

健身热潮下女性健身现状的分析研究

邓佳 邓仙仙 李樊 何金燊 陈治蓓
雷媛媛 吴语珊

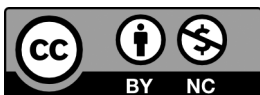
川北医学院护理学院, 南充

摘要 | 随着社会经济的发展, 全球健康意识的觉醒, 生活方式的转变以及社会媒体的普及, 健身热潮在全球范围内持续升温, 全民健身逐渐成为社会流行趋势。其中, 女性健身者的数量不断增长, 健身方式也日益多样化, 已成为健身行业的主力军。本文通过梳理和分析关于女性健身现状的研究文献, 深入探讨女性健身的动因、方式、效果以及面临的挑战等问题。在了解女性健身相关需求的基础上, 针对存在的问题提出有效对策, 开拓适用于女性的创新性健身行业, 从而为女性健身提供更为全面、科学的理论支持和实践指导, 营造一个健身热潮下女性融合又独立的健身环境。

关键词 | 健身; 女性; 对策

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



基金项目: 2023年大学生创新创业项目 (S202310634121X)。

作者简介: 所有作者均为川北医学院护理学院本科在读。

文章引用: 邓佳, 邓仙仙, 李樊, 等. 健身热潮下女性健身现状的分析研究 [J]. 中国体育研究, 2024, 6 (2): 87-96.

<https://doi.org/10.35534/scps.0602010>

1 中国女性健身现状与特点

随着健身文化的普及和女性自我意识的增强，越来越多的女性开始参与到健身活动中，这种趋势在全球范围内都普遍存在，无论是在发达国家还是发展中国家。在健身热潮下，国内女性健身的现状均呈现出以下特点。

1.1 健身参与度增长迅速

国内女性健身认知观念发生转变，从以“美”为指导到以“健康”为指导，基于对健康和美的追求，越来越多的女性投入到健身活动中，关注自己的健康和身材，加入到健身行列中来^[1]。注重身体的健康和内在的平衡，将健身视为一种生活方式和自我提升的手段^[2]。

1.2 健身形式日益科技化

科技的发展使更多的健身科技产品应用到女性健身中，如智能健身器材、健身App等。互联网的发展使云健身逐渐成为国内女性健身的新选择，女性可以通过手机、平板等设备，自由选择锻炼地点。这些技术的发展帮助女性更加科学、高效地进行健身，提高健身效果^[3]。

1.3 健身方式呈现多元化

跑步、游泳、瑜伽、普拉提等传统的健身项目受到女性们的喜爱，同时一些新兴的健身方式如健身搏击、团操课程等也逐渐受到关注^[4]。专业指导需求精细化，近年来，私人教练和团体课程在国内的健身房中非常受欢迎^[5]。究其原因女性健身更加注重科学健身，关注饮食、休息和锻炼的合理性，以达到更好的健身效果。

1.4 女性健身呈现社交化趋势

健身者乐于在社交媒体分享自己的健身经验和知识。并且在海外社区中，出现专门为女性提供的健身设施和场所，鼓励女性积极参与健身活动，并形成良好的健身氛围。

总的来说，女性健身现状表现为参与度提升、多样化健身方式、社交化趋势、科技助力和关注身心健康等方面。这些特征反映出女性对健身的热爱和追求，也体现了健身文化在社会的普及和发展。

2 中国女性健身问题

通过对女性健身现状的研究分析，我们发现女性在积极投身健身的同时，依然存在着许多问题。

2.1 女性自身特点的问题

增肌困难：女性的肌肉量远小于男性，增肌潜力只有男性的一半。此外，女性的骨骼更细，肌肉的附着面更小，这也使得女性增肌更为困难。^[6]

腰酸问题：女性呼吸多为胸式呼吸，以肋间肌的运动为主，膈肌活动较弱。而膈肌除参与呼吸运动外，还作为重要的深层稳定肌，对腰椎的稳定性起着极为重要的作用。并且女性的呼吸肌力量较弱，训练时容易腹内压不够，导致腰部肌肉代偿过多，从而引发腰酸。此外，女性的柔韧性好，特别是髋部的灵活性远高于男性，还缺乏力量，所以导致女性在做力量训练时缺乏稳定性，更容易发生代偿。^[7]

减脂困扰：女性脂肪分布与男性不同，主要集中在臀腿部，使得多数女性对自己的腿部线条感到不满。女性的脂肪主要以皮下脂肪为主，这意味着通过一些改善措施如调整饮食、增加运动等，女性才相对容易减少皮下脂肪。同时，由于女性更容易储水，这也可能导致腿部看起来更粗。这些差异使得女性在减脂过程中面临着新的挑战。

2.2 女性健身心理的问题

部分女性对性别敏感，认为到健身房里参与器械训练是男子的专利，这实际上是一种误解。从运动生理学来讲，男性和女性在运动解剖、能量代谢等方面差异并非很大，所以多种有益的运动形式给两性带来的良好结果也是基本相同的。利用各种器械进行全身性肌肉负荷训练，会使女性提高力量、耐力、速

度等基本身体素质，还可以改善体型、增强活力，就器械锻炼和健美操而言，两种运动都是必要的^[8]。

当代职业女性受大众审美的影响，健身目的多表现为追求形体的瘦。这种追求可能导致她们选择不科学的健身方式，如过度依赖无氧训练而忽视有氧运动，或者过度节食以追求快速瘦身^[9]。这些不科学的健身方式可能对身体健康造成负面影响，如肌肉量不足、基础代谢率下降等^[10]。

一种情况是多数女性认为只需无氧训练的健身方式，不需要力量训练。担心力量训练会造成大量的肌肉堆积，影响身体的美感。然而，实际上力量训练对于提高身体力量、塑造紧致身材以及预防运动损伤等方面都有重要作用；另一种是有些女性可能担心力量训练会使腿变粗，但实际上，力量训练可以帮助塑造紧致的身材，提高身体的力量和稳定性。而且，如果训练方式和饮食调整得当，女性并不会因为力量训练而让腿变粗^[11]。

2.3 女性健身饮食营养的问题

“以瘦为美”成为当下的主流审美，不正当的减肥方式层出不穷。多数人选择用节食作为达到减肥塑形的“捷径”。长期过度节食瘦身容易诱发“进食障碍”这一心理疾病，同时，出于戈夫曼“自我呈现”理论语境下追求理想化自我形象的心理，这类青年女性的人际互动行为往往呈现异常状态。一方面，尽管渴望被理解与关注，但在日常与无过度节食行为的他者进行人际互动时，她们倾向于隐瞒其异常进食行为；另一方面，对于这类经历，她们更倾向于在社交网络中与同类人群进行交流，但虚拟社区的人际互动对其身心健康恢复的作用仍然有限。^[12]

如果盲目追求减重效果，过度节食会导致营养不均衡，影响身体健康。不科学的减肥和过度节食会导致身体缺乏必要的营养素，影响卵巢功能和雌激素水平，从而导致月经不调和不孕等问题，对女性身心造成巨大损伤^[13]。

2.4 女性健身市场的问题

一方面，女性健身市场存在着服务质量参差不齐的问题。服务质量是女性

健身市场的核心竞争力。无论是健身娱乐产出，还是非物质形态的服务内容，顾客的满意与价值追求都是其核心，健身娱乐的一切服务都要围绕这个核心来展开^[14]。

另一方面，女性健身者的需求和目标呈现多元化趋势，需要个性化的健身方案和服务。这都意味着目前女性健身市场，尚存在一些待解决的具体问题，具体体现在以下几个方面：

（1）市场定位不够精准

目前市场上的女性健身产品和服务大多没有充分考虑到不同年龄段、职业背景、健身需求的女性群体的差异（如女性运动服饰款式单一且功能性差^[15]），导致一些女性难以找到适合自己的健身方式和场所。

（2）健身环境欠佳

一些健身房的环境设施不够完善，缺乏专门针对女性的健身区域和服务，导致女性在健身过程中感到不舒适或者不安全。

（3）服务质量和专业度偏低

部分女性健身俱乐部或健身机构在教练资质、设备维护、服务态度等方面存在不足，影响了女性的健身体验和满意度。同时，一些机构过于追求商业利益，忽视了服务质量和客户体验的提升。

（4）女性健身市场缺乏创新

目前市场上的女性健身产品和服务大多停留在传统的健身方式和课程上，缺乏创新和差异化。在健身内容、方式、科技应用等方面缺乏创新，使得女性健身市场缺乏吸引力和竞争力。

（5）女性健身市场行业监管和市场规模未彻底落实

目前市场上存在一些不规范的经营行为和不正当竞争，如虚假宣传、价格欺诈等。市面上充斥着各种健身产品，品质良莠不齐，有些产品宣传虚假效果，误导消费者，使女性难以选择到适合自己的健身器材和用品。

当前健身行业仍然存在着明显的性别偏见，不少女性对体育健身的参与还缺少自立自强的觉悟和多种角色转换的勇气。相关研究表明，在长期的男性主导下，女性是受到限制约束的，同时在社会及文化规训下，女性的家庭承诺成

为女性参与休闲活动的限制因素之一^[16]。除此之外，霸权的男性气质反映、支持并培育了社会性别的不平等^[17]。而女性主义研究者认为传统性别观念和性别秩序约束着女性健身运动参与的深度和广度^[18]。这种现象会导致女性看待健身会失去客观和理智，从而忽视其存在的理由和由此形成不了解、不重视、不参与健身的现象。

3 促进女性健身健康的策略

3.1 自身角度

总的来说，女性在健身需要更加理性地看待自己的身体状况和健身目标，选择适合自己的健身方式。同时，也需要加强对健身知识的了解和学习，以便更好地指导自己的健身计划。树立科学的健身观念，选择适合自己的健身方式，注重身体的全面发展。这方面可以利用互联网信息传播的优势，传递女性相关生理知识和健身知识，普及男女性生理差异。紧紧抓住主流媒体，弘扬运动精神，形成积极参与健身活动的氛围，不断增强健身意识，提高健身水平，传递健康生活观念，营造浓郁的全民健身氛围^[19]。同时，社会也应该积极进行健康宣教，普及全面健康观念，相关组织、企业更应该担起传递正确健康健身观念的责任，加强对女性健身知识的普及和推广，帮助女性更好地了解和认识自己的身体。女性学会正确健身，取得好的健身成效，才能更好地激发女性健身热情，推动和促进健身行业的发展。

3.2 行业角度

新媒体营销与跨界合作。应增设特色课程与讲座，提供更多针对女性的服务^[20]。引入全职健身教练员培养体系，完善教练员培养制度，优化教练团队，提升课程的科学性与安全性。

多方面多措施并举加强行业监管和规范。规范女性健身市场，完善法律法规，加强行业监管，定期监察，提升消费者维权意识，建立投诉渠道，及时处理投诉。倡导行业自律，建立自律组织，减少不规范行为。

强化社会监督，通过媒体和公众曝光违规行为，推动健身机构规范经营，提升服务质量。

创新建立特色经营策略。提高服务质量、满意度和忠诚度，促进健身行业的健康发展。

3.3 国家层面

国家可以从多个方面进行综合施策，通过政策引导、设施建设、知识普及、行业标准化、市场监管和产业融合等措施，推动女性健身市场的健康发展。政策引导和支持，为女性健身市场的健康发展提供政策支持。加强健身设施建设，满足女性的健身需求。普及健身知识，提高女性对健身的认识和重视程度，引导女性科学健身。推动行业标准化，制定女性健身市场的相关标准和规范，推动行业的标准化发展，保障女性健身市场的健康和可持续发展。加强市场监管，保护消费者权益，为女性提供良好的市场环境。推动产业融合，将女性健身市场与其他相关产业进行融合，打造综合性的健康服务体系，提高女性的生活质量。

4 结论

综上所述，在联合国以及各个国家颁布一系列政策后，国内外女性逐渐活跃于各种健身领域，消费意愿进一步增强，并以健康为指导，但我国女性健身需求主要受个人因素和家庭因素影响，仍存在相关问题。本文认为：政府和相关机构应加强对女性健身市场的监管和规范，确保市场的健康发展。市场要加强健身房和教练的监管，确保女性健身的安全和有效性。女性健身者要注重自身健身知识的普及和教育，提高自身健身素养和技能水平尤为重要。推动女性健身产业的创新发展，开发更多适合女性的健身产品和服务，满足女性的个性化需求，共同推动女性健身事业的健康发展。

参考文献

- [1] 孟文娣, 郭永波, 邹新嫻, 等. 现阶段中国妇女大众体育参与总体状况的

- 调查与研究 [J]. 北京体育大学学报, 2005, 28 (3): 295-298.
- [2] 宋衍潇. 基于行为转变理论的女性健身阶段变化特征 [J]. 体育科技文献通报, 2020, 28 (9): 127-129.
- [3] 苏钰. 郑州市健身房女性健身现状研究 [J]. 健与美, 2023 (9): 126-128.
- [4] 张漫漫, 李爱群. 身体社会学下女性健身对女性气质的形塑研究——以帕梅拉短视频为例 [C] //中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告 (体育新闻传播分会). 武汉体育学院, 2023: 3.
- [5] 裴玉洁. 创意传播视角下全民“云健身”之健康传播研究——以刘畊宏直播健身为例 [J]. 新闻传播, 2024 (4): 73-75.
- [6] 佚名. 为什么女性在增肌方面更困难一些? [J]. 健与美, 2018 (12): 18-18, 20.
- [7] 加王虎, 王刚, 张昕, 等. 胸腹式呼吸训练对女性非特异性下腰痛的疗效研究 [C] //中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流 (运动医学分会) (二). 西安体育学院; 山西医科大学晋祠学院, 2023: 3.
- [8] 小乔. 女性健身的误区 [J]. 健康生活, 2002 (11): 47.
- [9] 张晓琳. 自由与规训: 国外健身美容杂志中关于女性节食、运动与减肥的矛盾叙述 [J]. 吉林体育学院学报, 2015, 31 (2): 16-19.
- [10] 王楷瑾. 关于女性体育健身的几点思考 [J]. 现代妇女 (下旬), 2013 (7): 19.
- [11] 王小双, 赵永兴. 合肥地区女性力量训练现状调查与分析 [J]. 牡丹江师范学院学报 (自然科学版), 2015 (3): 51-53.
- [12] 卢秋竹. 看不见的围墙: 过度节食瘦身的青年女性异常人际互动行为研究 [J]. 山东女子学院学报, 2024 (1): 26-35.
- [13] 耿兴敏. 不当减肥和过度节食影响女性生育力 [N]. 中国妇女报, 2023-09-05 (008).

- [14] 柴红年, 翟玉志, 郑立新. 浙江省体育健身娱乐业服务质量研究 [J]. 绍兴文理学院学报 (哲学社会科学), 2011, 31 (6): 104-108.
- [15] 冯晓霞. 女性健身市场风潮兴起 [J]. 光彩, 2019 (2): 46-48
- [16] Wood L, Danylchuk K. Constraints and negotiation processes in a women's recreational sport group [J]. J Leisure Res, 2012, 44 (4): 463-485.
- [17] 单莎娜. 资源整合能力、创业导向与新创企业绩效关系的研究 [D]. 南京: 南京财经大学, 2012.
- [18] 熊欢. “自由”的选择与身体的“赋权”——论体育对女性休闲困境的消解 [J]. 体育科学, 2014, 34 (4): 11-17.
- [19] 郭胜男. 浅析影响我国职业女性体育健身的因素及对策 [J]. 文体用品与科技, 2021 (6): 140-141.
- [20] 程继宏. 成都市商业健身俱乐部女性消费群体消费现状与对策研究 [D]. 成都: 成都体育学院, 2017.

Analysis and Research on the Status Quo of Female Fitness Under Fitness Upsurge

Deng Jia Deng Xianxian Li Fan He Jinbai Chen Zhibei
Lei Yuanyuan Wu Yushan

School of Nursing, North Sichuan Medical University, Nanchong

Abstract: With the development of social economy, the awakening of global health awareness, the change of lifestyle and the popularity of social media, the fitness craze continues to heat up around the world, and national fitness has gradually become a social trend. Among them, the number of female bodybuilders is growing, and the fitness methods are increasingly diversified, which has become the main force of the fitness industry. By combing and analyzing the research literature on the status quo of female fitness, this paper deeply discusses the causes, ways, effects and challenges faced by female fitness. On the basis of understanding the related needs of female fitness, effective countermeasures are put forward to explore the innovative fitness industry suitable for women, so as to provide more comprehensive and scientific theoretical support and practical guidance for female fitness, and create an integrated and independent fitness environment for women under the fitness boom.

Key words: Fitness; Female; Counterplan