

体育锻炼与健康满意度关系的研究

王佃娥, 李树怡, 王雪征

(天津体育学院 体育健康教育系, 天津 300381)

摘 要: 对全国 14 个省市 1 193 名国民的周体育锻炼次数、每次锻炼时间、参加体育锻炼的计划性、参加体育锻炼的满意程度与健康满意度(身体健康满意度、心理健康满意度、社会适应能力满意度)的关系进行调查与分析, 发现体育锻炼状况与健康满意度呈显著性正相关, 即随着锻炼状况的提升国民的健康满意度也在提升, 其中与国民参加体育锻炼的满意程度的相关度最高。

关 键 词: 体育社会学; 体育锻炼; 健康满意度

中图分类号: G804.82 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2009)08-0044-04

Study of relations between physical exercising and health satisfaction degree

WANG Dian-e, LI Shu-yi, WANG Xue-zheng

(Department of Physical Education and Health, Tianjin University of Sport, Tianjin 300381, China)

Abstract: By means of questionnaire survey, the authors studied relations between the weekly physical exercise times, exercise duration each time, physical exercise participation plans, and physical exercise participation satisfaction degree of 1193 citizens from 14 cities and provinces nationwide and health satisfaction degree (physical health satisfaction degree), mental health satisfaction degree, and social adaptation ability satisfaction degree, and discovered that there is a significant positive correlation between physical exercise conditions and health satisfaction degree, i.e. citizen's health satisfaction degree increases with the improvement of exercise conditions, wherein its correlation with citizen's physical exercise satisfaction degree is the highest.

Key words: sports sociology; physical exercising; health satisfaction degree

关于体育活动与身心健康的关系, 国内外的专家一致认为体育活动能促进身心健康。健康满意度是人们对健康的需求或期望已被满足程度的感受, 它不仅包含实际的健康状况, 而且包括对实际健康状况的心理体验。纵观相关研究不难发现, 学者们更多地关注体育锻炼与健康的关系, 而体育锻炼与健康满意度之间有何关系关注的较少。因此, 本研究旨在探究体育锻炼与健康满意度的关系, 即体育锻炼能否影响国民的健康满意度, 影响程度有多大、影响机制是什么, 进而寻求提高国民健康满意度的有效途径。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

采用社会学分层随机抽样的方法, 于 2007 年 4

月至 8 月从全国抽取 1 193 人作为调查对象。抽样方法: (1)区域分布: 本抽样框按照我国现行行政区域东、中、西部划分为 3 大区域, 然后按照各区域省市总数, 按 1:2 的比例随机抽取天津、上海、浙江、山东、河北、辽宁、河南、湖南、江西、山西、甘肃、新疆、广西、内蒙 14 省市自治区作为调查样本。(2)各省市(样本)抽取人数的比例: 根据第 5 次全国人口普查结果, 基本按照各省人数的 $1/(5 \times 10^5)$ 的比例抽取。(3)第 5 次全国人口普查数据表明, 男女性别比例(以女性为 100, 男性对女性的比例)为 106.74, 因此, 在选择样本时遇偶数时则男女比例为 1:1, 遇奇数时则男性比女性多 1 名。(4)第 5 次全国人口普查数据表明, 目前大陆城镇人口与乡村人口的比例为 1:2, 因此, 在确定城乡人口样本比例时, 城乡比例为 1:2。而天津市第 5 次

收稿日期: 2008-12-09

基金项目: 2007 年度国家社会科学基金项目(07BTY022)。

作者简介: 王佃娥(1977-), 女, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 体育社会学、学校体育学。

人口普查数据显示,天津市城镇人口为 720.53 万, 占 28.01%。因此将直辖市的城乡人口比例确定为 2:1。总人口的 71.99%; 乡村人口为 280.35 万, 占总人口的 样本基本情况见表 1。

表 1 被调查对象各年龄段基本情况

性别	≤18 岁		19~35 岁		36~50 岁		>50 岁	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
男	127	52.3	230	52.6	173	49.6	90	54.9
女	116	47.7	208	47.4	176	50.4	74	45.1
合计	243		437		349		164	
学历	≤18 岁		19~35 岁		36~50 岁		>50 岁	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
小学	28	11.5	17	3.9	15	4.3	35	21.3
初中	75	30.9	37	8.5	66	18.9	57	34.8
高中	123	50.6	75	17.2	94	26.9	32	19.5
大学	17	7.0	235	53.8	153	43.8	37	22.6
硕士	0	0	71	16.2	17	4.9	2	1.2
博士	0	0	2	0.5	4	1.1	1	0.5
合计	243		437		349		164	
职业	≤18 岁		19~35 岁		36~50 岁		>50 岁	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
工人	2	0.8	24	5.5	47	13.5	32	19.5
农民	7	2.9	39	8.9	58	16.6	41	25.0
服务业	5	2.1	32	7.3	31	8.9	6	3.7
专业人员	3	1.2	89	20.4	80	22.9	23	14.0
公务员	1	0.4	44	10.1	50	14.3	19	11.6
高级管理	1	0.4	8	1.8	18	5.2	6	3.7
自由职业	0	0	15	3.4	23	6.6	10	6.1
个体工作	0	0	17	3.9	20	5.7	11	6.7
学生	224	92.2	84	19.2	9	2.6	2	1.2
其他	0	0	85	19.5	13	3.7	14	8.5
合计	243		437		349		164	
居住地	≤18 岁		19~35 岁		36~50 岁		>50 岁	
	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%	人数	比例/%
城市	72	29.6	130	29.7	125	35.8	50	30.5
城镇	52	21.4	108	24.5	78	22.3	24	14.6
农村	119	49.0	200	45.8	146	41.8	90	54.9
合计	243		437		349		164	

1.2 研究方法

1) 体育锻炼基本情况的调查: 每周参加体育锻炼的次数, 分别为 3 次以上、2~3 次、1 次、偶尔锻炼、从不锻炼; 每次体育锻炼时间, 分别为 90 min 以上、61~90 min、30~60 min、1~29 min; 参加体育锻炼的计划性, 分别为非常有计划、有计划、一般、没计划、非常没计划; 对参加体育锻炼的满意程度, 分别为非常满意、满意、一般、不满意、非常不满意。

2) 健康满意度的测量: 主要包括“身体健康”、“心理健康”和“社会适应能力”3 个方面, 其信度指标 $\alpha=0.841$ 。身体健康满意度的测量, 依据世界卫生组织生存质量测定量表(WHOQOL-100)^[1], 编制了包括对身体状况、体型和体力状况的满意程度量表, 信度指标 $\alpha=0.668$ 。心理健康满意度的测量, 依据 WHOQOL-100 量表, 编制了包括对精神饱满度、心情状态、睡眠状况和处理焦虑能力的满意程度量表, 信度指标 $\alpha=0.763$ 。社会适应能力满意程度的测量, 依据 WHOQOL-100 量表, 编制了包括从家庭得到的支持、

与家人的关系、社会人际关系和社会适应能力的满意程度量表, 信度指标 $\alpha=0.756$ 。被调查者根据自己的情况, 从所给出的 5 个答案中选择一个, 即非常满意、满意、一般、不满意、非常不满意, 从 1 分到 5 分, 分数越低表明满意程度越高。

2 结果与分析

2.1 不同性别国民对健康的满意度

表 2 显示, 在身体健康满意度和心理健康满意度两个方面男性组显著高于女性组, 表现在身体健康满意度和心理健康满意度的平均分低于女性组, 其原因可能与女性的家务负担较重、身体健康状况和心理承受能力较低有关。而在社会适应能力满意度方面, 男性组的满意度高于女性组, 但其差异不具显著性, 其可能受两方面因素的影响, 其一, 与女性较多地集中在收入偏低的职业, 在相同职业中女性的职务职称级别又比男性偏低^[2], 社会压力较小有关。其二, 受“男人以社会为主, 女人以家庭为主”的传统性别分工模

式的影响,女性的社会地位期望值较低,对于自己的社会适应能力较易满足有关。

表 2 不同性别国民健康满意度 ($\bar{x} \pm s$) 比较

性别	身体健康	心理健康	社会适应能力
男	7.35±1.99	10.09±2.59	10.79±2.72
女	7.73±2.04	10.40±2.74	10.99±2.72
<i>t</i>	-3.230	-2.043	-1.255
sig	0.001	0.041	0.210

2.2 不同锻炼次数的国民对健康的满意度

表 3 显示,随着每周锻炼次数的增加,国民对身体健康、心理健康和社会适应能力满意程度得分有所减少,差异呈现出显著性,说明随着锻炼次数的增加,国民的健康满意度逐步提高。此外,经过事后比较发现,每周参加体育锻炼 1 次、2~3 次和 3 次以上者身体健康、心理健康和社会适应能力的满意程度均高于从不参加和偶尔参加锻炼者。这一结果说明规律性的体育锻炼对提高国民的健康满意度有较好的效果。并且每周参加体育锻炼 3 次以上者对身体健康、心理健康和社会适应能力满意程度显著高于 1 次和 2~3 次者,这一结果在某种程度上证实了我国体育人口判定标准(每周参加体育锻炼 3 次以上)的科学性。此外,这一结果与毛泽东在《体育之研究》中强调的“运动要有恒心,有了恒心便能发生兴趣、发生快乐,运动久了,成效显著,自己就有了信心,凭这样的身体来学习,能够胜任快乐,凭这样的身体来修养品德,能够天天有进步,心中无限快乐”^[3]的说法一致。

表 3 不同锻炼次数的国民健康满意度 ($\bar{x} \pm s$) 比较

锻炼次数	身体健康	心理健康	社会适应能力
从不锻炼	8.58±2.25	11.20±2.83	12.28±2.91
偶尔锻炼	8.19±1.83	11.17±2.50	11.73±2.52
每周 1 次	7.26±1.99	10.07±2.58	10.69±2.78
每周 2~3 次	7.17±1.81	9.73±2.54	10.45±2.49
每周 >3 次	6.89±1.95	9.49±2.55	10.00±2.57
<i>F</i>	31.09	24.75	29.42
sig	0.000	0.000	0.000

2.3 不同锻炼时间的国民对健康的满意度

表 4 显示,随着锻炼时间的增多,国民对身体健康、心理健康和社会适应满意程度得分有所减少,差异呈现出显著性,说明随着锻炼时间的增加国民的健康满意度有所提高。经过事后比较发现每次锻炼 61~90 min 者和 90 min 以上者对健康满意度得分显著

低于其他的,即锻炼时间在 60 min 以上者对健康满意度显著高于时间低于 60 min 者。这一结果提示,一般情况下每次 60 min 以上的锻炼者可能促进对健康满意度的提高,其原因是体育锻炼效果的获得需要一定运动负荷的刺激,而普通人群的运动强度又较小,因此要想保持一定的运动负荷只能借助运动量的增加,即锻炼时间的增加。

表 4 不同锻炼时间的国民健康满意度 ($\bar{x} \pm s$) 比较

锻炼时间/min	身体健康	心理健康	社会适应能力
0	8.52±2.15	11.26±2.69	12.44±2.77
1~29	8.06±1.95	10.72±2.73	11.48±2.73
30~60	7.44±1.91	10.14±2.38	10.70±2.45
61~90	6.96±1.66	9.62±2.45	10.02±2.18
>90	6.50±2.13	9.41±3.05	9.92±3.14
<i>F</i>	31.57	16.04	31.27
sig	0.000	0.000	0.000

2.4 锻炼计划性不同的国民对健康的满意度

表 5 显示,锻炼的计划性越差,其对健康的满意度得分越高,由于本研究采用的是反向计分法,即锻炼的计划性越低,健康满意度越低。事后比较分析得知非常没有计划和没有计划者的得分显著高于其他,即锻炼的计划性越强,其对健康的满意度越高,究其原因可能是,锻炼的计划性越强,其科学性越能保证,只有锻炼的科学性得以保证,体育锻炼的功能才能发挥到最佳,为锻炼者提供较理想的身体、心理体验,随着该方面的提高,国民对健康的满意度逐渐提高。因此,应加强有关科学锻炼知识的宣传,帮助国民加强对锻炼的科学性、计划性的认识,提高国民参加体育锻炼的计划性。

表 5 不同锻炼计划性的国民健康满意度 ($\bar{x} \pm s$) 比较

计划性	身体健康	心理健康	社会适应能力
非常没计划	8.51±2.28	11.41±3.24	12.05±3.42
没计划	8.49±1.73	11.54±2.35	12.11±2.58
一般	7.83±1.98	10.54±2.40	11.23±2.47
有计划	7.04±1.79	9.71±2.46	10.23±2.47
非常有计划	6.50±2.15	8.87±3.04	9.25±2.82
<i>F</i>	32.89	28.74	29.62
sig	0.000	0.000	0.000

2.5 参加锻炼不同满意程度的国民对健康的满意度

表 6 显示,对参加体育锻炼的满意程度越低,对身体健康、心理健康和社会适应能力满意度的得分越高,说明对参加体育锻炼的满意度越低其对健康的满意度越低。其原因可能是两个均为被调查者的主观感受,一致性较高。

表6 参加锻炼不同满意度的国民健康满意度 ($\bar{x} \pm s$) 比较

锻炼满意度	身体健康	心理健康	社会适应能力
非常不满意	8.74±2.34	11.37±3.21	12.25±3.51
不满意	8.64±1.82	11.84±2.29	12.24±2.44
一般	7.94±1.76	10.72±2.36	11.33±2.57
满意	6.86±1.73	9.47±2.39	10.19±2.33
非常满意	5.96±2.32	8.20±3.05	9.02±3.04
<i>F</i>	62.74	52.81	40.73
sig	0.000	0.000	0.000

2.6 体育锻炼与健康满意度的相关分析

采用偏相关分析法,在控制年龄、性别、学历、职业、居住地、每天工作时间等因素的条件下,计算健康满意度各指标与体育锻炼各指标的相关关系。

表7 体育锻炼各项指标与健康满意度指标的相关系数 (*r*)

	身体健康满意度	心理健康满意度	社会适应能力满意度
每周参加体育锻炼的次数	0.242	0.208	0.232
每次体育锻炼的时间	0.256	0.159	0.236
参加体育锻炼的计划性	0.284	0.252	0.257
参加体育锻炼的满意程度	0.357	0.318	0.286

3 结论

1)在身体健康满意度和心理健康满意度两个纬度上的得分存在着性别差异,男性组的健康状况明显好于女性组。而在社会适应能力纬度上,男性组好于女性组,但其差异没有显著性。

2)锻炼次数、锻炼时间、锻炼的计划性和锻炼的满意程度对健康满意度有影响。且随着锻炼状况的提升,国民的健康满意度也在上升。

3)偏相关统计结果提示我们,国民参加体育锻炼的满意程度与健康满意度的关系最为密切,提示相关部门应加大社会体育的投入,提高国民参加体育锻炼的满意度。

表7数据显示,与“每周参加体育锻炼的次数”“每次体育锻炼的时间”和“参加体育锻炼的计划性”相比,“参加体育锻炼的满意程度”与“身体健康满意度”、“心理健康满意度”和“社会适应能力满意度”的相关系数最高,分别为0.357、0.318和0.286。然而我国国民参加体育锻炼的满意程度较低,对自己锻炼状况满意的人员比例仅为46.3%(非常满意为8.0%,满意为38.3),而对自己锻炼状况不满意的比例为53.7%(一般为34.1%,不满意为15.0%,非常不满意4.5%)^[4]。这一结果提示有关部门应采取措施,加大社会体育方面的投入,提高国民的体育锻炼状况的满意度,使其为提高国民健康满意度做出积极贡献,进而消除不和谐因素,促进社会主义和谐社会的构建进程。

参考文献:

- [1] 方积乾. 生存质量测定方法及利用[M]. 北京: 北京医科大学出版社, 2000.
- [2] 第二期中国妇女社会地位调查课题组. 第二期中国妇女社会地位抽样调查主要数据报告[J]. 妇女研究论丛, 2001(5): 7-8.
- [3] 钱云, 许砚田. 体育之研究教程[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2000: 23-24.
- [4] 李树怡, 王佃娥, 曹艳兰, 等. 我国国民健康满意度的调查与分析[J]. 体育学刊, 2009, 16(2): 25-28.

[编辑: 李寿荣]