

中年人健商水平与体育锻炼行为的关系研究

季彦霞, 樊艳, 关晓保, 杨勇

(河北体育学院, 石家庄 050041)

摘要: 运用调查法和数理统计法对中年人的体育锻炼行为进行调查, 并对中年人的健康商数(以下简称“健商”)水平进行评估, 分析中年人体育锻炼行为与其健商水平的相关性, 探究两者之间的制约关系。研究发现: 超过半数的中年人没有固定的体育锻炼习惯, 经常参与体育锻炼的中年人不足五分之一, 参与体育锻炼的时间以30—60分钟为主, 中年人健商水平与体育锻炼频率和持续时间均具有显著的相关性。中年人无论是单独进行锻炼还是和同伴一起活动, 只要坚持参与体育锻炼, 健商的总平均数均处于理想状态。体育锻炼态度越强烈, 健商总平均数越高, 健商与中年人的体育锻炼态度呈现显著的相关性, 但态度最为强烈的中年人群, 健商指数并不是最高的。中年人随锻炼意识的增强, 健商指数呈递增趋势, 健商与中年人锻炼意识显著相关。

关键词: 中年人; 健商; 体育锻炼; 锻炼频率; 锻炼时间; 锻炼态度; 锻炼意愿

中图分类号: G80-051

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2015) 02-0073-04

健康商数(简称健商)由5个要素构成, 即自我保健、健康知识、生活方式、精神状态、生活技能^[1]。自我保健, 即自己把握自己的健康和生命, 预防和控制疾病; 健康知识, 包括营养知识、运动与养生、常见病防治等知识; 生活方式是提高健商最重要的部分, 可以说是健康的支撑平台, 直接对健康产生影响; 精神状态, 即在遭遇来自各方面的刺激时必须保持平稳而正常的心理状态, 对不断发展的社会和环境有良好的适应能力, 增强抗挫折能力和对逆境的耐受力; 生活技能: 当今社会竞争严峻、人际关系日益淡漠、复杂, 这些都会引发各类生理、心理疾患, 每个人都应通过重新评估个人的生活环境来改善和提高个人的核心生活技能, 营造适合自身生存发展的社会生活氛围, 从而保证健康的可持续发展^[2]。中年人作为全社会的中坚力量, 是单位的骨干、家庭的支柱, 他们的健康状况不仅会直接影响到社会生产力和经济的发展, 同时也是家庭幸福的必备条件。然而, 目前中年人群健康状况却并不乐观。第三次国民体质监测结果显示, 成年人体质有下降趋势, 尤其是中年人群。目前中年人工作忙、应酬多、压力大, 造成身体状况问题较多, 急需有效手段对其身体健康状况进行干预, 提高中年人健商以促进其健康水平提升。

体育锻炼是增进健康的有效手段^[3]。本研究选择中年人这一群体作为研究对象, 主要对中年人群健商与体育锻炼行为关系进行分析, 期望通过中年人健康商数和体育锻炼活动状况的调查研究, 发现健商与体育锻炼行为之间的相关性, 探索两者之间的相互影响和促进关系, 旨在帮助中年人群提高健康的自我管理能力, 促进中年人健康的体育锻炼行为方

式的养成, 提升其健康水平。同时, 也为相关部门改善和促进中年人健康状况提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本研究以1200名中年人为研究对象。

1.2 研究方法

文献资料法。通过网络、书籍等查阅有关中年人健商与体育锻炼行为关系的相关文献资料, 并对资料进行整理和分析, 为本文的研究提供理论参考。

问卷调查法。根据随机抽样的原则, 抽取1200名中年人作为研究对象, 发放健商水平量表和体育锻炼行为调查问卷, 了解中年人健商状况以及体育锻炼现状。健商调查问卷主要根据谢华真教授的健商自测量表精简而成, 内容主要包括健商的五大要素; 体育锻炼现状问卷主要包括中年人的体育锻炼态度、意愿、锻炼时间、频率等内容; 以上两份问卷均已通过信度和效度检验达到合格标准。本研究共发放问卷1200份, 回收1108份, 有效问卷1104份。回收率92%, 有效率为99%, 符合统计学要求。

数理统计法。采用SPSS18.0对调查数据进行数据统计, 分析成年人健商与体育锻炼行为的关系。

2 结果与分析

2.1 中年人健商水平与体育锻炼积极性的关系

体育锻炼的积极性主要反映在中年人参与体育健身活动的频率和每次活动的持续时间两个方面^[4]。本研究就从上述

收稿日期: 2014-10-02

基金项目: 河北省社会发展研究课题(2014030806)

作者简介: 季彦霞(1978—), 女, 河北沧县人, 副教授, 硕士, 研究方向为体育教育训练学。

两个方面分析中年人健商水平与体育锻炼积极性的关系。

2.1.1 健商水平与体育锻炼频率的关系

调查显示,中年人无体育锻炼行为的人数占总体的13.9%,超过半数的中年人没有固定的体育锻炼习惯,经常参与体育锻炼的中年人不足五分之一(表1)。

表1 中年人参与体育锻炼的频率

选项	频率	百分比/%	累积百分比/%
不参加	154	13.9	13.9
不固定	760	68.8	82.7
每周1—2次	99	9.0	91.7
每周3—4次	57	5.2	96.9
每周5次以上	34	3.1	100.0
总计	1 104	100.0	100.0

通过对不同锻炼频率的中年人的健商总体水平以及各维度(自我保健、健康知识、生活方式、精神状态、生活技能)健商指数的比较(表2)显示:无体育锻炼行为的中年人,健商总体水平以及各维度健商指数均低于有体育锻炼行为的中年人,且各维度的健商值处于值得警惕的水平。无固定体育锻炼行为的中年人,其健商总体水平也处于值得警惕水平,但在健康知识、生活方式、精神状态方面,处于比较理想水平。有稳定体育锻炼行为的中年人,健商处于比较理想的水平。从整体来看,体育锻炼频率越高,其健商总体水平越高,并随着体育锻炼频率的增加,健商水平呈现增长趋势。同时,在健商的五个维度上,同样具有上述趋势。鉴于这种趋势,本研究对中年人体育锻炼频率与健商水平进行相关性分析(表3)发现:中年人健商水平与体育锻炼频率具有显著的相关性。

表2 不同体育锻炼频率中年人健商水平统计表

要素	不参加	不固定	每周1—2次	每周3—4次	每周5次以上
自我保健	5.02	5.75	5.87	6.05	6.23
健康知识	5.88	6.10	6.12	6.51	6.52
生活方式	5.49	6.09	6.05	6.25	6.64
精神状态	5.21	6.01	6.07	6.44	6.62
生活技能	4.44	5.27	5.97	5.89	5.98
健商总平均数	5.21	5.84	6.08	6.23	6.40

表3 健商水平与中年人体育锻炼频率的相关性统计表

		自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能
锻炼频率	Pearson 相关性	.081**	.157**	.059*	.060*	.067*
	显著性(双侧)	.007	.000	.047	.045	.025

注: **: 在0.01水平(双侧)上显著相关; *: 在0.05水平(双侧)上显著相关。下同。

以上分析说明:目前中年人的体育锻炼状况不容乐观,多数中年人没有稳定的体育锻炼行为,且健商水平较低。可以通过对中年人进行自我保健常识、健康知识培训和教育引导,使其逐步改善生活方式和精神状态,提高生活技能水平,从而提高中年人的健商指数,促进体育行为的产生和保持,提高中年人参与体育锻炼的积极性。

2.1.2 健商水平与体育锻炼持续时间的关系

表4 中年人每次参与体育锻炼时间

每次锻炼时长	频率	百分比/%	累积百分比/%
30分钟以下	410	37.1	37.1
30—60分钟	528	47.8	84.9
60—90分钟	134	12.1	97.0
90分钟以上	32	2.9	99.9
总计	1 104	99.9	—

调查发现,中年人参与体育锻炼的时间以30—60分钟为主,30分钟以下次之(表4)。从表5可见,每次体育锻炼持续30分钟以上的中年人健商水平平均处于比较理想的水平,而体育锻炼持续时间在30分钟以下的中年人在“自我保健”“精神状态”“生活技能”三个方面处于值得警惕水

平;并且健商总体水平低于6,处于值得警惕阶段。

表5 不同体育锻炼持续时间的中年人健商情况统计表

维度	30分钟以下	30—60分钟	60—90分钟	90分钟以上
自我保健	5.73	5.99	6.76	6.29
健康知识	6.09	6.39	7.23	6.66
生活方式	6.25	6.38	7.17	6.56
精神状态	5.47	6.43	7.22	6.70
生活技能	5.30	5.61	6.28	6.11
健商总平均数	5.77	6.16	6.93	6.46

按照运动生理学原理,能起到一定健身作用的运动时间应保持在30分钟以上^[5]。合理的锻炼时间安排才能促进健康的发展。表6也显示,健商与中年人每次体育锻炼持续时间呈现出显著相关性。因此,有必要通过健康知识讲座、卫生保健知识传授、生活方式与健康的宣传等途径提高中年人的健商水平,使中年人的体育锻炼时间处于合理区间。

表 6 健商与中年人锻炼时间的相关性统计表

	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能
Pearson 相关性	.120 * *	.138 * *	.072 *	.089 * *	.063 *
显著性(双侧)	.000	.000	.016	.003	.036

2.2 健商水平与中年人体育锻炼形式的关系

和群体活动两种, 其中个人活动的占 42.1%, 和同伴一起调查结果表明, 中年人体育锻炼形式可以分为个人活动 活动的占 57.9%。

表 7 不同锻炼方式中年人健商比较统计表

锻炼形式	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能	健商总平均数
个人活动	6.12	6.46	6.42	6.58	5.87	6.29
和同伴一起	6.17	6.65	6.59	6.66	5.84	6.38

表 8 健商与中年人锻炼形式的关系统计表

锻炼形式	相关性	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能
个人活动	Pearson 相关性	-.026	.032	-.014	-.010	-.060 *
	显著性(双侧)	.383	.288	.629	.745	.047
与同伴一起活动	Pearson 相关性	.016	-.030	.061 *	.063 *	.030
	显著性(双侧)	.593	.311	.043	.035	.315

表 7 是对不同锻炼方式的中年人健商的比较。通过表 7 可知, 无论是单独进行锻炼还是和同伴一起活动, 只要坚持参与体育锻炼, 健商的总平均数就处于理想状态。但从表 8 可以看出, 两种锻炼形式在与健商各维度的关系上存在差异, 单独进行锻炼的中年人处理各种事务的能力较强, 对于各种挑战具有较好的应对能力, 这也是生活技能的充分体现; 与同伴一起活动的中年人, 通过锻炼在生活习惯、饮食

营养等生活方式上比较注重和讲究, 同时在心理和情感等精神状态上比较好。因此可以判断, 通过对中年人生活方式、精神状态以及生活技能的教育和培养, 可以引导中年人选择适合自己的锻炼形式。

2.3 中年人健商水平与体育态度和意识的关系

2.3.1 健商与中年人体育态度的关系

表 9 不同体育锻炼态度的中年人健商比较统计表

主动锻炼意愿	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能	健商总评均数
非常愿意	5.75	6.11	6.01	6.27	5.64	5.96
愿意	6.38	6.83	6.76	6.96	6.07	6.60
一般	6.19	6.57	6.57	6.51	5.84	6.34
不太愿意	5.95	6.28	6.30	6.49	5.83	6.17
不愿意	5.60	6.15	6.39	5.81	4.89	5.77

表 10 健商水平与中年人体育锻炼态度(是否愿意锻炼)的关系统计表

相关性	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能
Pearson 相关性	.060 *	.065 *	.117 * *	.039	.789 * *
显著性(双侧)	.043	.030	.000	.188	.000

表 9 和表 10 显示, 参与体育锻炼的态度越强烈, 其健商总平均数越高, 健商水平越高, 健商与中年人的体育锻炼态度呈现显著的相关性; 但态度最为强烈的人群, 其健商指数并不是最高的, 究其原因, 主要是由于这部分中年人年龄较大, 受教育程度较低, 导致其对各项健身知识、技能的接受和理解程度较差造成的。在调查中还发现, 有 60.2% 的

中年人表示“愿意”和“非常愿意”主动锻炼, 34.7%的中年人表示“一般”, 这说明中年人参加体育锻炼的积极性是很高的, 但由于时间和工作性质的原因, 不能够充分进行锻炼, 这就需要有有关部门采取适当的措施为中年人的体育锻炼创造条件。

2.3.2 健商与中年人体育锻炼意识的关系

表 11 不同体育锻炼意识的中年人健商比较统计表

锻炼意识	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能	健商总评均数
非常愿意	5.41	5.92	5.78	6.14	5.49	6.01
愿意	6.39	6.84	6.82	6.86	6.08	6.66
可以考虑	6.08	6.37	6.38	6.53	5.77	6.37
不愿意	5.93	6.30	6.23	6.29	5.31	6.23
很不愿意	5.52	5.30	5.13	5.35	5.27	5.81

表12 健商与中年人不同锻炼意识的关系统计表

相关性	自我保健	健康知识	生活方式	精神状态	生活技能
Pearson 相关性	.135**	.101**	.131**	.090**	.789**
显著性(双侧)	.000	.001	.000	.003	.000

表11和表12显示,中年人随锻炼意识的增强,健商指数呈递增的趋势,健商与中年人锻炼意识成显著相关;但意识最高的中年人健商指数却低于次高程度的中年人,究其原因,这部分中年人虽然意识到了锻炼的重要性,但由于家庭压力、工作性质等因素不能够保证锻炼时间,也不能全面关注自身健康和保健。

3 结论与建议

3.1 结论

超过半数的中年人没有固定的体育锻炼习惯,经常参与体育锻炼的中年人不足五分之一,参与体育锻炼的时间以30—60分钟为主,中年人健商水平与体育锻炼频率和持续时间均具有显著的相关性。

中年人无论是单独锻炼还是和同伴一起活动,只要坚持参与体育锻炼,健商的总平均数均处于理想状态。

参与体育锻炼的态度越强烈,其健商总平均数越高,健商水平越高,健商与中年人的体育锻炼态度呈现显著的相关性;但态度最为强烈的中年人群,健商指数并不是最高的。

中年人随锻炼意识的增强健商指数呈递增的趋势,健商与中年人锻炼意识呈显著相关。

3.2 建议

有关部门可通过聘请专家进行体育健康知识讲座、举办

健康知识宣传专栏和健康知识竞赛等活动的方式,来推动中年人提高自我保健意识,增长健康知识,从而提高中年人的健商水平。全社会应广泛关注、关心中年人的健康,各企业、事业、机关用人单位应切实为中年人提供各种体育锻炼的设施和机会,还要为中年人定期进行健康监测,建立健康档案。建议不仅要针对中年人进行健商的培养,而要对全民进行健商的培养,要从学校抓起,更要从娃娃抓起,打好根基。

参考文献:

- [1] 谢华真. 健商 HQ[M]. 北京: 中国社会出版社, 2002.
- [2] 马彦秋子, 李小寒. 中年人群健商国内外研究现状[J]. 护理研究: 中旬版, 2013(6): 1671-1672.
- [3] 刘哲剑, 康健, 文振中. 城市群众体育锻炼情况调查研究——以石家庄市为例[J]. 河北体育学院学报, 2012(6): 12-15.
- [4] 何祖新, 孙自敏, 袁海中. 河南省医护人员体育意识与行为调查研究[J]. 河北体育学院学报, 2012(1): 82-85.
- [5] 李俊, 张惠红. 生态学模型在我国青少年课外体育锻炼中的应用[J]. 河北体育学院学报, 2013(5): 33-36.
- [6] 邓小红. 对全民健商培养的思考[J]. 学术园地, 2011(12): 13.

Research on the Relationship between Health Quotient and Physical Exercise Behavior of the Middle-aged People

JI Yan-xia, FAN Yan, GUAN Xiao-bao, Yang Yong

(Hebei Institute of Physical Education, Shijiazhuang 050041, China)

Abstract: This paper uses survey and statistical methods to investigate the behavior of physical exercises of the middle-aged people, and then evaluate their health quotient (hereinafter referred to as “HQ”) levels, analyzes the correlation between their behaviors of physical exercises and their HQ, explores the restricting factors between them. The findings of this study includes: more than half of middle-aged people do not have a fixed exercise habits; less than one fifth of the middle-aged people have regular participation in physical activities; the duration of participating in physical exercises lasts 30 to 60 minutes; their HQ is significantly correlated with the frequency and duration of physical activities. The total average of HQ is in perfect condition as long as the middle-aged people, either alone or together with partner activities, participate in physical exercises. The greater their attitudes towards physical exercises are, the higher their HQ average is. There is a significant correlation between HQ and their attitudes towards physical exercises, but when the attitude is the most intense, the HQ index is not the highest. The HQ of middle-aged people with different willingness of physical exercises shows a decreasing tendency with their increasing willingness. HQ is significantly correlated with their willingness of physical exercises.

Key words: middle-aged people; Health Quotient; physical exercise; frequency of physical exercise; duration of physical exercise; attitude towards physical exercise; willingness of physical exercise