

基于健康行为过程取向的大学生体育锻炼行为比较

刘咏菊¹, 郑晓¹, 赵慧宁¹, 苏纯惠², 胡伟红², 曹红艳², 张持晨¹

1.山西医科大学管理学院,太原 030001;2.山西医科大学公共卫生学院

【摘要】 目的 比较不同类型高校大学生体育锻炼行为,为促进大学生体育锻炼行为改善提供参考。**方法** 采用随机整群抽样的方法,抽取山西省理工类、医科类、综合类及财经类 4 所高校的 873 名大学生进行体育锻炼情况的问卷调查。**结果** 不同体育锻炼阶段的人数分布整体呈倒 U 型,意向阶段(32.8%)和准备阶段(23.5%)的人数最多,意向前阶段(21.0%)和维持阶段(7.9%)的人数最少。4 类高校大学生体育锻炼态度总量表及行为认知、情感体验、行为控制感 3 个维度上的得分差异均有统计学意义(F 值分别为 5.49, 8.31, 6.78, 5.75, P 值均 <0.01),且财经类高校大学生体育锻炼态度最差。4 类高校大学生体育锻炼变化程序除互助联系外,总得分及各维度得分差异均具有统计学意义(P 值均 <0.01),且财经类高校大学生的体育锻炼行为最差。**结论** 在实施行为干预时,结合健康行为过程取向理论可有效改变大学生体育锻炼行为,但须考虑性别、专业等影响因素。

【关键词】 健康教育;体育锻炼;行为;学生

【中图分类号】 G 806 R 195 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)05-0660-03

Study on comparison of physical exercise behaviors among college students/LIU Yongju*, ZHENG Xiao, ZHAO Huining, SU Chunhui, HU Weihong, CAO Hongyan, ZHANG Chichen. * School of Management, Shanxi Medical University, Taiyuan (030001), China.

【Abstract】 Objective To compare the physical exercise behaviors among college students in different universities, and to provide the reference for promoting the change of college students' exercise behavior. **Methods** A total of 873 college students from 4 universities in Shanxi Province were investigated by using the method of Cluster Random Sampling. **Results** The population distribution of different exercising stages showed an inverted U-shape. The most students were at the intentional and preparation stage, and the fewest students chose to stay at the pre-intentional and maintaining stage. There were the statistical significance in the different scores of physical exercising attitude scales, and three dimensions of behavioral cognition, emotional experience and behavioral control in 4 universities ($F=5.49, 8.31, 6.78, 5.75, P<0.01$). And the students in the university of financial and economics got the worst physical exercising attitude. Also, there were the statistical significance of the different scores in all dimensions and the total scores of physical exercise changing procedures in the four universities($P<0.01$). And the students in the university of financial and economics showed the worst physical exercising behavior. **Conclusion** In the course of implementing behavioral interventions, combining with HAPA theory can be effective in changing the college students' physical exercise behaviors, but the influencing factors, such as gender, profession, must be integrated.

【Key words】 Health education; Exercise movement techniques; Behaviors; Students

大学生是社会发展的后备军,是国家可持续发展的重要人才保障,大学生的身心健康是保证其生活与学习正常开展的基础与前提^[1-3]。体育锻炼与健康密切相关,积极、规律的体育锻炼行为是增强大学生身心健康的重要方式与有效手段^[4-5]。学校开设体育课程或体育教育的目的是培养学生的锻炼意识,促使学生养成终身锻炼的习惯。本研究从健康行为过程取向的视角对山西省部分高校大学生的体育锻炼态度、行为变化阶段及过程等进行调查,以期为促进大学生

体育锻炼行为的改变提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象 采取随机整群抽样的方法,在山西省选择理工类高校、医科类高校、综合类高校以及财经类高校各 1 所,抽取 2012—2015 级的大学生为调查对象。本次调查于 2015 年 4—11 月进行,经学生知情同意后,共发放问卷 950 份,回收问卷 915 份,剔除无效问卷 42 份,有效问卷 873 份,有效回收率为 91.9%,其中男生 303 名,女生 570 名;2012—2015 级学生分别为 135, 190, 296, 252 名;理科类、医科类、综合类及财经类学校学生分别为 140, 160, 298, 275 名。

1.2 方法 采用问卷调查法对研究对象的基本信息、体育锻炼态度、体育锻炼阶段变化及体育锻炼变化过程进行研究。基本信息包括被调查者的年级、年龄、

【基金项目】 教育部人文社会科学研究青年基金项目(13YJCZH239)。

【作者简介】 刘咏菊(1984—),女,河北平泉人,硕士,主管技师,主要研究方向为健康管理与健康促进。

【通讯作者】 张持晨, E-mail: zhangchichen@sina.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.05.006

性别、身高、体重等基本信息。体育锻炼态度采用毛荣建^[6]修订的锻炼态度量表,共包括行为态度、目标态度、行为认知、行为习惯、行为意向、情感体验、行为控制感、主观标准和失败焦虑 9 个维度,该量表的内部一致性系数为 0.918,各维度与条目之间以及各维度与量表间维度相关系数在 0.640 以上。体育锻炼变化阶段量表^[7]包括 5 个维度,该部分参照 Lippke 等的阶段划分规则及 Marcus 的锻炼阶段变化量表改编而成。根据研究对象的行为或心理特征划分为意向前阶段、意向阶段、准备阶段、行动阶段和维持阶段。体育锻炼变化过程采用江铁峰^[8]编制的适用于中国大学生的体育锻炼变化程序量表,该量表包括自我释放、互助关系、效果评估、社会释放、自我管理、意识控制 6 个维度及行为层面、认知层面和混合层面 3 个层面。该量表的内部一致性系数为 0.933,各条目与维度之间以及各维度与量表之间的相关系数均在 0.741 以上。

1.3 统计分析 数据采用 EpiData 3.1 软件进行录入,利用 SPSS 20.0 软件进行统计学分析。对一般情况进行描述性统计分析,多个独立样本间的均数比较采用方差分析,样本间的两两比较采用 LSD 法,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 不同类型高校大学生体育锻炼阶段分布 调查显示,理工类高校处于准备阶段的大学生人数比例最多,达 27.9%。医科类、综合类与财经类高校均为意向阶段的人数比例最高,分别为 35.6%,35.2%和 32.4%,与整体分布一致。见表 1。

表 1 不同类型高校大学生各体育锻炼阶段分布

学校类别	意向前阶段	意向阶段	准备阶段	行动阶段	维持阶段
理工类	29(20.7)	35(25.0)	39(27.9)	22(15.7)	15(10.7)
医科类	32(20.0)	57(35.6)	38(23.8)	22(13.8)	11(6.9)
综合类	56(18.8)	105(35.2)	63(21.1)	47(15.8)	27(9.1)
财经类	66(24.0)	89(32.4)	65(23.6)	39(14.2)	16(5.8)
合计	183(21.0)	286(32.8)	205(23.5)	130(14.9)	69(7.9)

注:()内数字为构成比/%。

2.2 不同类型高校大学生体育锻炼态度得分比较 4 类高校大学生体育锻炼态度比较,理工类高校大学生在行为习惯和行为意向 2 个维度的得分最高,医科类高校大学生在行为认知、情感体验、行为控制感维度及锻炼态度总量表的得分最高,综合类高校的大学生在目标态度和主观标准 2 个维度的得分最高,财经类高校大学生在行为态度维度上的得分最高。方差分析结果显示,4 类高校大学生在体育锻炼态度总量表及行为认知、情感体验、行为控制感 3 个维度上的差异均有统计学意义(P 值均 <0.01)。见表 2。

对 4 类高校进行两两比较发现,财经类高校与理工类、医科类、综合类高校之间的体育锻炼态度得分差异均有统计学意义(P 值均 <0.05)。

2.3 不同类型高校大学生体育锻炼变化程序得分比较 综合类高校大学生在行为层面及其各维度、认知层面及其各维度、体育变化程序总量表方面的得分最高。理工类高校大学生在混合层面及其意识控制维度的得分最高,而自我管理维度以医科类高校大学生的得分最高。同时,除互助关系维度外,4 类高校大学生体育锻炼变化程序总得分及各维度得分差异均具有统计学意义(P 值均 <0.05)。见表 3。

表 2 不同类型高校大学生体育锻炼态度各维度得分比较($\bar{x}\pm s$)

学校类别	人数	行为态度	目标态度	行为认知	行为习惯	行为意向	情感体验	行为控制感	主观标准	失败焦虑	总分
理工类	140	19.75±4.80	33.10±4.85	27.39±4.05	32.42±6.71	24.41±5.20	34.76±5.79	25.47±4.03	17.34±3.60	13.74±3.83	228.38±23.45
医科类	160	20.09±3.98	33.18±3.74	27.74±3.49	31.58±6.39	24.03±4.88	35.53±5.36	26.64±3.14	17.43±3.46	14.18±3.52	230.39±17.10
综合类	298	20.28±4.63	33.33±4.64	27.61±3.77	31.68±6.57	24.37±5.32	34.88±5.78	25.93±3.96	17.44±3.76	14.00±4.24	229.62±20.16
财经类	275	20.35±4.82	33.27±5.15	26.09±4.93	30.73±6.33	23.43±5.39	33.20±6.05	25.08±4.34	17.24±3.57	13.60±4.16	222.95±25.32
合计	873	20.12±0.27	33.22±0.10	27.21±0.76	31.60±0.69	24.06±0.45	34.59±0.99	25.78±0.67	17.36±0.09	13.88±0.22	227.84±2.91
F 值		0.60	0.09	8.31	2.32	1.88	6.78	5.75	0.18	0.88	5.80
P 值		0.62	0.96	<0.01	0.07	0.13	<0.01	<0.01	0.91	0.45	0.00

表 3 不同类型高校大学生体育锻炼变化程序得分比较($\bar{x}\pm s$)

学校类别	人数	行为层面	自我释放	互助关系	认知层面	效果评估	社会释放	混合层面	自我管理	意识控制	总分
理工类	140	28.69±6.60	16.83±4.01	11.86±3.28	29.82±5.51	12.66±2.89	17.16±3.33	36.07±7.43	17.82±3.63	18.25±4.66	94.58±17.82
医科类	160	28.45±5.86	16.96±3.58	11.50±3.02	30.11±5.01	12.86±2.99	17.25±3.00	35.88±6.48	18.20±3.19	17.68±4.42	94.44±15.99
综合类	298	29.29±6.08	17.22±3.73	12.08±3.13	30.38±5.06	12.89±2.92	17.49±3.13	35.56±6.92	18.08±3.48	17.47±4.55	95.22±16.55
财经类	275	27.52±6.07	15.80±3.73	11.71±3.06	28.46±5.70	12.11±3.05	16.35±3.47	33.71±7.66	16.67±4.04	17.03±4.61	89.68±17.89
合计	873	28.49±0.74	16.70±0.62	11.79±0.24	29.69±0.85	12.63±0.36	17.06±0.49	35.31±1.08	17.69±0.70	17.61±0.51	93.48±2.56
F 值		4.04	7.37	1.38	6.86	3.85	6.33	5.35	9.29	2.95	5.84
P 值		0.01	<0.01	0.25	<0.01	0.01	<0.01	<0.01	<0.01	0.03	<0.01

对不同类型高校间的体育变化程序进行两两比较发现,财经类高校与理工类、医科类、综合类高校之间的体育锻炼变化程序差异均有统计学意义(P 值均 <0.01)。

3 讨论

大学生体育锻炼行为阶段变化整体呈倒 U 型,即意向前阶段和维持阶段的人数少,而意向阶段及准备阶段的人数多。同时,理工类、医科类及综合类高校

的大学生处于意向阶段和准备阶段的人数最多,而财经类高校的大学生处于意向前阶段及意向阶段的人数比例较高。4 类高校大学生的体育锻炼态度存在差异,大学生对体育锻炼带来效果的认知、从体育锻炼中获得乐趣的程度、参加体育锻炼的自我控制程度也不同。体育锻炼变化程序是影响变化阶段的一个重要内因,变化程序对 5 个变化阶段的影响存在很大差异,个体行为的改变可以通过变化阶段和变化程序的整合来解释^[9-11]。在大学生体育锻炼变化程序方面,4 类高校除互助关系维度,在其他维度及总得分差异均有统计学意义。可能与各院校课程设置、时间安排不同,锻炼场地设施器材的配备及院校领导的重视程度等因素有关。提示高校应该针对学生的行为特点,开展有针对性的体育课程与体育健康教育,提高大学生的锻炼意识,增强他们进行体育锻炼的信心及效果评估能力,使其充分利用社会及学校资源来促进自身的锻炼行为并进行自我管理与控制,达到将锻炼意向落实于行动的目的,最终促进大学生的身体健康。

总之,高校体育教育对培养大学生的锻炼行为习惯、提高大学生的身体素质至关重要。要充分考虑性别、学校等因素,在学校和个人的共同努力下,提高大学生体育锻炼的积极性,增强大学生的体质健康。

4 参考文献

- [1] 张持晨,段志光.大学生动态健康管理模式分析[J].中国学校卫生,2012,33(2):216-217.
- [2] ZHANG C C, ZHANG J, LONG C, et al. Analyses of research on the health of college students based on a perspective of knowledge mapping[J]. Public Health, 2016, 137: 188-191. doi: 10.1016/j.puhe.2015.11.002.
- [3] ZHANG C C, YU Q, FAN Q H, et al. Research collaboration in health management research communities[J]. BMC Med Inform Decis Mark, 2013, 13: 52. doi: 10-1186/1472-6947-13-52.
- [4] 苏亮.河南省大学生课外体育锻炼现状及影响因素分析[J].中国学校卫生,2015,36(10):1472-1475.
- [5] 李俭莉.某高校大学生体育锻炼情况分析[J].中国学校卫生,2012,33(7):879-880.
- [6] 毛荣建.青少年学生锻炼态度——行为九因素模型的建立及检验[D].北京:北京体育大学,2003.
- [7] MARCUS B H, SELBY V C, NIAURA R S, et al. Self-efficacy and the stages of exercise behavior-change[J]. Res Q Exerc Sport, 1992, 63(1):60-66.
- [8] 江铁峰.大学生体育锻炼变化阶段(连续性测量)量表的修正研究[J].浙江体育科学,2007,29(2):113-118.
- [9] 崔世君.运用跨理论模型对高职院校学生体育锻炼行为改变阶段的研究[J].广州体育学院学报,2014,34(2):113-115+119.
- [10] 张持晨,苏纯惠,胡伟红,等.基于文献计量学的《中国学校卫生》信息可视化分析[J].中国学校卫生,2015,36(3):412-415.
- [11] 胡炬波,王进,王俊杰,等.运用跨理论模型对高职学生体育锻炼行为改变的研究[J].浙江体育科学,2014,36(1):57-62.

收稿日期:2016-09-23;修回日期:2016-10-30

(上接第 659 页)

4 参考文献

- [1] 中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心.中国青年学生艾滋病疫情加速上升,加强防治教育迫在眉睫[Z].北京,2015;2016.
- [2] 吴尊友.我国学校艾滋病防控形势及策略[J].中国学校卫生,2015,36(11):1604-1605.
- [3] 王林,郑敏,朱强,等.学校核心同伴宣传员艾滋病性病健康教育干预模式[J].中国艾滋病性病,2013,19(8):617-618.
- [4] 国务院防治艾滋病工作委员会办公室.中国艾滋病防治督导与评估框架(试行)[M].北京:人民卫生出版社,2007.
- [5] 国务院办公厅.中国遏制与防治艾滋病“十二五”行动计划[Z].北京,2012;2016.
- [6] 黄晓光,何继媛,田春辉.大学生艾滋病防治知识态度行为调查[J].中国公共卫生,2015,36(2):249-251.
- [7] 王永红.某高校大学生对艾滋病知识、态度、技能及性健康教育需求的调研[J].中华疾病控制杂志,2015,19(4):376-379.
- [8] 肖永康,程晓莉,苏斌.合肥安庆两市 2012—2014 年青年学生艾滋病相关知识行为及感染情况分析[J].中国学校卫生,2015,36(6):837-840.
- [9] 周圆.两城市青年学生艾滋病认知现状及不同健康教育方式效果评价[D].北京:中国疾病预防控制中心,2014.
- [10] 曹文杰,袁智,姚永明,等.贵阳市 2010—2014 年青年学生艾滋病哨点监测结果分析[J].中国学校卫生,2016,37(9):1290-1293.
- [11] 马迎华.高校预防艾滋病教育面临的挑战与应对[J].保健医学研究与实践,2015,12(2):5-10.
- [12] 杨华.大连市高校学生对艾滋病知识知晓情况的调查分析[D].大连:大连医科大学,2013.
- [13] 李文,马绍斌,范存欣,等.广州某高校本科生性知识、观念和和行为调查[J].中国健康心理学杂志,2015,23(2):282-284.
- [14] TSALA D Z, KUATE D B. Fostering accurate HIV/AIDS knowledge among unmarried youths in Cameroon: do family environment and peers matter? [J]. BMC Public Health, 2011, 11(1):348.
- [15] 张晓华,苏潇歌,宋炜路,等.中国 19 省居民艾滋病基本知识和政策知识知晓率电话调查[J].中国艾滋病性病,2013,19(9):683-685.
- [16] 李张,林鹏,李艳,等.广东省常住居民艾滋病知识知晓率及其影响因素分析[J].中国艾滋病性病,2012,18(10):678-680.
- [17] 郝继伟.艾滋病高发区大学生艾滋病知识调查及健康教育模式研究[D].开封:河南大学,2012.
- [18] KWAKU O A. HIV/AIDS knowledge and uptake of HIV counselling and testing among undergraduate private university students in Accra, Ghana[J]. Reprod Health, 2013, 10(1):17.
- [19] YOUNG S D, RICE E. Online social networking technologies, HIV knowledge, and sexual risk and testing behaviors among homeless youth[J]. AIDS Behav, 2011, 15(2):253-260.
- [20] 王秀萍.山东大学在校大学生艾滋病知识、态度、行为调查及健康教育的效果评价研究[D].济南:山东大学,2008.
- [21] DOWSHEN N, LEE S, MATTY L B, et al. IknowUshould2: feasibility of a youth-driven social media campaign to promote STI and HIV testing among adolescents in Philadelphia[J]. AIDS Behav, 2015, 19(2):106-111.

收稿日期:2016-10-17;修回日期:2016-12-22