

超重肥胖和体育锻炼、运动方式相关性调查

◆杜 强¹ 赵日辉²

(1.广州市南沙大岗中学; 2.广州市南沙万顷沙中学)

摘要:目的:探究分析中学超重肥胖和体育锻炼、运动方式的相关性,为进一步完善学生饮食健康和体育锻炼行为提供参考依据。方法:随机选取我区大岗中学、万顷沙中学、新垦学校、横沥中学等四所中学的630名在校中学生为研究对象,采用调查问卷的方式对其体育锻炼态度进行调查,并根据《锻炼态度量表》全面分析中学参与体育锻炼的态度极其体育行为现状,分析超重肥胖与体育运动行为之间的关系。结果:超重肥胖与学生参与体育锻炼程度及运动方式具有密切相关性,体育锻炼态度良好和运动方式健康的学生其超重肥胖发生率相对较低。结论:为了减少我区中学生超重肥胖的发生率,必须积极培养学生对体育锻炼的主动性和积极性,并将终身体育意识渗透作为当前高等体育教育改革的重点。

关键词:超重肥胖; 体育锻炼; 运动方式; 相关性

随着我国经济的多元化发展,人们的生活方式和膳食结构也逐渐发生了较大改变,中学生肥胖患病率的增加速度迅猛,其中我国在校中学生超重肥胖发生率的增长速度已经超过了其他发达国家,超重肥胖因素也成为了影响中学生身心健康发展的关键因素^[1]。鉴于此,笔者对我区四所中学630名超重肥胖在校生进行了深入调查分析,旨在了解我区中学生的肥胖现状,通过对引起肥胖的危险因素进行总结分析,为今后开展具有针对性的健康教育 and 体育锻炼提供一定的参考价值。

1 对象与方法

1.1 对象

从我区四所中学中选取630名超重肥胖学生,其中男生370名,女生242名,年龄11~15岁,平均年龄(11.5±2.6)岁。按照1:1的选取原则,选取与肥胖学生在性别、年龄、体重、身高等方面相似的学生进行对照调查。所选调查对象均为本区在校中学生,来自不同年级,具有一定的研究意义。

1.2 方法

1.2.1 问卷调查

对所选超重肥胖学生实施问卷调查,其中所用问卷有专业卫生饮食指导专家编制,问卷内容涉及饮食习惯、饮食卫生、饮食与锻炼、饮食时间等内容,分发调查问卷630份,回收有效问卷622份,剔除无效问卷10份,有效问卷供612分,问卷有效率为97.1%。对采用问卷进行信度和效度检验, $r=0.93$ ($P<0.01$),说明本次调查问卷研究具有较高的信效度。以毛志雄编制的《锻炼态度量表》为评价标准,本文对所选研究对象进行体育锻炼态度的评价,评价内容中共包含70个题目,分别由8个不同维度组成,其中每个维度又包括了不同的问题,主要有:行为态度、目标态度、行为习惯、行为认知、行为意向、主观标准、情感体验、行为控制感,每一道题目分为1~5分,总分越高,说明学生对体育锻炼行为的重视度越高,得分越低,说明学生对体育锻炼行为的重视度越低^[2]。

1.2.2 统计学分析

对回收的调查问卷进行数据分析,采用SPSS18.0统计软件进行实验数据处理,并用Excel电子表格完成数据库的建立,研究数据中所涉及的计量资料采用Mean±SD表示。

2 结果

2.1 中学生超重肥胖发生率与人口学特征的关系

经统计分析处理,中学生超重肥胖发生率与性别之间存在显著差异($X^2=13.742$, $P<0.05$),但是在中学生的年龄方面无统计

学意义($P>0.05$)。见表1:

比较项目	人口学特征	非超重肥胖者 (612人)	超重肥胖者 (612人)
性别	男生	300 (49.0)	334 (54.5)
	女生	312 (51.0)	278 (45.4)
年龄	18~19岁	144 (23.5)	283 (46.3)
	20~21岁	109 (17.8)	177 (28.9)
	22~23岁	157 (25.7)	95 (15.5)
	≥24岁	202 (33.0)	57 (9.3)

2.2 中学生体育锻炼与超重肥胖的相关性分析

单因素分析结果显示,中学生超重肥胖发生率与其参与体育锻炼的态度、每周参与体育锻炼的时间、每次运动时间及运动后的疲劳程度有关($P<0.05$),一般来说,运动次数越多,其超重肥胖发生率就越小。

2.3 中学生体育锻炼态度各维度之间的比较差异

经统计分析可知,非超重肥胖者中除了主观标准维度外的其他7个维度均显著高于超重肥胖者($P<0.05$),总体上看,非超重肥胖者的总体得分明显略高于超重肥胖者,具有良好体育行为的非超重肥胖人数比例也比超重肥胖人数要多。

3 讨论

本次调查问卷的研究结果显示,超重肥胖人群与中学生的性别存在显著差异,这可能与女中学生更加注重体型发展并可以保持体重的因素有关。由于女生对身体健康、体型优美等评价标准与男生存在较大差异,而这种不同的观念和看法也将追踪影响着学生在体重控制上的能量消耗和摄入。本文调查问卷所得数据经统计学分析后显示,在其他变量不变的情况下,非常喜欢参与体育运动的中学生超重肥胖发生率远远低于不喜欢参与体育运动的中学生,说明体育运动在一定程度上影响着学生的体能消耗,对其体重变化存在直接的影响。在运动时间上,超重肥胖的学生多集中在20min左右,而非超重肥胖的学生其运动时间多保持在30min~60min之间,这也许与超重肥胖学生参加体育运动更加疲劳有关,由于脂肪量过多,超重肥胖学生在参与运动的同时所承受的运动负担较非超重肥胖者更多,身体机能的疲劳度也就更加明显,可见,中学生参与体育运动时间较短也是导致其肥胖超重的关键因素之一。此外,中学生体育锻炼态度各维度之间的比较差异统计结果显示,中学生对参与体育运动的态度也存在很大不同,超重肥胖者的体育锻炼各维度评分明显低于非超重肥胖者,说明超重肥胖者对体育运动和健康训练的认识还不深刻,缺乏积极参与体育运动的良好认知,因此,不断加强对中学生体育运动观念的正确引导是当前中学体育工作者需要解决的重要问题。

综上所述,超重肥胖与中学生消极看待体育运动和消极参与体育锻炼有密切关联,因此,我们必须倡导中学生积极参与体育运动,增加参与学生体育运动的时间,促进中学生养成良好的运动习惯,及时预防和控制超重肥胖的发生。

参考文献:

- [1]金梦丹.西安市青少年单纯性肥胖成因及对策研究[D].西安体育学院,2018.
- [2]李梦秋.济南市初中超重学生体育参与现状及促进策略研究[D].山东师范大学,2018.

