

甘肃省城乡居民体育行为调查与分析研究

熊振强¹ 李小惠² 杨新平³

(1.西北师范大学体育学院,甘肃 兰州 730070 2.兰州理工大学体育教学研究部,甘肃 兰州 730050;

3.甘肃省体育科学研究所,甘肃 兰州 730050)

关键词:甘肃省;城乡居民;体育行为

中图分类号:R195 文献标识码:B

文章编号:1671-1246(2009)24-0117-03

1 研究目的

为检验甘肃省全民健身计划纲要工程的实施效果,进一步了解甘肃省城乡居民参与体育锻炼的现状和规律,我们对甘肃省城乡居民的体育行为进行了问卷调查。本文通过对问卷调查结果的分析,旨在了解甘肃省城乡居民参加体育锻炼的状况,包括体育活动的频度、体育锻炼时间、体育锻炼目的以及喜爱的项目等,为政府及社会体育组织有针对性地开展和指导城乡居民参加体育活动提供科学依据。

2 研究对象和方法

采用随机整群抽样的原则,调查了甘肃省兰州、天水、武威、酒泉、庆阳、临夏六个市(州)20~59岁的城乡居民,共发放调查问卷10 225份,收回有效问卷10 023份,有效回收率为98%。

主要研究方法:问卷调查法,问卷指标采用2005年国民体质监测问卷调查表^[1];数理统计法,采用王路德研制的2005年国民体质监测数据统计分析软件对问卷进行统计学处理。

3 调查结果与分析

3.1 平均每周体育锻炼的频度

参加体育锻炼的频度以平均每周参加体育锻炼的次數衡量,分为不锻炼、1次以下、1~2次、3~4次、5次以上。调查结果表明,甘肃省有42.5%的城乡居民平均每周参加过1次以上的体育锻炼,51.7%的城乡居民没有参加过体育锻炼。在参加体育锻炼的人群中,选择每周锻炼5次以上的比例最高,男女所占比例分别为17.2%和16.7%。其次是每周锻炼1~2次,男女所占比例分别为17.6%和13.1%。选择每周锻炼3~4次的,男女所占比例分别为11.2%和9.2%(见图1)。

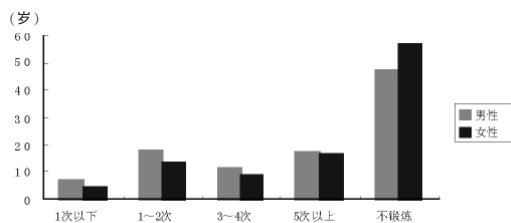


图1 每周参加体育锻炼的频度统计

不同年龄人群中,选择每周锻炼5次以上者中50~59岁人群所占比例最大,男女所占比例分别为27.0%和34.4%。选择每周锻炼3~4次者中20~24岁年龄段所占比例最大,男女比例分

别为15.2%和12.7%。选择每周锻炼1~2次者以20~34岁的年轻人人居多,男女所占比例分别为23.2%和18.6%。经常参加锻炼(每周3次以上,下同)者中50岁以上和24岁以下人群所占比例较大,分别为39.3%和29.6%,其中尤以50岁以上女性所占比例最大,为41.5%。

不同职业中,城镇非体力劳动者参加体育锻炼的人数最多,占66.2%。其次为城镇体力劳动者,占58.6%。农民参加体育锻炼的人数最少,仅为19.8%。经常参加体育锻炼者中则是城镇体力劳动者所占比例最大,为36.1%。农民所占比例最小,仅为10.6%。

不同学历人群中,参加体育锻炼的人数随学历水平的升高而增高,经常参加体育锻炼者,以中专(含高中)和大专以上学历水平人数所占比例最大,分别为35.2%和31.3%(见图2)。

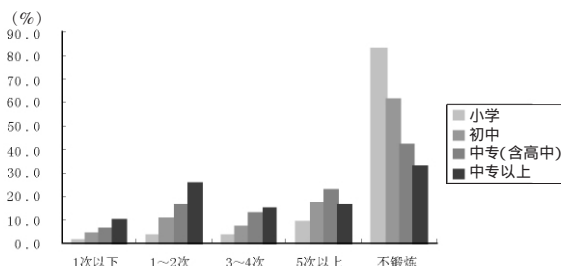


图2 不同学历人群每周参加体育锻炼次数统计

3.2 平均每次体育锻炼的时间

关于每次参加体育锻炼的时间,本次调查共设了3个时间段。经统计,在参加体育锻炼的人群中,每次锻炼时间为30~60 min者中男性占34.0%,女性占28.1%。60 min以上者,男女所占比例分别为26.6%和32.8%。锻炼时间不足30 min者,男性占39.4%,女性占39.1%。

从不同年龄来看,在50~54岁和55~59岁这2个年龄段,男女选择每次锻炼时间在60 min以上者的比例明显大于其他年龄段人群,男女所占比例分别为32.6%、41.2%和60.4%、68.9%。20~24岁年龄段中,男女选择每次锻炼时间在30~60 min者的比例要大于其他年龄段人群,男女所占比例分别为37.3%和36.3%。锻炼时间不足30 min者,以35~39岁和40~44岁男性,25~29岁和30~34岁女性所占比例较大,分别为48.5%、47.9%和54.0%、57.3%。

从职业来看,城镇体力劳动者选择每次锻炼时间在60 min以上者的比例明显高于其他职业者(36.7%),城镇非体力劳动者和农民选择锻炼时间在30 min以下者的比例大于体力劳动者,所占比例分别为42.6%和41.5%。

从学历看,选择每次锻炼时间在60 min以上者中,小学和初中学历水平者占有较大比例,分别为41.3%和38.4%。而每次锻炼时间不足30 min者,大专以上学历和中专(含高中)学历水平者所占比例较高,分别为45.7%和34.7%。选择每次锻炼时间在30 min以上者(含60 min),大专以上学历水平者所占比例为54.3%,低于其他学历者近13个百分点。

3.3 坚持体育锻炼的时间

调查结果显示,甘肃省城乡居民坚持体育锻炼时间在5年以上者所占比例最大,男女所占比例分别为37.6%和29.7%。其余依次是坚持体育锻炼时间为6个月以下,1~3年,6~12个月,3~5年(见图3)。

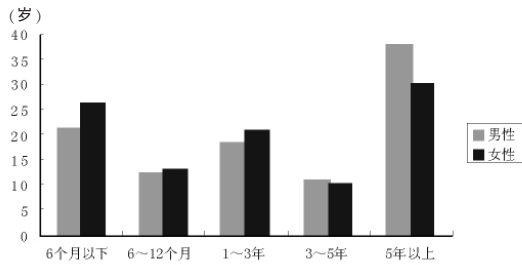


图3 坚持体育锻炼的时间统计

不同年龄段中,坚持体育锻炼时间在5年以上者,以50~59岁人群居多,男女所占比例分别为54.9%和45.9%。20~29岁人群所占比例最小,男性为26.6%,女性为16.7%。坚持体育锻炼时间为3~5年者,男性所占比例较多的在20~24岁和55~59岁2个年龄段,分别为14.5%和14.2%,女性所占比例较高的在50~54岁和55~59岁2个年龄段,所占比例分别为13.3%和13.0%。坚持体育锻炼时间为1~3年者中,20~24岁年龄段所占比例最大,男性为24.8%,女性为18.6%。坚持锻炼时间不足6个月者中,以25~34岁人群所占比例最大,男女分别为31.3%和39.3%。50~59岁年龄段人群所占比例最小,男性为9.7%,女性为8.1%。

不同职业之间相比,坚持体育锻炼时间在5年以上者中,城镇体力劳动者和城镇非体力劳动者占的比例较大,分别为38.4%和32.3%。坚持体育锻炼时间为1~3年的农民所占的比例略高于其他职业,为21.4%。坚持体育锻炼时间不足6个月者中,城镇非体力劳动者和农民所占比例最大,分别为25.6%和25.3%。

不同学历者相比,坚持锻炼时间在5年以上者中,以低学历者居多,小学文化程度者占40.0%,初中文化程度者占

32.1%。坚持锻炼时间不足6个月者中,大专以上学历者所占比例明显高于其他学历水平人群,占27.3%。

3.4 参加体育锻炼的目的

调查结果显示,甘肃省男性居民选择参加体育锻炼的主要目的依次为防病治病(31.3%)、提高运动能力(27.9%)、减轻压力调节情绪(25.2%),女性选择参加体育锻炼的主要目的依次为防病治病(31.4%)、减轻压力调节情绪(23.9%)、提高运动能力(21.4%)(见图4)。从图4可以看出,男性选择提高运动能力者的比例大于女性,而女性选择减肥健美者的比例明显高于男性。

从年龄来看,不同年龄的男女在选择体育锻炼的目的上具有一定的差异性。如20~29岁年龄段的青年男子把提高运动能力作为参加体育锻炼的主要目的,所占比例为33.0%。20~29岁年龄段女性则把减轻压力调节情绪作为主要目的,占26.4%。50~59岁年龄段的男女把防病治病作为锻炼的主要目的,男性占38.1%,女性占38.6%。另外,从年龄变化看,选择防病治病作为体育锻炼目的的人数具有随年龄增长而增多的趋势,选择减轻压力调节情绪作为体育锻炼目的者的人数,则具有随年龄增长而减少的趋势。

从职业来看,非体力劳动人群的体育锻炼目的依次为防病治病,减轻压力调节情绪,提高运动能力。体力劳动者和农民的体育锻炼目的依次为防病治病,提高运动能力,减轻压力调节情绪。非体力劳动人群选择减轻压力调节情绪作为体育锻炼目的者的比例要高于体力劳动者和农民,而农民和体力劳动者选择防病治病和减轻压力调节情绪作为体育锻炼目的者的比例高于非体力劳动人群。

从学历来看,低学历水平人群选择防病治病作为体育锻炼目的者所占比例高于中、高学历水平者。如小学文化程度者所占比例为41.4%,高于大专以上学历者13.3个百分点。而将减肥健美和减轻压力调节情绪作为体育锻炼目的的选择上,高学历水平人群所占比例大于低学历水平人群。

3.5 体育锻炼的主要项目

在调查的9个体育项目中,男性参加的人数比例在前四位的是步行(27.0%)、球类活动(19.6%)、跑步(17.7%)、自行车(11.6%)。女性参加的人数比例列在前四位的是步行(30.9%)、健身操(舞)秧歌(12.7%)、跑步(12.1%)、球类活动(11.0%)。步行因其具有简单易行,不受时间和场地限制以及运动量容易控

表1 体育锻炼的主要项目(%)

年龄段	性别	跑步	游泳	步行	球类	登山	自行车	健美力量	健身操(舞)及秧歌	气功武术	其他
20~24	男	23.2	4.4	16.7	25.7	6.1	11.0	2.8	1.2	2.3	6.5
	女	18.9	1.3	26.0	14.2	6.7	13.7	4.3	8.6	0.3	6.0
25~29	男	17.7	4.7	20.2	26.2	5.9	13.0	3.9	1.2	1.6	5.7
	女	15.4	3.8	27.8	13.3	5.7	16.8	3.2	7.3	0.8	5.9
30~34	男	17.4	3.0	24.7	21.6	6.5	12.8	3.5	0.9	2.5	7.0
	女	12.2	5.0	31.7	10.7	7.9	15.5	3.4	8.1	0.2	5.3
35~39	男	18.6	3.9	26.5	21.5	5.8	11.6	3.3	0.9	1.9	6.0
	女	12.3	2.7	34.2	10.9	8.0	15.0	3.1	8.0	0.8	5.1
40~44	男	18.2	5.5	28.9	16.6	6.4	10.9	3.8	1.6	1.7	6.4
	女	13.0	3.4	32.9	13.4	6.5	10.1	3.3	8.7	1.7	6.7
45~49	男	17.0	4.6	32.0	14.4	6.6	11.3	2.5	3.1	2.3	6.2
	女	12.0	3.7	30.7	10.4	6.5	8.3	4.7	15.1	3.2	5.4
50~54	男	13.9	3.6	33.9	16.6	7.3	9.7	2.4	2.9	3.3	6.4
	女	6.9	0.9	33.2	7.5	7.5	4.7	3.4	19.9	7.8	8.3
55~59	男	15.6	2.0	33.4	13.8	8.6	12.6	2.1	3.9	4.0	4.0
	女	6.2	1.4	30.9	7.9	5.1	3.1	7.3	25.6	7.0	5.6

制等特点,因而成为城乡居民比较喜爱的运动项目之一^[2]。另外,选择健身操(舞)及秧歌和登山作为体育锻炼主要项目者也占有一定比例(见表1)。

从表1可以看出,年龄与选择体育锻炼的项目具有一定的关系,不同年龄的人群总是喜欢选择与自己所能承受负荷相适应的运动项目。一般而言,年轻人比较喜欢参加运动强度较大,娱乐性强的项目,如在跑步项目中,所占比例最大人群均分布在20~24岁年龄段,男女所占比例分别为23.2%和18.9%。同样的项目在55~59岁年龄段,男女所占比例分别只有15.6%和6.2%。在球类项目中,男性选择所占比例最大的分布在25~29岁年龄段,为26.2%,女性选择所占比例最大的在20~24岁年龄段,为14.2%。而55~59岁年龄段男女选择的比例分别为13.8%和7.9%。而在一些锻炼强度相对较小的项目上,随年龄增长,选择比例人数呈现增高趋势。如选择步行锻炼者中,55~59岁年龄段男性的选择比例为33.4%,高出20~24岁年龄段16.7个百分点。女性选择健身操(舞)及秧歌的,55~59岁年龄段为25.6%,高于20~24岁年龄段17个百分点。另外选择武术、气功的,年龄较大人群的所占比例明显大于年龄较小人群。就性别而言,男性选择跑步和球类的人数明显多于女性,而女性则对健身操(舞)及秧歌尤为青睐,参加的人数所占比例高出男性10.7个百分点。

不同职业中,城镇非体力劳动和体力劳动人群选择步行和健身操(舞)及秧歌的人数所占比例高于农民,农民选择跑步和自行车的人数所占比例高于非体力劳动者和体力劳动者。体力劳动者选择登山的比例高于其他两个职业。

不同学历人群中,参加步行锻炼的人数所占比例随学历等级的升高而减小,参加球类活动的人数则随学历等级的升高而增多。小学和初中学历者选择参加健身操(舞)及秧歌和武术、气功的人数所占比例高于中专和大专以上学历人数所占比例。大专以上学历者选择球类活动的人数所占比例明显高于低学历人群。

3.6 影响城乡居民参加体育锻炼的主要障碍

调查结果显示,影响甘肃省男性参加体育锻炼的主要障碍是工作忙(19.6%),家务忙(12.7%),惰性(12.2%),缺场地(12.1%)。影响女性参加体育锻炼的主要障碍是家务忙(24.7%),工作忙(15.9%),缺场地(9.7%),惰性(9.4%)。仅有9.1%的男性和9.6%的女性认为自己参加体育锻炼没有任何障碍。

从年龄上看,在影响城乡居民参加体育锻炼的主要障碍中,由于工作忙而无时间锻炼的男性主要集中在25~44岁年龄段之间,最大选择比例出现在35~39岁年龄段,占23.2%。女性主要集中在25~39岁年龄段之间,最大选择比例在30~34岁年龄段,占21.6%。由于家务忙而无时间锻炼的男性集中在45~59岁年龄段之间,最大选择比例在55~59岁年龄段,占20.0%。女性集中在35~59岁年龄段之间,最大选择比例出现在45~49岁年龄段,占28.3%。由于惰性影响锻炼的,男女均集中在20~29岁年龄段之间,男性的最大选择比例在25~29岁年龄段,为15.5%,女性的最大选择比例在20~24岁年龄段,为13.0%。就性别而言,男性因工作忙而无时间锻炼者的所占比例高于女性,女性因家务忙而影响锻炼者的所占比例高于男性12个百分点。

从职业来看,影响非体力劳动人群参加体育锻炼的主要障

碍是工作忙(23.2%)、惰性(14.1%)、缺场地(12.5%)。影响体力劳动人群参加体育锻炼的主要障碍是工作忙(20.9%)、家务忙(12.1%)、惰性(11.6%)。影响农民参加体育锻炼的主要障碍是家务忙(32.9%)、体力工作多(14.0%)。在影响城乡居民参加体育锻炼的客观因素中(场地、指导、组织),呈现出非体力劳动人群选择比例高于体力劳动人群,体力劳动人群高于农民的趋势。

从文化程度来看,影响不同学历人群参加体育锻炼的障碍有所不同,如影响大专以上学历人群参加体育锻炼的主要障碍是工作忙(24.4%)、惰性(15.8%)、缺场地(13.9%)。影响中专学历人群参加体育锻炼的主要障碍是工作忙(18.1%)、家务忙(14.0%)、缺场地(11.5%)。影响初中学历人群参加体育锻炼的主要障碍是家务忙(21.1%)、工作忙(15.9%)、体力工作多不必锻炼(9.8%)。影响小学学历人群参加体育锻炼的主要障碍是家务忙(39.1%)、体力工作多不必锻炼(13.4%)、没兴趣(8.0%)。在因工作忙而影响体育锻炼的选择中,随学历等级的提高,选择人数比例呈现逐渐增大的趋势。在因家务忙而影响体育锻炼的选择中,随学历等级的提高,选择人数比例呈现逐渐减小的趋势。在影响锻炼的客观因素(缺场地、缺组织、缺指导)中,随学历等级的提高,选择人数比例呈现逐渐增大的趋势。由于惰性而不参加体育锻炼者中,选择人数比例则随学历的提高呈现逐渐增大的趋势。

4 小结与建议

从总体上看,甘肃省城乡居民参与体育锻炼的意识不强,有一半以上的城乡居民没有参加过体育锻炼。全省城乡居民中体育人口所占比例较低,仅占总人数的27.1%。城乡居民参加体育锻炼的目的性十分明确,防病治病是人们参加体育锻炼的首要目的,其次为提高运动能力,减轻压力调节情绪;在体育锻炼项目的选择上,不同年龄段人群、男性与女性之间存在一定的差异性,年轻人比较喜欢参加运动强度较大,娱乐性强的项目,而年长者则喜爱锻炼强度相对较小的步行等项目;就性别而言,男性喜爱选择跑步和球类项目,而女性则对健身操(舞)及秧歌尤为青睐,甘肃省城乡居民每次体育锻炼时间在30 min以上者,男性已达到60.6%,女性达到60.9%,影响甘肃省城乡居民参加体育锻炼的主要障碍是家务忙、工作忙、缺少运动场地和惰性。

建议各级体育行政部门,进一步加大全民健身的宣传力度,通过多种形式的宣传活动,不断提高城乡居民的体育健身意识,使广大居民积极投身到体育健身活动中。建议企、事业单位、社区应多举办一些形式多样、内容丰富的群体活动,为广大家庭居民参加体育活动创造条件。建议政府相关部门逐年增加对体育建设的投资力度,广泛吸收社会资金,进行体育设施的开发建设。在城镇、社区的建设中,将体育活动场地的建设纳入到城镇、社区的总体规划中,本着因地制宜、简便实用的原则,加强社区体育场地和健身路径建设,培训专职的社区体育指导员,积极引导城镇居民参加多种形式的体育健身活动,使居民的健身活动走上科学化、整体化、多样化的道路。

参考文献:

[1]国家国民体质监测中心. 2005年国民体质监测工作手册[S]. 2005.

[2]张发强. 中国社会体育现状调查结果报告[J]. 体育科学,1999, 1:4~7.▲