

## 女大学生瘦身行为与认知现状的调查

孙金蓉, 苏红鹏

(武汉理工大学 体育部, 湖北 武汉 430070)

**摘 要:**对在校女大学生瘦身的行为和认知状况进行了调查分析,结果显示:有47.3%的调查对象经过瘦身,并且有18.2%的正在瘦身,353名施行过瘦身的学生中,采用运动瘦身的占32.6%,节食瘦身的占25.3%。瘦身的原因中对自己身材不满意的占73.5%,为增加自信占52.9%。调查对象中14.8%经常运动,70.8%只是有时运动,14.4%不运动。运动瘦身方式是跑步(47.1%)、健身操(45.6%)。对未来的预防肥胖措施选择依次是控制饮食(58.0%)、运动(57.5%)、减少睡眠(7.5%)。建议:加强女大学生对体重指数的正确认识,加强高校体育的功能和作用,养成良好的生活习惯,全社会积极分工配合,改变使人肥胖的大环境。

**关键词:**肥胖;女大学生;瘦身行为;瘦身认知

中图分类号:G804.83 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)05-0050-03

### Investigation on the current situation of college girls' behavior and recognition of body slimming

SUN Jin-rong, SU Hong-peng

(Department of Physical Education, Wuhan University of Technology, Wuhan 430070, China)

**Abstract:** The authors investigated and analyzed the current situation of on-campus college girls' behavior and recognition of body slimming, and revealed the following findings: 47.3% of the girls investigated have once carried out body slimming, and 18.2% of the girls investigated are undergoing body slimming; among the 353 girls who have once carried out body slimming, 32.6% of them adopt exercising body slimming, while 25.3% of them adopt dieting body slimming; as for the reasons for body slimming, 73.5% of the girls refer to dissatisfying their own figures, while 52.9% of the girls refer to enhancing self-confidence; Among the girls investigated, 14.8% of them exercise regularly, 70.8% of them exercise occasionally, and 14.4% of them do not exercise; the forms of exercising body slimming are running (47.1%) and aerobics dancing (45.6%); measures selected for preventing obesity in the future are in turn diet control (58.0%), exercising (58.0%), and reducing sleeping time (7.5%). Suggestions: strengthen college girls' correct recognition of body weight index; strengthen the functions and roles of physical education in colleges and universities; build up a good living habit; the entire society should work actively and cooperatively to change the grand environment that makes people fat.

**Key words:** obesity; college girls; behavior of body slimming; recognition of body slimming

肥胖是当今世界所面临的严峻的公共健康问题。专家认为,肥胖是一种常见的、明显的、复杂的代谢失调症,是一种可以影响整个机体正常功能的生理过程。随着社会的发展,减肥在女性中已经不是新鲜事情了,合理地实施减肥不仅对健康无害且可以满足女性对苗条身材的追求,还可以增加社会认可度,提高自信心。然而科学的瘦身方法并没有为广大减肥者所认识,认知方面的错误导致行为的不合理,严重影响了减肥者的身心健康。因此,通过查阅、收集和整理国内外相关资料和文章,于2003年10月采用分层整群随机抽取武汉理工大学各专业1~4年级的女大学生共746名进行调查。其中一年级206名,占27.6%;二年级173名,占23.2%;三年级163名,占21.9%;四年级204名,占27.3%。

旨在了解女大学生对减肥的认识以及行为,进而提出建议。

根据研究设计“瘦身与健康”问卷调查表,共计有关瘦身与健康的24个子问题,涉及研究对象的实际身高体重、理想身高体重、对体型瘦身与健康的主观认识、瘦身愿望、经历、瘦身行为以及干预措施。共发放问卷802份,回收786份,回收率98%,有效问卷746份,有效率93%。将所得数据输入微机,利用SPSS10.0进行统计处理,计算出测试指标的平均数和标准差并进行统计t检验,其结果报告如下。

### 1 总体基本情况

在746名被调查者中,平均年龄为 $(20.3 \pm 1.7)$ 岁,最小17岁,最大24岁。体重指数(BMI)为14.2~28.4 kg/m<sup>2</sup>,其

中 $\leq 18.5 \text{ kg/m}^2$ 者占30.7%, $18.6 \sim 22.9 \text{ kg/m}^2$ 占61.8%, $23.0 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ 占4.7%, $25.0 \sim 29.9 \text{ kg/m}^2$ 占2.8%。

调查对象的实际BMI平均值介于正常值之间,但是理想BMI平均值小于正常值的下限( $18.5 \text{ kg/m}^2$ )而出现偏瘦的倾向。这一结果实际反映出了广大青春期女子的减肥心态。在身高和体重范围的影响下,研究对象的BMI值无论实际值还是理想值其最低值和最高值相比差异较大。

## 2 女大学生对瘦身的认知

### 2.1 对自我体型的认识

将调查对象根据自我体型认识分为瘦组、稍胖组、肥胖组、标准组。瘦组对体型比较满意和不满意相差不多;标准组大多数对体型比较满意;稍胖组有一部分对体型比较满意,多数认为不满意;而在肥胖组中绝大部分对自己的体型不满意。通过进一步分析得知在对自我体型不满意的各组对象中要求体型继续偏瘦者仍占多数,这其中包括自我体型认识偏瘦组和标准组。统计数字显示有512人想瘦体型,占到总数的68.6%。有研究结果发现,大多数被试者所认为的自身体型均比实际体型偏胖,并且这一认识偏差成为了女大学生瘦身倾向的预测因素。这反映出正是由于很多女大学生对自身体型的错误认识才导致她们盲目追求苗条,采取一系列瘦身行为。

根据WHO推荐的亚洲地区成人使用的BMI范围,自我评价偏瘦组的BMI值有88.4%的低于 $18.5 \text{ kg/m}^2$ ,属于偏瘦体型,但仍有10.1%的其实是正常的,甚至有1.4%的I度( $25.0 \sim 29.9 \text{ kg/m}^2$ )肥胖;自我评价正常组仅有50.0%的做出了正确评价自己的体型,另外有47.4%属于偏瘦、0.4%的属于肥胖前期、2.2%属于I度肥胖;在稍胖组中仅有3.7%的做出正确评价;而在肥胖组中也只有13.2%的正确评价出自己的体型。从自我评价的情况可以看出认为稍胖和肥胖较多,从理想体重来看,各组研究对象都倾向于偏瘦体型。因此,能否对自己的体型做出正确的评价的主观意识是决定着女性是否减肥的主要原因,她们并没有科学地根据体重指数来判断自身的胖瘦程度,以此来决定瘦身行为。所以个体对自身体型的错误认识、不合理的期望才是决定瘦身倾向的直接而重要的因素。

### 2.2 瘦身的原因及知识来源

对瘦体型的不合理期望导致女大学生追求瘦身。在调查的正在瘦身的136人中,其瘦身的原因排序依次为:对自己的身材不满意(73.5%)、增加自信(52.9%)、爱漂亮(51.5%)、健身(43.4%)、迫于外界的压力(23.5%)、其他原因(3.7%)。可以看出增加自信排在第2位,表明了身体自尊状况反映出个体对于自身身体的满意程度。当前,受到社会评价与社会比较的影响,女性对自身外表的身体自尊成为了其全部价值观的重要来源。造成这一不合理现象的原因很可能是在崇尚瘦身美的社会氛围下,女大学生将社会对于苗条、瘦身的高标准内化,导致了原本体型正常的个体对自身体型的强烈不满。有资料显示,个体的身体自尊感越低,个体的瘦身倾向越强。对身材不满意和爱漂亮分别排在第

1位和第3位,说明女大学生对瘦身的认知还比较狭隘。研究者发现我国减肥人群存在的误区之一是80.7%的被访问者减肥的目的是为了保持较好的体型,只有24.3%的人是为了让身体更健康。较晚期间关注体重的360名大学生中瘦身的有167人,占46.4%。在746名调查者中,瘦身知识的来源依次是报刊、杂志(59.7%),朋友和同学(54.2%),书籍(40.6%),电视广播(35.8%)。

## 3 女大学生的瘦身行为

### 3.1 瘦身经历

研究对象中有597人曾想过要进行瘦身,占80.0%;149人没有瘦身经历,占20.0%。曾瘦身或正在瘦身的学生中,58人(占16.4%)的BMI $\leq 18.5 \text{ kg/m}^2$ ,258人(占73.1%)的BMI为 $18.6 \sim 22.9 \text{ kg/m}^2$ ,29人(占8.2%)的BMI为 $23.0 \sim 24.9 \text{ kg/m}^2$ ,4人的BMI为 $25.0 \sim 29.9 \text{ kg/m}^2$ (占2.3%)。不同年级学生的瘦身情况(见表1),在曾瘦过身的学生中,随着年级的升高比例也在增长,正在瘦身的调查对象也是如此,可见随着年龄的增长,社会知识的丰富以及主观意识对瘦体型的追求使得更多女大学生实施瘦身计划。

表1 不同年级学生瘦身情况 人(%)

经历	一年级	二年级	三年级	四年级
曾试过瘦身	40(19.4)	49(28.3)	64(39.3)	64(31.4)
正在瘦身	21(10.2)	21(12.1)	42(25.8)	52(25.5)
无瘦身经历	145(70.4)	103(59.5)	57(35.0)	88(43.1)

### 3.2 瘦身方法和药物选择

在353人曾瘦身或正在瘦身的学生中采用运动瘦身的243人次,占32.6%;节食减肥的有189人次,占25.3%;调节饮食结构减肥的有173人次,占23.2%;药物减肥的有88人次,占11.8%;仪器瘦身的有17人次,占2.3%。在采用药物减肥的研究对象中,其药物的选择途径有所不同,由朋友介绍的35人(39.8%),依据广告宣传53人(60.2%),经医生介绍的17人(19.3%);通过其他途径的5人(5.7%)。药物减肥者中选择一种药物的为56人,占63.6%,选择二种药物的为26人,占29.5%;选择3种或3种以上者6人,占6.8%。从以上结果可以得知广大瘦身的女大学生中药物减肥者所占比例并不是很高,其原因可能是与大学生的经济条件有关,也可能是大学生这个特殊群体所具有的教育程度较高,自身所具有的观察判断事物的能力较强有关。136名正在减肥者中,有40.4%出现乏力,36.8%出现过注意力不集中,18.4%出现头晕,以下依次是焦虑(14.0%)、厌食(11.0%)、自卑(10.3%)、失眠(9.6%)。

### 3.3 瘦身支出

本研究将瘦身的支出分为2部分,一是近一年来通过药物瘦身的支出,另一个近一年来是通过其他方式进行瘦身的支出。从统计结果来看,瘦身无论是采用药物还是通过其他方式,主要支出集中于100元以下和101~200元,很显然,瘦身是一个系统长久的工程,靠短时间内的支出是起不到作用

的,况且依赖药物瘦身也是不可取的,许多学生并没有采用药物进行瘦身,调查结果显示许多学生通过其他方式的花费要多于药物花费。

### 3.4 瘦身与体育运动及预防措施

体育社会学的理论认为,意识主导理念,理念主导行为。因此对瘦身观念的认识正确与否及认知水平的程度,决定着大学生的瘦身方式和行为习惯,对他们的健康起着重要作用。调查对象中有 110 人经常运动(14.8%);有 528 人只是有时运动(70.8%);有 108 人不运动(14.4%)。136 名正在瘦身者进行的运动瘦身方式依次是跑步(47.1%)、健身操(45.6%)、球类运动(19.1%)、游泳(13.2%)。在问及今后的瘦身项目会采用何种方式时有 51.7% 的人认为会选择健身

操,37.4% 的人选择游泳,其次为 32.8% 的人选择跑步,最后是 28.3% 的人选择球类运动。在对未来的预防肥胖措施选择中依次是控制饮食(58.0%)、运动(57.5%)、减少睡眠(7.5%)。

在今后的瘦身运动项目选择中(见表 2),瘦身经历的各组的健身操选择率都是最多的,曾瘦身组和无瘦身组都将游泳排在第 2 位,正在瘦身组将跑步排在第 2 位;在体育运动实施调查中,各组都将有时运动排在第一位,虽然本研究未进行运动频率的调查,但仍可看出女大学生参与运动的热情不高,有资料显示,女大学生以减肥健美为目的进行体育锻炼时与男大学生呈显著差异。在今后预防肥胖的对策中,曾瘦身组与正在瘦身组更多的选择控制饮食,而无瘦身组更倾向于运动。

表 2 今后瘦身运动项目、体育实施状况、预防对策在瘦身经历各组的排序

组别	n/人	运动项目					预防对策			实施状况			
		健身操	游泳	跑步	球类	其他	控制饮食	运动	减少睡眠	其他	有时运动	经常运动	不运动
曾瘦身	217	58.1	37.3	34.1	28.1	6.5	75.1	59.0	8.8	9.2	69.9	16.7	13.4
正瘦身	136	47.8	45.6	37.5	24.3	14.0	73.5	73.5	14.0	4.4	68.1	22.2	9.6
无瘦身	393	49.6	37.4	29.8	27.7	6.6	51.4	43.3	7.6	6.6	72.3	16.6	11.1

## 4 讨论

肥胖对人体的危害已经得到人们的普遍认同,有调查数据显示,有 90% 的以上的在校女大学生都有瘦身意识,其中有 85% 的女生瘦身是为了保持自己的体型。在瘦身的原因排序上,对身材不满意、增加自信、爱漂亮处于前 3 位,从某种意义上说,这 3 种原因真实地反映了瘦身受到以下因素的影响:(1)社会价值观,这是由于近年来受西方社会文化的影响,使得对体型美的评判标准变成了苗条匀称;在这种社会价值观的影响下,大学生要想找到自我价值,被社会认可就只有被同化到这种观念中去;(2)体重与自尊,身体形象在大学生的自我意识中占有相当重要的地位,瘦体型也为主流文化中的女性所追求,这种情况下感到胖就会有这种胖的意向,从而产生自我否定导致自卑情绪产生;(3)心理因素,爱美之心,人皆有之,许多瘦身对象表示只要不影响健康,想要自己瘦点得到社会的赞许也是无可厚非的。

由于受医学发展水平的限制、文化差异的影响以及人们价值观、审美观的不同,在校女大学生在瘦身方法、药物选择、运动实施方面与其他群体呈现很大不同。相对来说,女大学生是一个有代表性的特殊群体,无论从知识结构还是自我意识都呈现出高水平,也能更加理性地对待体型美与减肥的矛盾和关系。作为一种社会现象,减肥不应只有它负面的影响,更重要的是要辩证地看待它,从而真正达到减肥为健康的目的。因此,(1)加强女大学生对体重指数的正确认识,肥胖的生成基础、肥胖的控制、减肥的手段必须适合自己的体质、年龄、骨架大小、健康状况等条件。(2)许多横向比较的研究表明,肥胖和超重者的身体活动要比正常体重者少,即 BMI 与身体活动之间呈逆向的关系,所以加强高校体育的功能和作用是不可忽视的因素。(3)社会因素是导致肥胖的根本原因,即环境造成人们习惯于久坐的生活方式和高脂

肪、高热量的饮食结构,从行为学的角度来说,肥胖者要进行一整套生活行为的改变,所以养成良好的生活习惯是预防和实施减肥的必要手段。(4)预防肥胖不能仅限于个体水平。社会、政府、媒体和食品加工业要通力合作以改变使人发胖的大环境。这样的合作关系对确保持续而有效的改善饮食结构,维持人们一定量的日常体育活动是必要的。

### 参考文献:

- [1] 何玉秀.肥胖病因学的分子生物学研究新进展[J].天津体育学院学报,1999,14(1):7-9.
- [2] 雷霖,王建平.北京女大学生瘦身倾向的影响因素[J].中国心理卫生杂志,2005,19(3):152-154.
- [3] Rosenberg M, Perlin L I. Social class and self-esteem among children and adults[J]. American Journal of Sociology, 1978, 85: 53-77.
- [4] 蓝燕.我国减肥人群存在四大误区[N].中国青年报,2001-04-02.
- [5] 卢元镇.体育社会学[M].北京:高等教育出版社,2001:253-258.
- [6] 乔培基,王胜超.对大学生健康观念和体育锻炼行为特征的调查与分析[J].上海体育学院学报,2004,28(3):74-78.
- [7] 宋春娇,陈姪.对女大学生减肥观念及认识的研究[J].青年研究,2000(11):35-37.
- [8] 王跃.肥胖大学生体育意识与行为干预对策的研究[J].北京体育大学学报,2003,26(1):33-34.
- [9] 李平,李刚.综合行为干预治疗学生单纯性肥胖的效果观察[J].中国行为医学科学,1999,10(2):123-125.

[编辑:郑植友]