

疫情背景下的民众健身情况调查

丁思琪

上海体育学院, 上海
Email: 17707218404@139.com

收稿日期: 2021年7月10日; 录用日期: 2021年8月12日; 发布日期: 2021年8月19日

摘要

健康是身体之本, 运动是生命的源泉。健康、文明的体育生活方式对人的身心健康起着积极作用。而疫情的发生对民众的健身活动产生了极大的影响。本研究主要采用文献资料法和问卷调查法对疫情背景下的民众健身情况展开一系列调查与分析。结果显示: 2020年以来健身方面经济支出与规律性健身运动持续时间呈显著正相关; 健康状况自我评估与健身频率呈现显著相关性; 体育健身价值观男性和女性并没有出现明显差异性, 但女性比男性更加注意到健身的重要性, 大部分肯定健身带来的积极功效; 大多数人对于体育的未来发展前景持有积极的态度, 疫情之后体育将迎来新的契机。结论: 参加体育锻炼有利于保持健康状态, 提升机体免疫力, 适当的增加体育锻炼频率有利于身心健康。建议: 在平时的生活中要适当增加运动频率; 不仅要重视体育锻炼带来的积极作用, 而且要树立科学合理的运动锻炼方法, 真正使体育锻炼成为生活的一部分; 重视体育锻炼环境建设, 加大公共体育服务建设, 坚持“以人民为中心”, 契合大众的健康需求, 更好地促进部分地区社区体育环境改善以及健身指导氛围的增强。

关键词

全民健身, 疫情, 健康, 社区体育

Investigation on People's Fitness in the Context of Epidemic

Siqi Ding

Shanghai University of Sport, Shanghai
Email: 17707218404@139.com

Received: Jul. 10th, 2021; accepted: Aug. 12th, 2021; published: Aug. 19th, 2021

Abstract

Health is the foundation of the body. Exercise is the source of life. The lifestyle with healthy and civilized sports plays a positive role in people's physical and mental health. The outbreak of the ep-

idemic has had a great impact on people's fitness activities. In this study, a series of investigations and analyses were carried out on the fitness of the public under the background of the epidemic by using the method of literature and questionnaire survey. The results show that since 2020, economic expenditure on fitness has a significant positive correlation with the duration of regular fitness exercise. There was significant correlation between self-assessment of health status and frequency of fitness. There is no obvious difference between men and women in the values of physical fitness, but women pay more attention to the importance of fitness than men, and most people affirm the positive effects of fitness. Most people hold a positive attitude towards the future development of sports. After the epidemic, sports will meet a new opportunity. Conclusion: Participating in physical exercise is beneficial to maintain a healthy state, improve the body immunity. Appropriate increase in the frequency of physical exercise is beneficial to physical and mental health. Suggestions: to appropriately increase the frequency of exercise in daily life; we should not only attach importance to the positive effect of physical exercise, but also establish scientific and reasonable methods of physical exercise, so that physical exercise can become a part of our life; pay attention to the construction of physical exercise environment, increase the construction of public sports services, adhere to the "people-centered", fit the health needs of the public, better promote the improvement of community sports environment in some areas and the enhancement of fitness guidance atmosphere.

Keywords

National Fitness, Epidemic, Health, Community Sports

Copyright © 2021 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. 前言

全民健身现如今不仅仅是群众体育发展规划,更内化成为一种理念、一种标志,在一定程度上成为时代发展的轨迹。与20世纪相比,我国的民众健身条件得到明显改善,体育人口明显增多,但突然爆发的2019-nCoV在一定程度上改变了人们的生活,根据相关研究和报道,人们的经济压力和生活压力较之前明显增大。其次,相关学者指出,适当的运动,不仅可以增强体能,保持神经系统的生理功能,还能够锻炼感觉器官,提高心理适应能力。所以体育锻炼不仅可以维护身体健康,也可以增进心理健康[1]。我国在全民健身路径实施中不断探索和突破,指引大众形成科学的、积极的体育生活方式,为大众的“健康保卫战”提供保障[2]。然而,2019年12月,湖北武汉发现大量“流行性疾病”病例,并发现传播性强,死亡率高,且对疾病的治愈无计可施,病毒对人类的生命发出挑战;随着新型冠状病毒肺炎疫情病例的新增,武汉于1月23日采取“封城”措施。随后,截至1月25日广东、湖南、浙江、湖北等共26个省、市、自治区启动重大突发公共卫生事件一级响应,涵盖总人口超过12亿。这意味着人们在一定时间内将被限制甚至禁止出行,不能充分利用室外健身运动基础设施。主要的活动场地为居家。随着3月20日全国各省市的一级紧急应急响应先后降级,人们的健身活动方式选择才相对多样、自由。

尽管在以大众体育、民众健身等为关键词进行搜索时,已经有大量的研究成果,但由于突发疫情的特殊性,特殊背景下大众的生活必然受到不同程度的影响。因此,在这样的突发性卫生事件的背景下,通过调查人们的健身活动行为习惯、人们对自我健康状况的评估、疫情对健身行为的影响,人们对体育与疫情的双向效应的态度,人们对于体育发展前景的看法,了解疫情背景下人们的健身活动是否具有受

到显著影响,分析人们的体育价值观是否具有男女差异,观察被调查对象的体育价值观情况,同时,也为了引起人们对体育生活方式的关注,提高人们对健康生活方式的重视度。

2. 调查对象和方法

本文的调查对象为18岁以上的成年人。

调查方法为问卷调查法。考虑到疫情的特殊性,全民限制出行以及无接触提倡的情况,因此问卷调查全部采取线上方式——问卷星平台,最后通过剔除无效样本量,确定样本数量为490份,通过SPSS进行编码,抽取问卷中的部分数据,并通过SPSS25.进行分析,主要采用频数统计和二元相关分析。

3. 调查结果和分析

3.1. 被调查对象的基本情况

由表1、表2可知,此次调查对象中,男性为262人,占比53.5%,女性为228人,占比46.5%。从年龄结构来看,以18~29岁年龄段居多,为412人,占比84.08%,年龄分布比较集中,以青年人为主;其次是30~39岁年龄段和50~59岁年龄段,分别有32人和27人。从户籍所在地的情况来看,更为确切的说,由于疫情的原因,被调查对象都在居住地。数据显示,大多部分被调查对象都位于农村,农村和城市的人数分别为380人和110人,分别占比77.55%和22.45%。就受教育水平状况而言,被调查对象的受教育水平大多集中在本科学历,有301人,占比61.43%,且男性多于女性,其次是研究生学历,有82人,占比16.73%,女性多于男性。按照人数占比从高往低,其他对象的受教育水平分别为大专、高中或中专、初中、小学或以下。就婚姻状况情况而言,集中表现为未婚人数居多,为395人,占比80.61%,已婚人数为94,占比19.18%,有1人处于离异状态。从调查对象目前的职业状态而言,有281人属于已就业,占比57.34%,其次是在读状态和待就业状态群体居多,分别为87人和71。就从事的工作而言,大多部分属于事业单位职工,且男性居多。

Table 1. The basic situation of the surveyed objects

表 1. 被调查对象的基本情况

		性别		总计
		① 男	② 女	
		计数	计数	计数
年龄	① 18岁以下	2	0	2
	② 18~29岁	225	187	412
	③ 30~39岁	14	18	32
	④ 40~49岁	11	5	16
	⑤ 50~59岁	10	17	27
	⑥ 60~69岁	0	1	1
户籍	① 城市	58	52	110
	② 农村	204	176	380
学历	① 小学或以下	0	3	3
	② 初中	9	8	17
	③ 高中或中专	8	10	18
	④ 大专	36	33	69
	⑤ 本科	170	131	301
	⑥ 研究生	39	43	82

Continued

婚姻状况	① 未婚	216	179	395
	② 已婚	46	48	94
	③ 离异	0	1	1
	④ 丧偶	0	0	0
目前的职业状态	① 已退休	2	14	16
	② 学生	39	48	87
	③ 待就业	39	32	71
	④ 失业	6	2	8
	⑤ 已就业	161	120	281
	⑥ 其他	13	12	25
从事的工作	① 务农	4	10	14
	② 个体工商户	13	3	16
	③ 工人	12	4	16
	④ 私营企业主	5	6	11
	⑤ 白领	7	20	27
	⑥ 公务员	7	0	7
	⑦ 事业单位职工	75	57	132
	⑧ 自由职业者	45	29	74
	⑨ 其他	72	67	139

Table 2. Gender of the respondents

表 2. 被调查对象的性别

	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
① 男	262	53.5	53.5	53.5
② 女	228	46.5	46.5	100.0
总计	490	100.0	100.0	

由图 1 可知，被调查对象所在地分布排名前三名分别是山西省、安徽省、河南省。

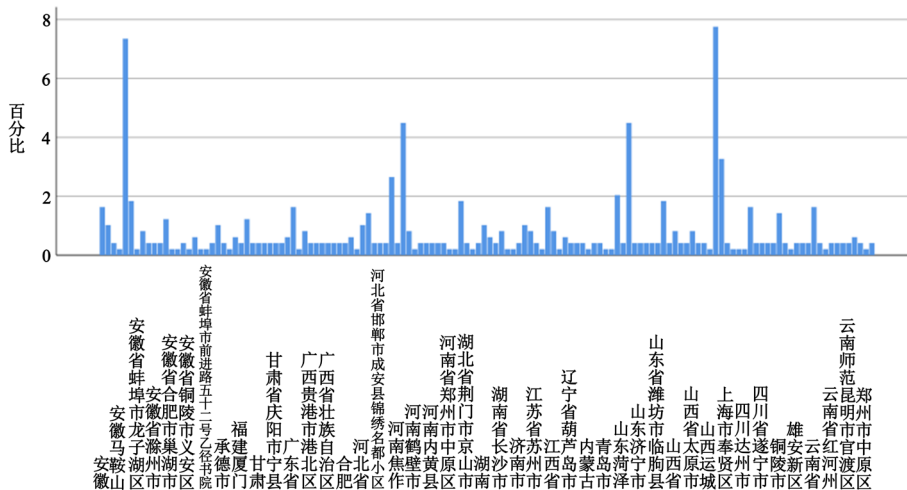


Figure 1. Location distribution of surveyed objects

图 1. 被调查对象的所在地分布情况

3.2. 被调查对象的经济收入状况、健身方面的经济支出与健身行为习惯之间的关系

规律性的健身行为习惯受多方面因素的影响。由于被调查对象主要以在读的青少年为主,在表3中可以清楚地看出,通过斯皮尔曼分析法,被调查对象的健身经济支出与坚持有规律的健身行为之间的相关系数为 $r = 0.491$,结果显示为显著性正相关。这表明,疫情的发生使得大多数人长期居于家中,而家中环境的健身设施器材受限,具有规律性健身行为的人会更加愿意增加在健身方面进行经济支出。根据图2和表4信息显示,在被调查对象中,在“坚持规律的健身习惯持续时间”中占比最大的群体为“坚持时间1年不到”,共有161人,占总样本的32.56%。在“自进入2020年以来,在健身方面的支出情况”中占比最大的为“100元或以下”,共有171人,占比34.90%。考虑到此次调查对象年龄分布集中于青少年,这个群体大多为学生,特殊的身份没有固定的经济收入。从图3中可以看出,被调查对象经济收入排名情况中,收入在3001~5000元的人数占比25.71%,收入在500元以下的人数占比23.27%,收入在2001~3000元的人数占比14.69%。由此可见,在被调查对象中,大多数人的经济收入情况并不乐观。其次,结合图2、表4、图3的相关信息,不难发现,在健身方面的经济支出在很大程度上受到经济收入的影响,由于经济收入不高,所以大部分调查对象并不会选择在健身方面有过多的经济支出。其中,不参加体育锻炼的人大多不会在健身方面有经济支出,不参加体育锻炼的群体有88人,占总样本人数的17.96%,规律性健身持续时间1年不到且在经济支出中占比最大的为支出数额在100元以下;在健身方面经济支出所占比重最大的群体平均单人支出在100元以下,该人群在调查对象中共计171人,占比34.90%。

Table 3. The correlation between fitness economic expenditure and continuous fitness behavior

表 3. 健身经济支出与持续健身行为的相关性

	自 2020 年以来, 在健身方面的支出情况	坚持有规律的健身习惯时间
自进入 2020 年以来, 在健身方面的支出情况	相关系数	1.000
	Sig. (双尾)	0.491**
	N	490
坚持有规律的健身习惯时间	相关系数	0.491**
	Sig. (双尾)	0.000
	N	490

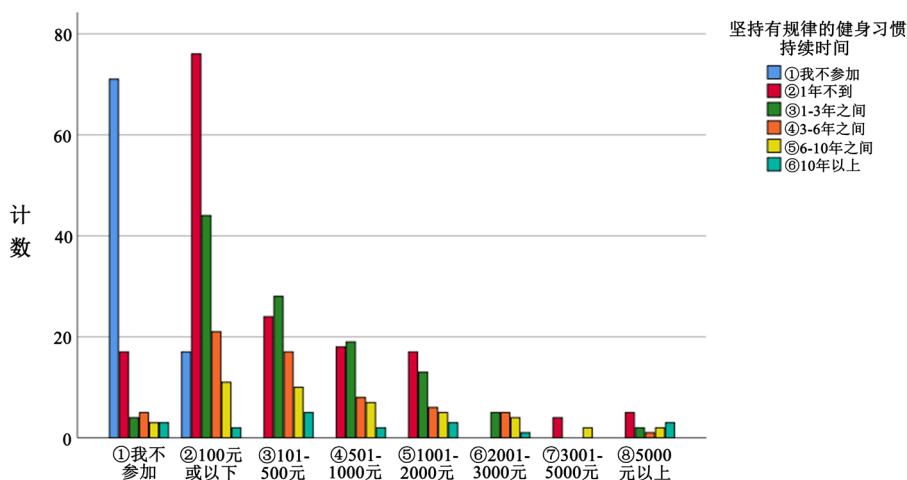


Figure 2. Fitness economic expenditure and fitness habits since 2020

图 2. 2020 年以来健身经济支出与健身习惯情况

Table 4. Cross table of expenditure on fitness and regular fitness habit time since 2020
表 4. 2020 年以来在健身方面的支出情况与规律性健身习惯时间交叉表

	① 我不参加	坚持有规律的健身习惯持续时间					⑥ 10 年以上	总计
		② 1 年不到	③ 1~3 年之间	④ 3~6 年之间	⑤ 6~10 年之间			
① 我不参加	71	17	4	5	3	3	103	
② 100 元以下	17	76	44	21	11	2	171	
③ 101~500 元	0	24	28	17	10	5	84	
④ 501~1000 元	0	18	19	8	7	2	54	
⑤ 1001~2000 元	0	17	13	6	5	3	44	
⑥ 2001~3000 元	0	0	5	5	4	1	15	
⑦ 3001~5000 元	0	4	0	0	2	0	6	
⑧ 5000 元以上	0	5	2	1	2	3	13	
总计	88	161	115	63	44	19	490	

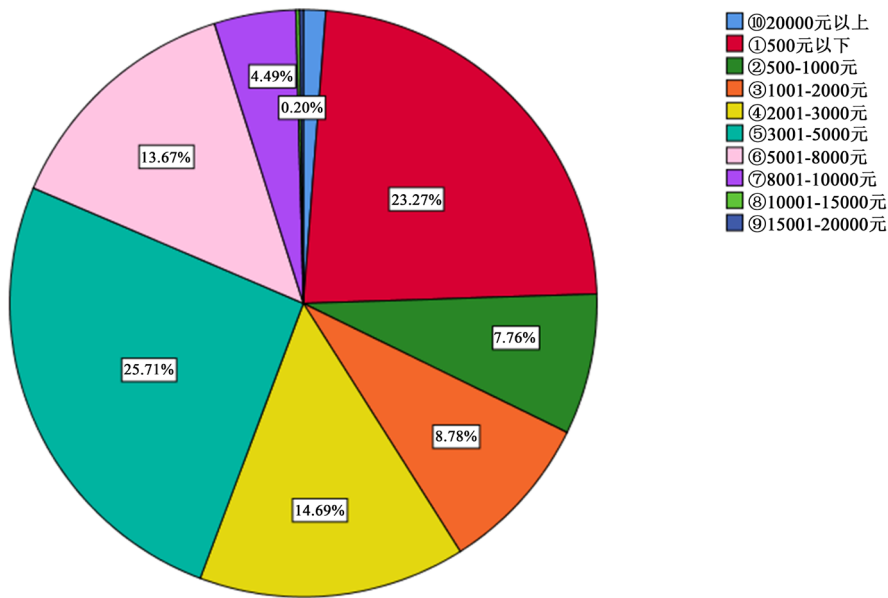


Figure 3. Average monthly income since 2020
图 3. 2020 年以来平均每月收入

3.3. 居家锻炼行为分析以及健康状态与每周锻炼频率相关性分析

在被调查对象的居家锻炼行为分析中，被调查对象的锻炼频率存在差异。就调查对象的总体情况而言，在每周锻炼频率的题项中，男生和女生的选择大多集中在“1~3 次，不含 3 次”和“3~5 次，不含 5 次”，其中，男生在后者选项的占比更大。由此看来，男生的居家体育锻炼频率显著高于女生。就居家锻炼项目而言，力量练习、跳绳、瑜伽、操舞类练习、以及高强度间歇训练成为主要的选择。

在调查问卷问题以及选项选择中，“健康状况自我评估”分别有“非常健康”、“比较健康”、“一般”、“不太健康”、“很不健康”等五项指标；在“平均每星期参加几次健身活动(只计持续时间达到 30 分钟以上的次数)”中，分别有“我不参加”、“平均 1 次不到”、“1~3 次，不含 3 次”、“3~5 次，不含 5 次”、“5~7 次，不含 7 次”、“7~10 次，不含 10 次”、“10 次及以上”等七项选择。由表 5 可以发现，被调查对象的“健康状况”与“平均每星期参加健身活动频率”之间的皮尔逊相关性系数为

-1.24, 存在显著相关性。这表明, 参加体育锻炼有利于保持健康状态, 提升机体免疫力, 适当的增加体育锻炼频率有利于身心健康。

Table 5. Correlation analysis of self-assessment of health status and frequency of fitness activities
表 5. 健康状况自我评估与健身活动频率相关性分析

	平均每星期参加几次健身活动 (只计持续时间达到 30 分钟以上的次数)	健康状况
平均每星期参加几次健身活动 (只计持续时间达到 30 分钟以上的次数)	皮尔逊相关性	1
	Sig.(双尾)	-0.124**
	个案数	490
健康状况	皮尔逊相关性	-0.124**
	Sig.(双尾)	1
	个案数	490

3.4. 体育价值观调查分析

价值属于一个普遍的概念, 是人们在接触他们所需要的外界物并从中得到满足时产生的。价值的涵义其实是简明的。人在选择自己要做的事情时, 通常会有一个目标, 在去实现这个目标的过程中, 又总会去有意无意的思考这样做的意义, 值不值得, 这就是价值。从本质上讲, 价值是精神的而不是物质的。价值的实现不是指做成多少事, 得到多少物质上的东西或者获得多少感官上的享受, 这些是价值的表象, 是方式, 是手段。而价值的实质、目的、本性是自己能为别人、为社会做些什么, 个人的品质和精神从做事的过程中得到什么样的体现。价值是人们进行各种实践活动的前提和基础, 价值改变了, 人们的行为方式、行为导向和行为动力也都将发生改变。也就是说, 面对某个事物, 人们常常会想到它的用处, 对体育也如此, 体育价值映射着人的体育需要, 这也就是体育对人的意义。价值是在客体属性与主体的选择发生肯定性关系中生成的, 主体的需要形成了价值尺度的核心[3]。

主体能动性会直接影响主体的行为, 因此对于体育锻炼参与行为在很大程度上会受个体对体育锻炼意识的影响。体育锻炼意识主要表现为“热爱健身程度”、“健身是生活中必不可少的部分”、“健身有多种积极功效”, 其次, 科学合理的体育锻炼方法同样很重要, 体育锻炼方法是指体育锻炼过程中采用的各种体育手段、途径和方式。它依据体育的目的和规律以一定的方式联系而构成的多要素、多层次、多类型的方法系统。对于建立科学合理的体育锻炼方法的认识建立“健身功效的取得需要采用科学的方法”、“健身者应该掌握科学的健身方法”、“健身者应该经常学习更新自己的健身理论知识”等 3 个维度, 消极的体育锻炼意识建立“健身运动不需要动脑”、“健康长寿是命中注定的”等 2 个维度。而对各个维度的刻画程度分别有“很不赞同”、“较不赞同”、“一般”、“比较赞同”、“非常赞同”等 5 个程度等级。主要分析被调查对象的体育锻炼价值观情况以及是否存在明显的男女差异。根据表 6 中的数据显示, 有 40% 的被调查对象对“热爱健身”持“一般”态度, 表示“非常赞同”和“比较赞同”的人数占比分别为 21%、26.3%, 在男性中, 持有“比较赞同”态度的人数最多, 占比 32.1%, 其次是持“一般”态度的人数较多, 占比 30.5%, 有 28.2% 的人数持“非常赞同”态度; 在女性中, 有 50.9% 的人数持“一般”态度, 其他各项持有态度的人数差异不太明显。对于“健身是生活中不可缺少的部分”中, 男性持有积极态度的人数偏多, 即“非常赞同”、“比较赞同”、“一般”, 占比总数达到 86.3%, 而女性在三项指标中明显低于男性, 存在显著差异; “健身具有多种积极功效”中男性和女性之间并没有显示明显的差异性, 表示积极态度的占比 90% 以上; “健身功效的取得需要采用科学的办法”选项中男性持有“非常赞同”的比例低于女性; “健身者应该经常更新自

己的健身理论知识”项中男性和女性不存在明显差异，且持有积极态度的占比都在 90%以上；在“健身运动不需要动脑”项中，男性持有积极态度的，即“较不赞同”、“很不赞同”的占比达到 60%以上，而女性达到 70%以上。这说明在运动锻炼的过程中由于运动经验和知识的积累，男性的运动锻炼相关经验更加丰富，知识体系更加健全，已经形成了较为固定的形式，因而在运动锻炼中的锻炼难度体验度会低于女性，女性在运动锻炼中会更有可能遇到困难，因此更加需要指导和动脑思考。对于“健康长寿是命中注定的”这一选项，男性表示非常赞同的比例明显高于女性，前者显示占比 14.5%，后者占比 4.8%，同时表示“很不赞同”的态度中，女性明显高于男性，前者显示占比 39.5%，后者显示占比 29.4%。

Table 6. Analysis of differences in sports fitness values between men and women
表 6. 体育健身价值观男女差异分析表

		① 男			② 女			总数
		计数	行	列	计数	行	列	
热爱健身	① 很不赞同	15	60.0%	5.7%	10	40.0%	4.4%	25
	② 较不赞同	9	24.3%	3.4%	28	75.7%	12.3%	37
	③ 一般	80	40.8%	30.5%	116	59.2%	50.9%	196
	④ 比较赞同	84	65.1%	32.1%	45	34.9%	19.7%	129
	⑤ 非常赞同	74	71.8%	28.2%	29	28.2%	12.7%	103
健身是我生活中必不可少的事物	① 很不赞同	16	47.1%	6.1%	18	52.9%	7.9%	34
	② 较不赞同	20	40.0%	7.6%	30	60.0%	13.2%	50
	③ 一般	93	47.4%	35.5%	103	52.6%	45.2%	196
	④ 比较赞同	68	60.2%	26.0%	45	39.8%	19.7%	113
	⑤ 非常赞同	65	67.0%	24.8%	32	33.0%	14.0%	97
健身具有多种积极功效	① 很不赞同	8	66.7%	3.1%	4	33.3%	1.8%	12
	② 较不赞同	16	72.7%	6.1%	6	27.3%	2.6%	22
	③ 一般	55	48.7%	21.0%	58	51.3%	25.4%	113
	④ 比较赞同	80	54.1%	30.5%	68	45.9%	29.8%	148
	⑤ 非常赞同	103	52.8%	39.3%	92	47.2%	40.4%	195
健身功效的取得需要采用科学的方法	① 很不赞同	8	61.5%	3.1%	5	38.5%	2.2%	13
	② 较不赞同	13	72.2%	5.0%	5	27.8%	2.2%	18
	③ 一般	53	46.5%	20.2%	61	53.5%	26.8%	114
	④ 比较赞同	76	59.8%	29.0%	51	40.2%	22.4%	127
	⑤ 非常赞同	112	51.4%	42.7%	106	48.6%	46.5%	218
健身者应掌握科学的健身方法	① 很不赞同	7	77.8%	2.7%	2	22.2%	0.9%	9
	② 较不赞同	11	64.7%	4.2%	6	35.3%	2.6%	17
	③ 一般	51	52.0%	19.5%	47	48.0%	20.6%	98
	④ 比较赞同	81	57.4%	30.9%	60	42.6%	26.3%	141
	⑤ 非常赞同	112	49.8%	42.7%	113	50.2%	49.6%	225
健身者应经常学习更新健身理论知识	① 很不赞同	11	73.3%	4.2%	4	26.7%	1.8%	15
	② 较不赞同	10	55.6%	3.8%	8	44.4%	3.5%	18
	③ 一般	49	48.0%	18.7%	53	52.0%	23.2%	102
	④ 比较赞同	89	57.1%	34.0%	67	42.9%	29.4%	156
	⑤ 非常赞同	103	51.8%	39.3%	96	48.2%	42.1%	199

Continued

健身运动不需要动脑	① 很不赞同	128	50.4%	48.9%	126	49.6%	55.3%	254
	② 较不赞同	33	45.2%	12.6%	40	54.8%	17.5%	73
	③ 一般	43	51.8%	16.4%	40	48.2%	17.5%	83
	④ 比较赞同	28	68.3%	10.7%	13	31.7%	5.7%	41
	⑤ 非常赞同	30	76.9%	11.5%	9	23.1%	3.9%	39
健康长寿是命中注定的	① 很不赞同	77	46.1%	29.4%	90	53.9%	39.5%	167
	② 较不赞同	34	51.5%	13.0%	32	48.5%	14.0%	66
	③ 一般	69	53.1%	26.3%	61	46.9%	26.8%	130
	④ 比较赞同	44	56.4%	16.8%	34	43.6%	14.9%	78
	⑤ 非常赞同	38	77.6%	14.5%	11	22.4%	4.8%	49

在全民健身领域中，随着时间跨度的转变和经济水平的提高，人们思想观念转变，健身意识增强，健身参与率提高，体育人口明显增多，体育消费明显增加，不同档次的消费群体已初见层次化格局，但客观评价我国群众体育还是低水平的、不全面的、发展不平衡的，还不能满足人民群众日益增长的体育文化需求[2]。体育锻炼基础设施建设存在明显的城乡差距，外在物质因素往往也能影响人们的体育锻炼行为，因此，调查所居地的体育锻炼环境就显得尤其重要。根据表 7 的信息显示，根据被调查对象对居住地健身环境满意度结果，根据方差分析显示，由于 $1.132 < 1.199 < 1.259 = 1.259 < 1.324 < 1.387$ ，因此在被调查对象的反应中，认为居住地周围缺乏适合自己口味的健身团队的人群更加集中，其次是对于居住地周围很少看见有吸引力的健身活动，然后是认为居住地周围缺乏符合自己需求的健身设施、在居住地几乎从未有人动员自己去参加健身；然后是认为自己想健身但在居住地周围找不到人指导，最后是认为在居住地周围看不到公开免费的健身知识宣传讲座。因此，此次的调查结果启发了一些思考，在促进全民健身的路径中，要想更好地创造积极的健身环境，使更多的人参与到体育锻炼的行列中来，增强体育锻炼意识，社区体育组织的体育锻炼活动应该向着更加多样化、时尚化、多层次的方向发展，尽量满足广大人民的需求[4]；社区健身房应该学习商业健身房的长处，考虑组织团课、操课，促进社区健身房项目内容革新，同时，这也对培育社会体育指导员做出了新的要求，鼓励优秀的社会体育指导员到经济欠缺地区工作，减小社会体育指导员的地域分布差异，有效促进部分地区社区体育环境改善以及指导氛围增强；随着全民健身行动的推进，公共体育服务不断得到完善，体育设施补给不断丰富，但是体育设施服务建设仍然存在着明显的地域差异，其中以城乡差异最为显著，这也给了我们不少启发。

Table 7. Analysis of satisfaction with fitness environment in residence
表 7. 对居住地健身环境满意度分析

		均值	标准偏差	方差
居住地周围缺乏符合自己需求的健身设施	490	3.29	1.122	1.259
居住地周围缺乏适合自己口味的健身团队	490	3.38	1.064	1.132
居住地周围很少看见有吸引力的健身活动	490	3.39	1.095	1.199
自己想健身但在居住地周围找不到人指导	490	3.31	1.151	1.324
在居住地几乎从未有人动员自己去参加健身	490	3.24	1.122	1.259
在居住地周围看不到公开免费的健身知识宣传讲座	490	3.47	1.178	1.387
有效个案数(成列)	490			

3.5. 疫情对人们体育锻炼态度的影响

“2019-nCoV”的突然爆发改变了很多人的生活习惯和生活方式，国家紧急状态一级响应发布以后，

人们的生活轨迹在很长一段时间内被限制在家，即使能够出行也需要准备充分的防护工具，这给人们的生活带来了极大的不便；其次，疫情使得部分产业发展出现断崖式停歇，不少中小企业破产，各大经济主体都受到了不同程度的重创，不少人因此失业，这无疑会增加人民的经济压力和精神压力。同时，长期强制性居家也不利于身心发展。在这样的背景下，考察人们对于疫情的突然发生对自身体育锻炼行为的影响，有利于在宏观上把握疫情对人们生活的影响程度。从表 8 中，不难发现，接近一半的人表示疫情背景下，健身参与比之前没有变化，接近 30.6% 的人表示比之前更加积极；针对在疫情背景下，人们对于健身的态度中，45.3% 的人表示更加积极，39.2% 的人表示没有变化，而 15.5% 的人却表示更加忽视；在疫情背景下，接近一半的人在健身的投入没有变化，30% 的人表示支出更多；在疫情背景下，感觉周围环境的健身氛围没有变化的人数占比 43.3%，32.9% 的人感觉更好。该数据结果可以反映出，随着疫情对于体育锻炼的影响并没有呈现十分显著的变化。通过对比各变量中“没有变化”和“更加重视”这两项值发现，只有“在疫情背景下，对健身态度”中表示“更加重视”的人数明显多于“没有变化”。这表明，疫情的发生对于人们对于健身的重视程度有所影响，使人们注意到了健身的重要性。

Table 8. Analysis of the impact of the epidemic on physical exercise

表 8. 疫情对体育锻炼的影响分析

		计数	百分比
在疫情背景下，您的健身参与比之前	① 更消极了	98	20.0%
	② 没有变化	242	49.4%
	③ 更积极了	150	30.6%
在疫情背景下，您对健身的态度	① 更忽视了	76	15.5%
	② 没有变化	192	39.2%
	③ 更重视了	222	45.3%
在疫情背景下，您对健身的投入	① 更少了	101	20.6%
	② 没有变化	242	49.4%
	③ 更多了	147	30.0%
在疫情背景下，您感觉周围环境的健身氛围	① 更差了	117	23.9%
	② 没有变化	212	43.3%
	③ 更好了	161	32.9%

3.6. 针对于体育与疫情之间的关系的看法

根据表 9 的描述，相信防控疫情是推动体育健身发展的契机以及认为体育在疫情后的重建方面大有

Table 9. The public's perception of sports development

表 9. 民众对体育发展的认知情况

	N	均值	标准偏差	方差
体育是防治疫情的有效手段	490	3.81	1.084	1.174
体育在疫情后的重建方面大有可为	490	3.93	0.994	0.987
防控疫情是推动体育健身发展的契机	490	3.87	0.993	0.986
疫情对体育开展造成了一定负面冲击	490	3.47	1.139	1.297
体育与卫生结合是大势所趋	490	4.04	1.011	1.023
在疫情背景下要大力开展科学健身	490	4.05	0.996	0.991
有效个案数(成列)	490			

可为的观点更为集中，更加具有普遍性。这表明，大多数人对于体育健身未来的发展都普遍呈现乐观的态势；其次，大多数人普遍认为在疫情背景下要大力发展科学健身，这同样验证了前面的观点，疫情的发生使得人们更加重视健身，更能体会到生命的可贵，以及身心健康的重要性；“体育与卫生结合是大势所趋”也得到了人们的普遍认同。

4. 结论和建议

4.1. 小结

疫情期间，新增了一部分有规律性健身习惯的人群。大多数人的健身方面的经济支出并不高。这与人们的经济收入水平有关，也与人们所选择的健身运动项目类型有关。由于疫情的发生，经济发展在一定程度上出现断崖式亏损的状态，经济环境的不景气使得大部分人的经济压力骤增；居家健身运动项目中，大多数人选择力量练习、跳绳、瑜伽等。而这些项目在互联网发达的时代，不需要花费过多的经济支出便可以实现。由此，大多数人的健身方面的经济支出并不高。

疫情期间，人们的“健康状况”与“平均每星期参加健身活动频率”之间存在显著相关性。这表明，参加体育锻炼有利于保持健康状态，提升机体免疫力，适当的增加体育锻炼频率有利于身心健康。建议在平时的生活中要适当增加运动频率，根据相关研究表明，科学合理的运动频率应当保持在每周3~5次。

疫情的发生使得人们对于健康有了重新认识。人们更加注意到健康的重要性和体育锻炼的必要性。

人们普遍倾向于认为防控疫情是体育发展的契机，体育在未来发展中有大好前景，体育产业能够在疫情后重启。

4.2. 建议

科学合理的体育锻炼方法很重要，积极的体育锻炼意识能够很好的指导体育锻炼行为。民众不仅要树立科学合理的运动锻炼方法，同时还要注意提高体育锻炼价值观，重视体育锻炼带来的积极作用，真正使体育锻炼成为生活的一部分。

政府要重视体育锻炼环境建设，加大公共体育服务建设。坚持“以人民为中心”，契合大众的健康需求，促进社区体育发展。社区健身房应该学习商业健身房的长处，考虑组织团课、操课，促进社区健身房项目内容革新；同时，重视社会体育指导员的培育工作，鼓励优秀的社会体育指导员到经济欠缺地区工作，减小社会体育指导员的区域分布差异，更好地促进部分地区社区体育环境改善以及健身指导氛围的增强。

参考文献

- [1] 徐大成, 李爱华. 关于家庭体育环境、锻炼动机与青少年身体活动的关系研究[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(6): 18+33.
- [2] 李蔚东, 胡光宇, 胡琳琳. 卫生与发展 建设全民健康社会[M]. 北京: 清华大学出版社, 2004.
- [3] 李文川. 上海市老年人体育生活方式研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 上海体育学院, 2011.
- [4] 罗旭. 我国全民健身服务体系的理论与实证研究[J]. 体育科学, 2008, 28(8): 81-96.