

## 维吾尔族妇女婚后身体质量指数变化因素的调查分析

王振杰<sup>1</sup>, 杨忠<sup>1</sup>, 程晖<sup>2</sup>

(1.喀什师范学院 体育系, 新疆 喀什 844000; 2.天水师范学院 体育学院, 甘肃 天水 741001)

**摘 要:** 运用文献资料、问卷调查、实地走访, 对新疆喀什地区维吾尔族妇女婚前、婚后的 BMI 和参与体育锻炼的现状进行调查比较, 分析了导致维吾尔族妇女婚后 BMI 发生变化的原因。研究表明, 维吾尔族妇女婚前婚后身体形态有较大的变化, 在她们的生活和体育锻炼中存在很多隐性问题, 传统世俗观念的偏见、体育认识的局限、体育手段的单一、缺乏体育兴趣和不良的体育习惯等, 制约了婚后维吾尔族妇女参加体育锻炼的积极性, 也是导致她们 BMI 明显提高的重要因素。针对这一结论及问题, 提出了几点相应的建议。

**关 键 词:** 身体质量指数; 体育锻炼; 维吾尔族妇女; 婚后

中图分类号: G804.49 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)12-0044-05

### Investigation and analysis of factors causing the change of the body measurement index (BMI) of women of Uighur nationality after marriage

WANG Zhen-jie<sup>1</sup>, YANG Zhong<sup>1</sup>, CHENG Hui<sup>2</sup>

(1.Department of Physical Education, Kashi Normal College, Kashi 844000, China;

2.School of Physical Education, Tianshui Normal University, Tianshui 741001, China)

**Abstract:** By means of literature research, questionnaire survey and field visit, the authors investigated and compared the BMI and physical exercising participation status of women of Uighur nationality in the Kashi area in Xinjiang before and after marriage, analyzed reasons for causing the change of the BMI of women of Uighur nationality after marriage, and revealed the following findings: women of Uighur nationality had a significant change in figure after marriage, and many recessive problems in their life and physical exercising; biases in traditional folk conceptions, limitations in sport understanding, undiversified sports means, the lack of interest in sports, and bad sports habits, have restricted the initiative of women of Uighur nationality to participate in physical exercising, and these are also important factors that cause the significant increase of their BMI. Aiming at this conclusion and problem, the author put forward a few corresponding suggestions.

**Key words:** BMI; physical exercising; women of Uighur nationality; after marriage

身体质量指数(body mass index, BMI), 是世界卫生组织(WHO)推荐的国际统一使用的肥胖分类标准, 也是反映身体形态变异的重要指标<sup>[1]</sup>。影响 BMI 的因素较多, 大致可分为两大类: 一类是不可控因素, 如遗传因素、年龄因素。有研究表明男性和女性的 BMI 随着年龄增长会有比较大的变化, 这与男性和女性的性激素的分泌有关, 是影响男性和女性 BMI 的生理学因素<sup>[2]</sup>。另一类是可控因素, 如饮食习惯、服用药物、体育锻炼等<sup>[3]</sup>。现代科技的迅速发展使人们正在摆脱繁

重的体力劳动, 人们的社会交往也越来越频繁和复杂化, 占去了人们大部分的业余时间, 一些职业群体参与体育锻炼的机会相对减少, 并且随着生活水平的提高, 人们的饮食结构和习惯发生了很大变化, 从以谷物为主食到以肉类、蛋类、奶制品及含有大量糖分的食品为主食的转变。特别是女性爱吃零食、甜食的饮食习惯等, 致使摄入的过剩营养得不到及时的消耗, 女性肥胖的人数越来越多。本文主要从体育锻炼方面来探讨有关影响维吾尔族妇女婚后 BMI 变化的因素,

并且从体育锻炼的认识、态度、锻炼的项目、练习频率等方面来分析造成这种现象的具体成因。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

2008 年 7~9 月, 对新疆喀什地区所属的喀什、疏附、疏勒等 12 个县、市, 采取分层抽样, 抽取未婚年龄在 17~22 岁(身体形态趋于稳定)和已婚年龄在 35~40 岁的妇女各 40 名, 每地样本各取 80 人, 作为调查对象。未婚 480 人, 其中高中生 145 人, 占 30.2%; 上班族 120 人, 占 25%; 无业人员 215 人, 占 44.8%。已婚 480 人, 其中家庭主妇 184 人, 占 38.3%; 教师 155 人, 占 32.2%; 一般职员 141 人, 占 29.5%。

### 1.2 研究方法

1) 问卷调查: 针对婚前、婚后维吾尔族妇女生活习惯、参加体育锻炼的情况和身体质量指数的调查, 详细全面地设计问卷, 问卷采用维吾尔族文字。调查前请有关专家对问卷作了效度检验, 问卷符合研究要求, 问卷的信度采用“再测法”进行, 相关系数为  $R_{11}=0.93$ ,  $P \leq 0.01$ , 呈高度相关水平。问卷当时发放、填写, 当时收回。

2) 现场测试: 现场测试采集了身高和体重两项身体指标数据。采集对象是从问卷调查对象未婚的 480 人和已婚的 480 人当中各随机抽取 200 人(部分调查对象不愿意接受现场测试)作为数据采集样本。

3) 随访: 通过平时在喀什地区的调查走访, 对维吾尔族妇女的生活和民族习惯做了详实的记录汇总, 并及时整理归类。

4) 数据统计: 利用唐启义研制的“数据处理系统(Dat Processing System, DPS)”, 对所得的数据进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 维吾尔族妇女婚后身体情况

调查结果可见维吾尔族妇女婚后的健康状况不容乐观。在被调查人群中, 将近 1/2 的女性在婚后感觉生活发生了较大的变化, 婚后忙于家庭生活和工作, 闲暇时间减少, 生活范围和圈子变小, 参加体育锻炼的机会也随之减少, 体能有所下降, 体重增长比较明显, 并且伴随肥胖出现了一系列的异常变化, 健康水平总体呈现下降的趋势。对婚后女性的调查结果显示, 有 38.55% 的女性的体态发生了较大变化, 2.5% 的女性的体态发生了很大变化。并且, 婚后到医院就医的妇女是婚前的 1.3 倍。

1) 对维吾尔族妇女身体形态满意度。

身体形态是指人体的外部形态特征。从心理学的角度看, 身体形态的满意程度是人们对自身外表体态的认知和态度, 主要反映个体对自身身体的体型和外貌的内在感受。身体形态满意度作为一种心理意向和态度, 包含了个体对自身生理特征的认同感或排斥感, 而个体对身体产生不满意, 主要是由于现实身体形态与理想身体形态不一致所产生的, 而对自己身体形态的过高排斥感和不认同感, 在一定程度上必然会影响到人们的心理健康。

从表 1 的维吾尔族妇女身体形态满意度调查中, 未婚妇女对自己身体形态的不满意的占 21.25%, 已婚妇女对自己身体形态不满意的达 36.04%, 高出未婚妇女 14.79%。由于每个人的审美观点不同, 这组数据并不能完全代表 BMI 的高低情况, 但也可以说明已婚妇女对身体形态的不满意程度大大高于未婚妇女。当然, 无论在已婚还是未婚的调查对象中, 也包括了一部分对自己体态要求比较苛刻的女性。

表 1 维吾尔族妇女身体形态满意度调查结果

婚姻	人数	很满意		满意		不满意	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	123	25.66	255	53.13	102	21.25
已婚	480	92	19.17	215	44.79	173	36.04

2) 维吾尔族妇女的身体形态。

国际上对 BMI 划分为: BMI<20 为偏瘦, BMI=20~24.9 的正常值, BMI=25~27 属于超重, BMI>27 是严重超重<sup>[4]</sup>。

从 BMI 调查结果来看: 在 200 名未婚女士的统计中, BMI<20 的有 16 人, 占总数的 8.00%; 20~24.9 的 124 人, 占总人数的 62.00%; 25~27 的 42 人, 占总人数的 21.00%; >27 的 18 人, 占总人数的 9.00%。在对 200 名已婚女士的统计中, BMI<20 的有 12 人, 占总人数的 6.00%; 20~24.9 的 100 人, 占总人数的 50.00%; 25~27 的 46 人, 占总人数的 23.00%; >27 的 42 人, 占总人数的 21.00%。经卡方检验,  $\chi^2=12.49 > \chi^2_{0.05}(3)=7.81$ ,  $P < 0.05$ , 婚前与婚后妇女的 BMI 有显著差异。

从以上的数据统计 BMI 大于 27 的严重超重人群来看, 未婚妇女占了 9.00%, 而已婚妇女却达到了 21.00%, 已婚妇女所占比例是未婚妇女的 2.33 倍, 虽然影响 BMI 的因素是多元的, 但这样的比例还是表现得非常之高, 必须的引起人们的关注。

### 2.2 维吾尔族妇女参与体育锻炼的现状

1) 维吾尔族妇女对体育活动的认识。

从表2的对体育的认识来看,主要集中在“强身健体、减少疾病”。在对体育锻炼是否“可以促进新陈代谢,防止脂肪堆积”的认识来看,未婚妇女和已婚妇女都持比较赞同的观点。而对于体育的附属功能的认识还是比较局限,如“促进社会交往”功能,未婚妇女持无所谓态度的占35.21%,已婚妇女占25.00%,

并且各有2.08%的人没有认识到体育活动有社会交往的功能。“认清事物的功能是人们制定自身行为目标和行动方式的前提”<sup>[5]</sup>,这对体育锻炼的认识是非常关键的,也是人们参与体育锻炼的内在动力,没有全面的认识,必然会影响人们对体育锻炼的参与程度和态度。

表2 维吾尔族妇女对体育活动认知调查结果

婚姻	人数	体育锻炼是现代生活不可缺少的一部分				体育锻炼能强身健体、减少疾病				体育锻炼能促进新陈代谢、减少脂肪堆积			
		很赞同	赞同	一般	不赞同	很赞同	赞同	一般	不赞同	很赞同	赞同	一般	不赞同
未婚	480	46.46	41.46	12.08	0	79.38	16.45	4.17	0	47.29	37.92	14.79	0
已婚	480	33.96	23.96	33.75	8.33	64.17	19.16	16.67	0	48.96	36.04	15.00	0

  

婚姻	人数	体育锻炼可以愉悦身心				体育锻炼可以促进社会交往			
		很赞同	赞同	一般	不赞同	很赞同	赞同	一般	不赞同
未婚	480	41.25	42.08	16.67	0	25.00	37.71	35.21	2.08
已婚	480	39.96	40.21	40.21	0	30.83	43.08	25.00	2.08

从主体对“体育是否是现代生活不可缺少的一部分”的认同态度来看,未婚维吾尔族妇女持赞同态度的占到了88.92%,而已婚的维吾尔族妇女只占到57.71%,并且还有8.33%的已婚维吾尔族妇女认为生活中完全可以没有体育活动。从体育的认同度来看,婚前、婚后妇女还是有较大的差异,形成这种现象的因素是多方面的,如在婚后的家庭生活方面,传统的维吾尔族家庭是以男性为基础的家长制的家庭,家庭中的一切事务由父亲或丈夫支配。妇女在一般的生活当中大多数事情都要与丈夫商议或请示。长期在这种家长制的生活下,已婚妇女的自主行为也受到了大大的影响,影响到已婚妇女对体育的参与和认同的态度。并且,在伊斯兰教的教规里对女性的约束和限制较多。随着社会进步和发展,现在的维吾尔族家庭也发生了

较大的变化,妇女在家庭中已不完全处于被支配的地位,甚至在有些家庭还处于主导地位。但传统的文化、宗教、生活习俗在某种程度上也影响到了维吾尔族已婚妇女对于体育的认知态度。

### 2) 维吾尔族妇女业余时间的主要活动内容。

从表3的调查可以看出,在维吾尔族妇女婚前、婚后两组调查人群中,在闲暇生活中“在家看电视”均占据第一位,分别为:未婚266人,已婚319人。未婚组中,排在第2、3位的闲暇活动分别是“参加各种体育锻炼”和“逛街”,分别为223和220人。而在已婚组中,排在第2、3位的分别是“小睡一会”和“串门聊天”,分别为91人和230人。结果分析,婚后妇女家庭琐事较多、生活压力较大,所以在闲暇时间主要选择以休息和寻找精神充实为主的休闲方式。

表3 维吾尔族妇女业余时间主要活动内容调查结果

婚姻	人数	与家人聊天		小睡一会		看电视		串门聊天	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	121	25.21	83	17.29	266	55.42	153	31.86
已婚	480	147	30.62	230	47.92	319	66.46	177	36.86

  

婚姻	人数	逛街		体育活动		其他	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	220	45.83	223	46.46	15	3.13
已婚	480	100	20.83	91	18.96	23	4.79

### 3) 维吾尔族妇女参加体育锻炼频率。

从表4可以看出,维吾尔族未婚妇女每周参加体

育锻炼1次以上的占到总数的76.87%,这远远高于已婚妇女的42.29%。从每周锻炼锻炼1~2次、3~4次、

5 次以上的比例来看, 未婚妇女分别是: 43.75%、24.79%、8.33%, 已婚妇女分别为 23.96%、13.54%、4.79%, 这说明婚后有近 1/2 的人减少了体育锻炼, 而且婚后不参加体育锻炼的维吾尔族妇女比例高达

20.83%。从以上参加体育锻炼的频数来看, 维吾尔族妇女参加体育锻炼的情况不能乐观, 尤其, 婚后妇女参加体育锻炼的人数和频数均呈减少的状态。

表 4 维吾尔族妇女参加体育锻炼频率调查结果

婚姻	人数	>5 次/周		3~4 次/周		1~2 次/周	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	40	8.33	119	24.79	210	43.75
已婚	480	23	4.79	65	13.54	115	23.96
婚姻	人数	1~3 次/月		从不参加		说不清	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	100	20.83	6	1.25	5	1.04
已婚	480	167	34.79	100	20.83	10	2.08

#### 4) 维吾尔族妇女参加体育锻炼的项目。

从对维吾尔族妇女参加体育锻炼的项目来看, 主要集中在跑步、散步等简单的运动方式上, 并且在被调查的婚后妇女中, 有 57.92% 的人“以做家务代替体育锻炼”, 这虽然是对体育锻炼的一种误解, 但也从另一个侧面反映出维吾尔族妇女婚后在生活中还是有意识地倾向于参与体育锻炼。在日常生活中, 人们只要有主动的认识意向, 那么就将会努力设法使认识和意向

向着现实发展。但在维吾尔族人们的生活中, 传统的“大男子主义”和“男外女内”思想非常浓厚, 到现在还有很多人认为: 女人应上孝敬老人和侍奉丈夫, 下教育子女, 操持家务是她们的主要职责。至于涉外养家的重担, 属于男人, 不赞同女人参与。在这样的传统观念的束缚下, 维吾尔族已婚妇女外出参加体育锻炼的机会明显减少(表 5)。

表 5 维吾尔族妇女参加体育锻炼项目调查结果

婚姻	人数	跑步		球类		散步		游泳	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	223	46.46	112	23.33	89	18.54	167	34.79
已婚	480	108	22.50	98	20.42	224	46.67	59	12.29
婚姻	人数	健美操		做家务代替锻炼		在家简单活动		其他	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	78	16.25	140	29.17	66	13.75	22	4.58
已婚	480	88	18.33	278	57.92	97	20.21	45	9.38

#### 5) 影响维吾尔族妇女参加体育锻炼的主要因素。

从表 6 可以看出, 影响维吾尔族妇女参加体育锻炼的主要因素是缺乏体育兴趣、没有形成锻炼的好习惯、体育设施匮乏、锻炼手段单一等几个方面。对于体育设施的匮乏维吾尔族妇女反映不太强烈, 这主要是调查对象的主观意识和认识问题, 其实, 喀什地区的体育设施还是相当滞后的。而体育设施是我国体育事业发展的重要物质保障, 是实施“全民健身计划”的重要条件之一, 并已成为我国体育事业发展和城乡体育文化建设的重要物质载体<sup>[9]</sup>。在制约参加体育锻炼的因素中, 居于第一位的是“怕别人说三道四”。在现代文明社会, 这样的认识似乎根本站不住脚, 参加体

育活动应该受到周围的人的支持和理解。但是对于维吾尔族家庭妇女来说, 其角色被定义为贤妻良母, 本分、内敛, 不张扬是其基本的人格规范特征, 而且丈夫很介意别人谈及自己的妻子, 也不愿意让自己的妻子在外面抛头露面。至今, 还有许多维吾尔族妇女出门要蒙面, 在陌生人前绕道而行。这种陈旧的习俗观念一直在无形地束缚着维吾尔族女性, 大大影响了她们参加体育锻炼的积极性。这也是表 6 中大部分已婚妇女选择“以做家务代替体育锻炼”的一个重要原因, 反映了维吾尔族妇女参加体育锻炼的意愿与落后习俗之间的现实冲突。

表 6 维吾尔族妇女参加体育锻炼的主要影响因素调查结果

婚姻	人数	缺乏兴趣		缺乏设施		没养成习惯		怕别人说三道四	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	240	50.00	130	27.08	121	25.21	11	2.29
已婚	480	210	43.75	190	39.58	188	39.17	230	47.92
婚姻	人数	没有好的手段		没有同伴		没有足够时间		其他	
		人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率	人数	百分率
未婚	480	210	43.75	90	18.75	110	22.92	18	3.75
已婚	480	220	45.83	140	29.17	49	10.21	21	4.36

### 3 结论和建议

本研究结果表明：1)婚后的维吾尔族妇女的 BMI 相比婚前的维吾尔族妇女有较大的变化，身体形态也发生了较大的变化，这大大的降低了她们的健康水平，而这种不良现象没有得到人们的足够重视。2)从体育锻炼的态度和认识来看，婚后维吾尔族妇女对体育的认同感较低，对体育锻炼的认识局限在体育的健身功能，对于体育的附属功能和社会功能则不太了解。3)从余暇时间的安排来看，婚后维吾尔族妇女除工作之余还得操持家务、侍奉老人、教育子女等，生活的压力较大，余暇时间主要选择以休息和精神充实为主。4)从体育锻炼的频数来看，婚后有 1/2 的女性减少了体育锻炼。5)从锻炼的手段来看，锻炼手段单一，主要都集中简单的、对条件要求不高的项目上，如跑步，散步等项目。这些运动项目娱乐性较低，对于自我健身意识比较淡薄的人群来说，是比较难以持久接受的。

本研究发现，婚后缺乏体育锻炼是维吾尔族妇女 BMI 发生变化的重要因素，对体育态度的认同程度、体育认识的局限、缺乏体育兴趣、没形成良好的体育习惯、体育设施匮乏、锻炼手段单一等是影响参加体育锻炼的直接因素；浓厚的世俗观念、传统的生活方式和宗教信仰是影响维吾尔族婚后妇女参加体育锻炼的间接因素，也是最难以解决的因素。针对影响维吾尔族妇女婚后参加体育锻炼的直接因素和间接因素，笔者做出以下几点建议：

1)破除陈旧观念，解放思想。陈旧观念是影响维吾尔族妇女参与体育锻炼最直接的因素，也是最棘手的问题。在这个问题上应从离休老年人着手，因为离休老年人特别关注健康、余暇时间较多、思想比较容易统一。地方政府要积极号召开展健身小集体，鼓励大家能走出来，以老年人带动青年人和中年人，让那些犹豫的、思想不太稳定的人们，能感受到一种良好的体育锻炼氛围。2)政府应降低形象工程的标准，力

所能及的改善居民参加体育锻炼的条件。尽量要从便于参加体育锻炼的角度出发，营造更加适合的运动场所。社会在快速的发展，人们的生活节奏不断的在加快，那么便携便是这个时代的主题。对于提供参加体育锻炼的场所，也要力所能及的考虑到便民的目的，能使人们工作、学习、健身融洽地结合。3)政府应重视各社区的体育文化建设。积极地倡导地方政府开展各种体育文化活动，并且建立合理的网络体系。上至各种政策法规的建立，下至各从事体育社会工作者的保障体系，立足问题的根本，一切从实际出发。4)关注健康。加强体育社会工作者的宣传力度，使女性进一步认识体育锻炼对自身健康的促进作用，并了解体育的一些附属功能，促进参与体育动机的生成。

### 参考文献：

- [1] 赵军. 公安院校大学男生不同 BMI 指数与身体机能、形态指标的差异性比较研究[J]. 浙江体育科技, 2008, 30(1): 101-104.
- [2] 许浩, 江文凯. 对江苏省成年人 BMI 指数的研究[J]. 体育与科学, 2001, 22(6): 39-43.
- [3] 于芳, 巫国贵. 大学生超重、肥胖现状及影响因素分析[J]. 中北大学学报: 社会科学版, 2005, 21(6): 91-93.
- [4] 吴声洛, 熊妹珍, 杜勤, 等. 深圳市成年、老年人身体成分的分析研究[J]. 广州体育学院学报, 2005, 25(3): 72-76.
- [5] 任杰, 刘卓. 体育的本质和功能[J]. 体育学刊, 2002, 9(4): 5-7.
- [6] 王维, 孙岩, 王建. 我国县域体育场地建设现状及对策[J]. 体育学刊, 2007, 1(14): 47-50.

[编辑: 郑植友]