

城市职业女性规律运动行为的研究

巫寿生

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:为了探讨职业女性从事规律运动行为的人口统计特征、运动健康认知与运动社会支持。采用问卷调查法进行统计分析。结果发现:不同年龄职业女性对于知觉运动利益、运动情意反应有显著的差异;不同婚姻状况的职业女性对于知觉运动利益、运动情意反应、运动社会支持有显著的差异;有无规律运动的职业女性对于运动情意反应、运动社会支持有显著的差异;有规律运动的职业女性会受年龄、学历与婚姻状况的不同而有改变。

关键词:运动;健康认知;社会支持;职业女性

中图分类号:G80-05

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2016)03-0032-04

Urban Professional Women Regular Exercise Behavior

WU Shou-sheng

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: This paper aims to investigate the behavior of professional women engaged in regular exercise, demographic characteristics, health awareness movement and exercise social support, using the questionnaire on data collected for statistical analysis and found that: in the interests of different age on perceptual motor sports affection reaction significant difference; career women of different marital status for consciousness movement interests, sports affective reaction, movement of social support have significant differences; Professional Women have regular exercise for sports affective reaction, movement of social support had significant differences; professional women have regular exercise will be subject to different age, education and marital status, and there is a change.

Key words: sports; health knowledge; social support; Professional Women

在当代社会两性平等的情况下,在士、农、工、商各行各业,女性所展现的才能渐渐显著^[1]。在英国一项调查中,自1995年至2001年期间英国女性担任执行长的人数成长两倍,担任公司董事职务的女性也增加了三倍,由此可知女性顺应社会的脚步,提升自己的专业知能,而获得更多职场的工作机会,如此重要的群体是提升国家生产力的另一重要来源。因此,在越来越多女性投入职场工作的同时其身体健康情况应该受到更多的重视^[2]。根据调查研究,世界各国的运动人口有逐年下降的趋势。美国女性死亡的主要原因因为心血管疾病,而我国女性十大主要死亡原因中,除第一位恶性肿瘤,其余第二、三、四位,分别为心脏疾病、脑血管疾病及糖尿病^[3]。有学者在调查成人女性低度参与运动的原因中,获知在个人因素中,感觉体力不足,不喜欢从事太累与需花费时间较长的运动;在人际因素中,家人、同事和其他人的社会支持具有一致的正面影响力,故在相关的制度或休闲

体育等组织机构中,提供相关设施与多元化的体育运动活动,有助于提升运动参与的意愿;在社会因素中,性别印象具有潜在影响;在公共政策因素中,并未感受相关单位在推行女性相关运动^[4]。然而,女性在面临众多的角色压力下,容易产生身心失衡的状态,运动行为的调节将有助于女性身心的平衡与健康的维持,Krick and Sobal(2000)的研究中,证实规律性的运动对生理与心理均有正面的帮助。大家都知道,从事规律的身体活动不仅有助健康,更可降低心血管疾病及糖尿病的发生率。故在提升市民对健康重要性的认知外,政府相关单位及各行各业实际推广各类体育活动更为重要^[5]。研究拟以运动健康认知与运动社会支持的影响为主要研究变项,来探讨职业女性从事规律运动行为的人口统计特征、运动健康认知与运动社会支持。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

研究以厦门市各政府机关及其他各单位的职业女性为研究对象,包括:市政府、区政府、学校、银行、证券公司等,采用实地发放问卷方式进行调查,所有参与填答的受试者,皆经施测人员说明研究目的后同意施测,共发出 600 份问卷,回收扣除无效问卷后,共得 575 份有效问卷,有效回收率为 95.83 %。

1.2 研究方法

研究采用问卷调查法,使用的工具包括运动健康认知量表和运动社会支持量表。运动健康认知量表采用杨国顺(2008)所发展的运动健康认知量表,并参酌职业女性运动实际情况,量表具备周延性及衡量构面的完整性,表面及内容效度方面有其依据。效度检验部分,该量表分为三个因素,累积变异量为 63.15 %,显示该量表具有良好的建构效度,运动健康认知量表由知觉运动利益、知觉运动障碍与运动情意反应三个方面所构成。运动社会支持量表采用郭丽(2008)运动社会支持量表,并参酌职业女性运动实际情况,量表具备周延性及衡量构面的完整性,表面及内容效度方面有其依据。效度检验部分,该量表共分为两个因素,累积解释变异量为 58.21 %,显示该量表具有良好的建构效度。运动社会支持量表由实质的协助和信息支持两个构面所构成。问卷回收后,采用描述性统计、独立样本 *t* 检定、单因子变异数分析等方法进行数据处理。

2 结果与讨论

2.1 职业女性的基本资料分析

将研究问卷受访样本的统计变项分布情形进行整理,其结果分析如下:受访者年龄以 36—45 岁者居多,共 224 名占 38.96 %;受访者职业以公务员和教师居多,共 298 名占 51.83 %;受访者学历以大学(本、专科)居多,共 356 名占 61.91 %;受访者婚姻状况已婚人数稍多于未婚人数,已婚 342 名占 59.48 %,未婚 233 名占 40.52 %;受访者子女数以没有小孩居多,共 252 名占 43.83 %;受访者中没有规律运动者稍多于有规律运动者,没有规律运动者 346 名占 60.17 %,有规律运动者 229 名占 39.83 %;在 229 名有规律运动的受访者中,持续运动时间以两

年以上者居多,共 92 名占 40.15 %;在 229 名有规律运动的受访者中,平均每次的运动时间以 21 ~ 30 分钟者居多,共 58 名占 25.45 %。

2.2 不同个人背景变项的职业女性与运动健康认知变项比较

2.2.1 不同个人背景变项的职业女性与知觉运动利益比较

由表 1 的结果得知,年龄与知觉运动利益统计显著差异 ($P < 0.05$),职业、学历、子女数与知觉运动利益上均无差异存在。显示厦门市职业女性知觉运动利益的情形因年龄的不同而有所差异。厦门市职业女性的年龄对于知觉运动利益上有差异存在,且差异达显著水平;但比较结果发现年龄为 36—45 岁者知觉运动利益显著高于 27—35 岁者。

表 1 年龄对知觉运动利益的变异数分析表

年龄分类	≤26 岁	27—35 岁	36—45 岁	≥46 岁
	(<i>M</i> = 3.81)	(<i>M</i> = 3.74)	(<i>M</i> = 4.09)	(<i>M</i> = 3.89)
≤26 岁	—	0.06	-0.27	-0.07
27—35 岁	—	—	-0.34 *	-0.14
36—45 岁	—	—	—	0.20
≥46 岁	—	—	—	—
项目年龄	变异来源	SS	df	MS
	组间	7.31	2	2.43
	组内	267.30	359	0.73
	全体	274.61	361	

* $P < 0.05$

以独立样本 *t* 检定验证不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对知觉运动利益的认知有差异存在;而是否有规律运动对知觉运动利益无差异存在,所得结果如表 2。不同婚姻状况的职业女性,在对知觉运动利益上有差异,且差异达显著水平。已婚的职业女性对知觉运动利益的得分较高,反之未婚的职业女性对知觉运动利益的得分较低。

表 2 背景因素对知觉运动利益的 *t* 检验表

项目	组别	人数	平均值	标准差	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
婚姻状况	未婚	233	3.79	0.86	2.11 *	0.01
	已婚	342	3.98	0.83		

* $P < 0.05$

2.2.2 不同个人背景变项的职业女性与知觉运动障碍比较

研究中显示年龄、职业、学历、子女数与知觉运动障碍均无差异($P>0.05$),显示厦门市职业女性知觉运动障碍的情形,不因背景变项而有所差异。以独立样本 t 检验,不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对知觉运动障碍的认知无差异存在;而是否有规律运动对知觉运动障碍无差异存在。此与连田雨(2014)研究显示不同,当职业女性年龄越大,最小子女年龄也越大,其知觉障碍会越低。而教育程度较高,或许对健康的重要性知识充足,也愿意花时间去从事运动^[6]。

2.2.3 不同个人背景变项的职业女性与运动情意反应比较

由表 3 的结果得知,年龄与运动情意反应统计显著差异($P<0.05$),职业、学历、子女数与运动情意反应上均无差异,显示厦门市职业女性运动情意反应的情形因年龄的不同而有所差异。厦门市职业女性的年龄对于运动情意反应上有差异,且差异达显著水平,但比较结果发现职业女性年龄为 36—45 岁者对于运动情意反应较 27—35 岁者高。

表 3 年龄对运动情意反应的变异数分析表

年龄分类	≤26 岁 ($M=3.50$)	27—35 岁 ($M=3.37$)	36—45 岁 ($M=3.68$)	≥46 岁 ($M=3.59$)
≤26 岁	—	0.12	-0.17	-0.08
27—35 岁	—	—	-0.30*	-0.21
36—45 岁	—	—	—	0.08
≥46 岁	—	—	—	—
项目年龄	变异来源	SS	df	MS
	组间	5.70	2	1.89
	组内	188.21	362	0.51
	全体	193.91	365	

* $P<0.05$

以独立样本 t 检验不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对运动情意反应的认知有差异存在,所得结果如表 4。不同婚姻状况的职业女性,在对运动情意反应上有差异,且差异达显著水平。已婚的职业女性对运动情意反应的得分较高,反之未婚的职业女性对运动情意反应的得分较低。职业女性

是否有规律运动,在对运动情意反应上有差异,且差异达显著水平。有规律运动的职业女性对运动情意反应的得分较高,没有规律运动的职业女性对运动情意反应的得分较低。

表 4 背景因素对运动情意反应的 t 检验表

项目	组别	人数	平均值	标准差	t 值	P 值
婚姻	未婚	233	3.45	0.76	-2.06*	0.01
状况	已婚	342	3.61	0.67		
是否有规	没有	346	3.49	0.74	2.24*	0.01
律运动	有	229	3.67	0.69		

* $P<0.05$

2.2.4 不同个人背景变项的职业女性与运动健康认知比较

年龄、职业、学历、子女数与运动健康认知均无差异存在($P>0.05$)。厦门市职业女性运动健康认知的情形,不因背景变项而有所差异。女性因母亲角色,需承担照顾家庭子女的重责,所以在从事运动上有较多的时间限制(Jurabe, Turok and Perez Stable, 2002),所以女性除了工作角色的认同,身体活动健康认知能力以及社会地位等都要顾及才能得到真正满意的生活。以独立样本 t 检验不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对运动健康认知情形。分析结果显示:不同职业女性的婚姻状况对于运动健康认知无差异存在,而是否有规律运动对运动健康认知无差异存在。

2.3 不同个人背景变项的职业女性与运动社会支持变项比较

2.3.1 不同个人背景变项的职业女性与实质的协助比较

年龄、职业、学历、子女数与实质的协助上均无差异($P>0.05$)。显示厦门市职业女性实质的协助的情形,不因背景变项而有所差异。以独立样本 t 检验不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对实质的协助的差异情形。分析结果显示:不同婚姻状况的职业女性对实质的协助无差异;而是否有规律运动对实质的协助有差异,所得结果如表 5。职业女性是否有规律运动,在对实质的协助上有差异,且差异达显著水平。有规律运动的职业女性对实质的协助的得分较高,没有规律运动的职业女性对实质的协助的得分较低。

表 5 背景因素对实质的协助 *t* 检验表

项目	组别	人数	平均值	标准差	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
是否有规	没有	346	3.01	0.67	-3.19*	0.00
律运动	有	229	3.24	0.56		

* *P* < 0.05

2.3.2 不同个人背景变项的职业女性与信息支持比较

年龄、职业、学历、子女数与信息支持均无差异 (*P* > 0.05), 显示厦门市职业女性信息支持的情形, 不因背景变项而有所差异。以独立样本 *t* 检定检验不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对信息支持的差异情形。分析结果显示: 不同婚姻状况的职业女性对信息支持有差异存在; 而是否有规律运动对信息支持有差异存在, 所得结果如表 6。不同婚姻状况的职业女性, 在对信息支持上有差异, 且差异达显著水平。已婚的职业女性对信息支持的得分较高, 反之未婚的职业女性对信息支持的得分较低。职业女性是否有规律运动, 在对信息支持上有差异, 且差异达显著水平。亦即有规律运动的职业女性对信息支持的得分较高, 没有规律运动的职业女性对信息支持的得分较低。

表 6 背景因素对信息支持的 *t* 检验表

项目	组别	人数	平均值	标准差	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
婚姻	未婚	233	3.33	0.69	-1.78*	0.03
状况	已婚	342	3.46	0.63		
是否有规	没有	346	3.35	0.67	-2.53*	0.01
律运动	有	229	3.53	0.60		

* *P* < 0.05

2.3.3 不同个人背景变项的职业女性与运动社会支持比较

年龄、职业、学历、子女数与运动社会支持上均无差异存在 (*P* > 0.05)。显示厦门市职业女性运动社会支持的情形, 不因背景变项而有所差异。以独立样本 *t* 检验不同婚姻状况、是否有规律运动的厦门市职业女性对运动社会支持有差异, 所得结果如表 7。不同婚姻状况的职业女性, 在对运动社会支持上有差异, 且差异达显著水平。已婚的职业女性对运动社会支持的得分较高, 反之未婚的职业女性对运动社会支持的得分较低。职业女性是否有规律运动, 在对运动

社会支持上有差异, 且差异达显著水平。亦即有规律运动的职业女性对运动社会支持的得分较高, 没有规律运动的职业女性对运动社会支持的得分较低。

表 7 背景因素对运动社会支持的 *t* 检验表

项目	组别	人数	平均值	标准差	<i>t</i> 值	<i>P</i> 值
婚姻	未婚	233	3.18	0.61	-1.77*	0.04
状况	已婚	342	3.29	0.56		
是否有规	没有	346	3.18	0.60	-3.20*	0.00
律运动	有	229	3.39	0.53		

* *P* < 0.05

3 结论与建议

3.1 结论

1) 研究发现职业女性的年龄及不同婚姻状况与知觉运动利益有显著差异。已婚的职业女性对知觉运动利益的得分较高, 高于未婚的职业女性, 即已婚的职业女性比较能了解运动后所获得的利益。

2) 研究发现是否有规律运动者对实质的协助与信息支持有显著差异, 而不同婚姻状况对信息支持有差异, 且达显著水平。即职业女性是否能长期的从事规律运动, 他人的实际行动支持与口头上的鼓励, 显得相当重要。

3) 研究发现有规律运动的职业女性, 以 36—45 岁者居多; 在学历上, 以大学(本、专科)的女性居多; 在婚姻上, 以已婚的女性居多。女性因母亲角色, 需承担照顾家庭子女的重责, 所以从事运动时间受限。从中推测, 36—45 岁年纪的女性, 小孩大多长大了, 无须父母亲时时的照顾, 相对而言, 母亲则拥有更多的时间能从事其他活动。

3.2 建议

1) 研究发现没有规律运动的职业女性占一半以上, 运动对于促进女性健康及预防疾病等好处须大力宣传。对于市民运动的设施及器材的准备, 须协同专业人员做好规划, 提供更多的配套措施。

2) 研究结果得知职业女性规律运动的需求更高, 且须各界来重视。如健康检查的提倡及年幼子女照顾的协助等, 能让职业女性有足够的时间与金钱去从事健康运动。

(下转第 42 页)

4 结语

移动互联网开启了人类生活的智慧链条,“移动互联网+体育”创造了“智慧体育”新形态。伴随着我国移动互联网对传统行业的升级改造以及移动互联技术在体育领域的逐步应用,我国体育工作者需要认真研判智慧体育发展的大趋势及其广阔前景,参考国外先进体育信息科技经验,加强自身建设、丰富相关研究,更好地让智慧体育的成果惠及于民。

参考文献

- [1] 丽珍. 运用移动互联网推进智慧民生发展—访全国人大代表、腾讯公司控股董事会主席兼首席执行官马化腾[J]. 紫光阁,2015(4):22.
- [2] 工业和信息化部电信研究院. 移动互联网白皮书(2011

年)[M]. 北京:工业和信息化部电信研究院,2011:1.

- [3] 叶强,魏宁. 智慧体育——体育信息化必然趋势[J]. 南京体育学院学报(自然科学版),2011,10(5):117-119.
- [4] 蔡维敏. 我国智慧体育及其发展对策研究[J]. 运动,2013(9):149.
- [5] 卞志良. 推动智慧体育发展[EB/OL]. (2013-03-08)[2015-11-20]. 中国经济时报, <http://www.cet.com.cn/dfpd/ssxw/787658.shtml>.
- [6] 江苏省人民政府. 省政府关于加快发展体育产业促进体育消费的实施意见[EB/OL]. (2015-06-09)[2015-11-20]. <http://www.zgjssw.gov.cn/fabuting/wenjian/201506/t2224257.shtml>,2015-06-09.
- [7] 官建文,唐胜宏. 中国移动互联网发展报告(2014)[M]. 北京:社会科学文献出版社,2014:5.

[责任编辑 魏 宁]

(上接第 35 页)

3) 研究发现运动社会支持对有无规律运动的职业女性有显著的影响。因此,职业女性的运动规划需家庭成员及朋友的支持,故相关单位在开展职业女性运动时,以能增加家庭互动的运动为主,或组织合适的运动观赏节目及竞赛等,或推广团体健身运动,参与人数较多,能从中获得同行或伙伴的支持,使得运动行为较能持续。

4) 研究发现没规律运动的职业女性以未婚居多,建议各政府行政机构、公司及团体,能成立各种运动性社团,并且支持一周能有一小时的上班时间参与运动性社团。员工能有好的体力与健康状况,对于公司而言,将拥有更多良好的无形资产。

参考文献

- [1] 宣金传. 对我国城市妇女参加健身操锻炼情况的调查与分析

[J]. 南阳师范学院学报(社会科学版),2006(9):45-48.

- [2] 薄雪松,韩芳,丁洪涛. 河北省城市职业女性健身认识特征的研究[J]. 成都体育学院学报,2006(4):12-15.
- [3] 宋红莲. 南京地区职业女性健身现状的调查与研究[J]. 东南大学学报(哲学社会科学版),2006(4):98-101.
- [4] 张信娟. 从社会性别视角看休闲[J]. 中华女子学院山东分院学报,2006(2):23-26.
- [5] 石振国,陈培友,田雨普,赵翼虎,孙冰川. 我国城市居民休闲体育社会影响因素调查分析[J]. 武汉体育学院学报,2006(6):67-69.
- [6] 连田雨. 上海市部分职业女性休闲体育行为研究[D]. 上海:上海体育学院,2010:120-126.

[责任编辑 江国平]