercise, 2019(42): 100–109.
- [11] Silberstein L R, Striegel-Moore R H, Timko C, et al. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? [J]. Sex Roles, 1988(19): 219–232.
- [12] 张磊, 王雪. 社交媒体使用对大学生健身房锻炼动机的影响研究 [J]. 体育与科学, 2021, 42(3): 78–85.
- [13] 李敏, 陈昊. 新冠疫情前后大学生室外锻炼行为与心理健康的关系 [J]. 中国学校卫生, 2022, 43(6): 901–905.
- [14] 刘阳, 赵雨欣. 城乡大学生体育锻炼动机差异的追踪研究 [J]. 体育文化导刊, 2020, 38(4): 112–118.
- [15] 周晓彤, 黄一凡. 家庭结构对非独生子女健康管理行为的影响机制 [J]. 心理发展与教育, 2023, 39(2): 234–241.