

# 健康自我管理认知对体育专业大学生体育锻炼行为的影响

黄思思, 张家玺, 蒋心萍

广西民族大学体育与健康科学学院, 广西 南宁

收稿日期: 2023年12月18日; 录用日期: 2024年1月4日; 发布日期: 2024年2月29日

## 摘要

目的: 调查健康自我管理认知对体育专业大学生体育锻炼行为的影响, 为提升大学生体育教学效果提供科学依据。方法: 于2023年9~10月选取广西2所高校470名大学生, 采用成年人健康自我管理认知分量表、体育活动等级量表进行调查。结果: 体育专业大学生健康自我管理认知量表评分( $62.74 \pm 6.376$ )分, 体育锻炼行为量表评分( $43.47 \pm 25.846$ )分, 不同性别、受教育程度、家庭居住地、自觉身体状况在体育专业大学生体育锻炼行为量表评分比较差异有统计学意义( $P < 0.01$ ), 健康信念是体育专业大学生体育锻炼行为的影响因素( $B = 0.856, P < 0.01$ )。结论: 健康信念是体育专业大学生体育锻炼行为的影响因素, 具有正向作用, 可针对性制定提升体育教学效果的措施。

## 关键词

大学生, 健康自我管理认知, 体育锻炼行为, 体育教学, 健康信念

# The Effect of Health Self-Management Cognition on Physical Activity Behavior of College Students Majoring in Physical Education

Sisi Huang, Jiayi Zhang, Xinpeng Jiang

College of Physical Education and Health Sciences, Guangxi Minzu University, Nanning Guangxi

Received: Dec. 18<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 4<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Objective: To investigate the influence of health self-management cognition on the physical exer-

cise behavior of college students, and to provide a scientific basis for improving the teaching effect of physical education among college students. **Methods:** From September to October 2023, 470 college students from 2 universities in Guangxi Province were selected to conduct the survey using the Adult Health Self-Management Ability Cognitive Subscale and Physical Activity Rating Scale. **Results:** The scores for the health self-management cognition scale for sports major university students were ( $62.74 \pm 6.376$ ) points, and for the physical exercise behavior scale were ( $43.47 \pm 25.846$ ) points. There were statistically significant differences ( $P < 0.01$ ) in the physical exercise behavior scale scores when comparing different genders, educational levels, family residences, and self-perceived health conditions. Health belief was identified as an influencing factor for the physical exercise behavior of sports major university students ( $B = 0.856, P < 0.01$ ). **Conclusion:** Health belief is the influencing factor of physical exercise behavior of college students majoring in physical education, which has a positive effect, and measures to improve the effectiveness of physical education teaching can be formulated in a targeted manner.

## Keywords

University Student, Health Self-Management Cognition, Physical Activity Behavior, Physical Education, Health Beliefs

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

《“健康中国 2030”规划纲要》指出，高等教育阶段是大学生体育锻炼意识形成、健康素养提升的重要阶段[1]，大学生是国家未来经济社会全面发展的中坚力量，体育专业大学生成为我国体育事业发展的动力保证[2]，此阶段是大学生提升健康素养、培养健康体魄的重要节点[3]，具有较强的自我管理动机与认知，能采取更健康的行为[4]。体育专业大学生是高校学生中的特殊群体，除了学习专业理论知识外，还要求具备扎实的专业运动技能[5]，而健康自我管理自 21 世纪引入我国[6]，实施健康自我管理可减少危害健康的行为[7]，提高健康意识[8]，促进学生主动参与体育活动[9]，其中，健康信念和自我效能对大学生的健康行为有着重要影响[10]。由此可见，体育专业大学生的健康自我管理认知与其体育锻炼行为之间存在着紧密的联系，对体育专业大学生体育教育具有重要意义。

## 2. 对象与方法

### 2.1. 调查对象

于 2023 年 9~10 月于广西体育高等专科学校、广西民族大学相思湖学院 2 所高校，采用整群抽样方法选取体育教育、运动防护、社会体育、体能训练、体育保健与康复专业二年级全体学生为调查对象。共发放问卷 470 份问卷，回收有效问卷 445 份，有效率为 94.7%，所有调查对象均知情同意。

### 2.2. 调查方法

采用问卷星软件发放问卷，由任课教师线下课堂现场集中指导、组织填写，当场发放、当场回收。问卷由 3 部分构成：一般人口学资料问卷，包括性别、民族、受教育程度、是否为独生子女、是否为单亲家庭、是否有慢性损伤史、直系亲属是否有慢性损伤史、自觉健康情况、体育锻炼行为；成年人健康自我管理认知分量表(AHSMRS)，由赵秋利等人[11]编制，共 14 个条目，含健康信念与自我效能 2

个维度。评分越高,说明其健康自我管理认知水平越高。该量表 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.882; 体育活动等级量表(PARS-3), 由梁德清等人[12]于 1994 年修订而成, 依参加体育锻炼的强度、次数和持续时间三维评价体育活动量, 计算公式为“体育活动量 = 强度  $\times$  时间  $\times$  频率”, 该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.707。

### 2.3. 统计分析

采用 SPSS25.0 统计软件进行数据处理, 组间比较采用独立样本 t 检验与单因素方差分析、采用逐步线性回归探究健康自我管理认知对体育锻炼行为的影响。

## 3. 结果

### 3.1. 体育专业大学生健康自我管理认知与体育锻炼行为基本情况

大学生健康自我管理认知量表评分( $62.74 \pm 6.376$ )分, 其中 14~27 分低水平 0 例(0%), 28~55 分中水平 59 例(13.3%), 56~70 分高水平 386 例(86.7%)。大学生体育锻炼行为量表评分( $43.47 \pm 25.846$ )分, 其中 <19 分小运动量体育锻炼 110 例(24.7%), 20~42 分中运动量体育锻炼 101 例(22.7%), >43 分大运动量体育锻炼 234 例(52.6%)。

### 3.2. 体育专业大学生健康自我管理认知与体育锻炼行为在人口学变量上的比较

性别、受教育程度、家庭居住地、自觉身体状况在大学生健康自我管理认知与体育锻炼行为评分比较差异上有统计学意义( $P < 0.05$ ), 见表 1。

Table 1. Comparison of demographic variables

表 1. 人口学变量上的比较

变量		N (%)	健康自我管理认知	体育锻炼行为
性别	男	357 (80.2)	$63.29 \pm 6.14$	$46.10 \pm 25.63$
	女	88 (19.8)	$60.49 \pm 6.85$	$32.83 \pm 24.06$
	t		3.511***	4.573***
受教育程度	本科	238 (53.5)	$62.09 \pm 6.78$	$50.20 \pm 24.01$
	专科	207 (46.5)	$63.49 \pm 5.81$	$35.74 \pm 25.78$
	t		-2.346**	6.095***
家庭居住地	城市	59 (13.3)	$63.44 \pm 7.10$	$50.49 \pm 25.13$
	县城	54 (12.1)	$63.22 \pm 5.55$	$45.50 \pm 26.14$
	乡镇	69 (15.5)	$63.80 \pm 5.75$	$47.28 \pm 23.05$
	农村	263 (59.1)	$62.43 \pm 6.52$	$40.49 \pm 26.30$
	t		0.986	3.279**
自觉身体状况	健康	234 (52.6)	$64.48 \pm 5.47$	$42.21 \pm 26.47$
	良好	117 (26.3)	$62.24 \pm 5.66$	$45.62 \pm 23.98$
	一般	78 (17.5)	$59.82 \pm 7.13$	$44.00 \pm 26.98$
	体弱	9 (2)	$55.22 \pm 8.07$	$34.11 \pm 28.07$
	很差	7 (1.6)	$55.14 \pm 10.12$	$56.29 \pm 29.629$
	t		16.175***	1.076

注: \*\* $P < 0.05$ , \*\*\* $P < 0.01$ , 下同。

### 3.3. 体育专业大学生健康自我管理认知对体育锻炼行为的影响

将体育锻炼行为与健康信念、自我效能进行 Pearson 相关分析发现,健康信念对体育专业大学生体育锻炼行为存在显著性影响( $r = 0.140, P < 0.01$ ),见表 2。

Table 2. Correlation analysis results

表 2. 相关性分析结果

变量	体育锻炼行为	健康信念	自我效能	健康自我管理认知
体育锻炼行为	1			
健康信念	0.140**	1		
自我效能	0.081	0.591**	1	
健康自我管理认知	0.130**	0.931**	0.845**	1

## 4. 讨论

### 4.1. 体育专业大学生体育锻炼行为水平较高

行为是具有认知、思维、情感和意志等心理过程的个体对内外环境刺激做出的能动反应[13],因此,健康自我管理认知提升,促进体育专业大学生主动采取积极的健康自我管理行动,为其生活、学习和工作带来正面影响。本调查还显示,体育专业大学生健康自我管理认知评分为( $62.74 \pm 6.376$ )分,其中中水平及以下认知学生为 13.3%,整体健康自我管理认知水平较高,与丁可等人[14]研究结果一致,其原因可能与我国长期实行健康促进相关政策,学校积极组织体育活动并开设健康相关课程,学生健康意识逐步增强,国家医疗保障体系逐步完善等因素相关。

由于体育教育特殊性,体育专业大学生对自身身体素质与健康素养具备较高要求[15]。本调查显示,体育专业大学生体育锻炼行为评分为( $43.47 \pm 25.846$ )分,高于潘雨晴等人[16]调查的大学生体育锻炼行为总平均得分( $35.71 \pm 27.61$ )分,其中处于中等及以上学生达 75.3%,其原因可能与体育专业大学生在进入大学前系统规范接受过专业体育训练,自身身体素质较普通大学生强,对体育运动参与与热爱度较高,对自身健康关注度较高,接受体育与健康教育较多等因素有关。此外,有 24.7%的体育专业大学生为低体育活动价值,符合程靖等人[17]研究的大学生健康自我管理能力呈现“高认知,低行为”状态,说明体育专业大学生体育锻炼行为仍有提升的空间,需要高度重视,其原因可能与多年考学为目的专业体育训练导致产生疲劳厌倦情绪、运动损伤影响运动体验相关,应制定针对性措施,促进此部分学生提高体育锻炼参与,以免出现健康问题或无法胜任体育专业从业要求。

### 4.2. 性别、受教育程度等与体育专业大学生体育锻炼行为相关

本调查显示,本科层次体育专业大学生体育锻炼运动量高于专科层次体育专业大学生,与巢旭等人[18]研究受教育程度与体育参与意识呈正相关关系的结果一致,这可能是由于本科层次体育专业大学生受教育程度相对较高,接受健康教育程度深影响大,有利于理解“体育人”对身体素质的高要求,知晓体育锻炼对健康的意义,健康自我管理认知水平较高,主动实施健康行为,理解并遵循健康促进的各项举措,能积极利用身边体育环境资源参与体育锻炼。此外,男性体育专业大学生体育锻炼行为相比女性体育专业大学生高,这可能是由于男女大学生心理、生理结构上存在差异,男性运动能力较女性强,活泼好动,通过体育锻炼能获得自信心与愉悦感,其次,运动后冲凉等男性较女性方便,因此,男性对体育锻炼的参与度更高,而女性大学生相较于男性更注意自身形象与外表,对于体育运动热情较低。本调查

还显示,父母文化程度高、家庭居住地城市化发展快、家庭经济来源良好的体育专业大学生体育活动价值较高,其原因可能是家庭接受教育程度越高,父母健康素养较高,更关注儿女健康状况,积极鼓励儿女参与体育锻炼,家庭居住地城镇化较高,相应体育公共设施与卫生保健设施较完善,可选择体育活动方式较丰富,家庭经济来源较好生活压力较小,精力和思维不过多因生活琐事耗费,更关注自身身体的健康与心理的愉悦,能够通过多种方式体育锻炼促进自己身心舒畅,提升健康素养。

### 4.3. 大学生体育锻炼行为变化主要是受到健康信念的影响

本调查发现,健康自我管理认知是体育专业大学生体育锻炼行为的影响因素,并具有正向作用,体育专业大学生健康自我管理认知越高,体育锻炼行为参与价值越高。而健康自我管理认知健康信念与自我效能两维度中,主要是健康信念维度对体育专业大学生体育锻炼行为产生影响。我国体育健康促进的大力推广与实施下[19],体育专业大学生作为祖国未来体育建设主力军,应积极树立科学运动健康生活认知,提升健康素养整体水平,摒弃危害健康行为,采取健康行为,积极参与体育运动,为建设祖国扎实打好身体基础。自我效能对体育专业大学生体育锻炼行为影响不大,可能是由于体育专业大学生自身身体状况与运动素质较强,年纪较小身心发展状态好,未参加过工作和社会实习,对长期维持自身健康的能力有较大自信。

## 5. 总结

综上,体育专业大学生健康自我管理认知水平较高,且对体育专业大学生体育锻炼行为具有正向作用。因此,可以从以下几方面对体育专业大学生体育锻炼行为进行干预,提升体育教学效果:1) 学生因素,进一步提高学生自我管理认知水平,注重学生自我效能提升,指导学生增强健康信念,提升健康素养,强化健康锻炼行为,定时对自身运动能力做合理评定,避免因过高预期自身运动能力而造成不必要的运动损伤或疾病;2) 学校因素,高度重视学生体育锻炼参与情况,在保证专业课程教学需求的背景下,细化学校体育管理制度,充分利用体育场地,丰富体育器材,组织体育活动,因地制宜,创新创建符合学生锻炼方式,鼓励学生积极健康参与体育锻炼;3) 教师因素,加强学生健康教育,用专业知识指导学生参与运动的方法、时间、强度、频率及注意事项,培养学生自我管理能力;4) 家庭因素,家人参与、陪伴、提供更具活力的体育氛围与社会支持,督促学生积极参与体育活动,与学生、教师建立主动沟通的渠道。本调查仅为2所学校样本调查,所得结论应谨慎应用。后续调查应扩大样本量,从健康信念等角度作进一步的探讨。

## 基金项目

广西高校中青年骨干教师基础能力提升项目(2023KY0152)少数民族地区大学生健康自我管理行为能力促进研究项目资助;广西研究生教育创新计划项目(YCSW2023273)疫情常态化背景下提升广西边疆民族地区大学生健康自我管理能力路径研究项目资助。

## 参考文献

- [1] 中共中央国务院.“健康中国 2030”规划纲要[EB/OL].  
[http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c\\_1119785867\\_5.htm](http://www.xinhuanet.com/politics/2016-10/25/c_1119785867_5.htm), 2016-10-25.
- [2] 王万,刘超,卢申腊.全过程视域下思想政治教育融入高校公共体育课的价值意蕴及路径探析[J].冰雪体育创新研究,2023(14): 121-123.
- [3] 陈静.从体育锻炼视角探究大学生身心健康很有必要评《大学生体育锻炼与心理健康问题研究》[J].中国卫生事业管理,2023,40(7): 563.
- [4] 叶映林,刘洁珍,梁淑雯.自我管理对更年期肥胖高血压患者健康生活方式的影响[J].中国护理学杂志,2015,

- 34(18): 2517-2519.
- [5] 张致铜, 田奔奔, 王格, 等. 教师心理操纵与体育专业大学生训练投入及消极心理的关联: 来自失败感与应对效能的序列中介作用[J/OL]. 中国健康心理学杂志: 1-11. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20230927.1441.002.html>, 2023-10-15.
- [6] 朱晟睿. 原发性高血压患者健康素养、社会支持与自我健康管理能力的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 咸阳: 陕西中医药大学, 2019.
- [7] 罗静, 唐世琪. 自我健康管理在糖尿病管理中的研究进展[J]. 健康体检与管理, 2020(1): 56-69.
- [8] 傅华等. 健康自我管理手册[M]. 上海: 复旦大学出版社, 2009.
- [9] 姚静. 大学生参与体育活动与自我管理和健康管理之间的关系[J]. 潍坊学院学报, 2020, 20(2): 47-49+52.
- [10] 李嘉欣, 李惠萍, 周梦珂, 等. 健康素养对 600 名大学生自我效能和自我管理的中介作用[J]. 中国校医, 2023, 37(5): 332-335.
- [11] 赵秋利, 黄菲菲. 成年人健康自我管理能力测评量表的编制及信度和效度检验[J]. 中华现代护理杂志, 2011(8): 869-872.
- [12] 梁德清. 高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 1994(1): 5-6.
- [13] Erdogan, B., Kraimer, M.L. and Liden, R.C. (2004) Work Value Congruence and Intrinsic Career Success: The Compensatory Roles of Leader-Member Exchange and Perceived Organizational Support. *Personnel Psychology*, **57**, 305-332. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2004.tb02493.x>
- [14] 丁可, 张庆远, 毛宗福. 南阳市城区老年人健康促进生活方式现况调查[J]. 现代预防医学, 2010, 37(6): 1086-1088.
- [15] 姚晶鑫. 核心力量训练对体育院校羽毛球专修学生双脚起跳杀球效果影响研究[D]: [硕士学位论文]. 西安: 西安体育学院, 2023. <https://doi.org/10.27401/d.cnki.gxatc.2023.000263>
- [16] 潘雨晴, 吕墨涵, 史宇晖, 等. 北京市某大学学生中同伴支持对体育锻炼行为的影响[J]. 中国健康教育, 2021, 37(9): 825-828. <https://doi.org/10.16168/j.cnki.issn.1002-9982.2021.09.012>
- [17] 程靖, 刘淑聪, 郭梦娜, 陈怡. 杭州市大学生健康自我管理能力及影响因素[J]. 中国学校卫生, 2018, 39(9): 1310-1313.
- [18] 巢旭, 李海. 科技体育社会参与者深度休闲特质对限制变通行为的影响机制[J]. 上海体育学院学报, 2023, 47(6): 88-100. <https://doi.org/10.16099/j.sus.2022.11.24.0007>
- [19] 汪晓赞, 郭强, 金燕, 等. 中国青少年体育健康促进的理论溯源与框架构建[J]. 体育科学, 2014, 34(3): 3-14. <https://doi.org/10.16469/j.css.2014.03.002>