

# 城市居民居家健身常态化研究

## ——以长沙市为例

刘中彦

湖南工程学院体育教学部, 湖南 湘潭

收稿日期: 2023年12月20日; 录用日期: 2024年1月8日; 发布日期: 2024年2月29日

### 摘要

本文以长沙市居民居家健身常态化现状为研究对象, 采用问卷调查法和数理统计法等研究方法, 基于实证调查数据, 采用定量与定性相结合的方法, 明确居家健身常态化存在的问题, 找出影响居家健身常态化的主要因素, 并对其存在的问题提出一定的对策和建议。

### 关键词

居家健身, 常态化, 对策和建议

# Research on the Normalization of Home Fitness for Urban Residents

## —Taking Changsha City as an Example

Zhongyan Liu

Physical Education Department, Hunan Institute of Engineering, Xiangtan Hunan

Received: Dec. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jan. 8<sup>th</sup>, 2024; published: Feb. 29<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

This article takes the current status of normalization of home fitness among residents in Changsha City as the research object. It adopts research methods such as questionnaire survey and mathematical statistics. Based on empirical survey data, it uses a combination of quantitative and qualitative methods to clarify the problems existing in the normalization of home fitness, identify the main factors affecting the normalization of home fitness, and put forward certain countermeasures and suggestions for existing problems.

文章引用: 刘中彦. 城市居民居家健身常态化研究[J]. 体育科学进展, 2024, 12(1): 265-269.

DOI: 10.12677/aps.2024.121040

## Keywords

### Home Fitness, Normalization, Countermeasures and Suggestions

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”规划纲要提出,提高全民身体素质。推进健康中国建设,是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础,是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略[1]。推进全民健康生活方式行动,提高全民健康素养。这就需要大力开展全民健身运动,推动全民健身和全民健康深度融合。居家健身与人们的日常生活紧密联系,如何更好地引导居家健身常态化,了解居民居家健身的状态,对普及健身和提高全民身体素质具有重要意义。

## 2. 研究方法

### 2.1. 问卷的编制

本文最终形成的调查问卷主要包含以下 2 部分内容:第一部分是针对使用者基本信息的调查,包括性别、年龄、受教育程度以及当前职业状况等社会人口学因素。该部分数据主要作为分组变量用于文中的描述性统计和差异性分析;第二部分是针对社区居民居家健身方式、健康状况的调查,包括居家健身的运动项目、主要目的、主要形式等数据收集。该部分数据主要用于了解居民参与居家健身的具体情况。

### 2.2. 问卷的发放与回收

湖南省长沙市位于中国华中地区,作为中部特大城市、湖南省省会,近几年体育发展水平显著提高,全年开展全民健身活动将近 300 余次,参与全民健身运动的人数近 700 万人次。拥有 700 个全民健身辅导站,2000 个公共体育场所,满足本次研究的需要,因此选择湖南省长沙市为例。根据长沙市政府官网,搜索到长沙市共有 5 个区,经过实地调查分析,分别对芙蓉区、开福区、天心区、岳麓区、雨花区采用随机抽样的方法,选取了芙蓉区后街街道南阳街社区居委会、开福区月湖街道马栏山社区居委会、天心区新开铺街道桥头社区居委会、岳麓区桐梓坡街道景秀江山居委会、雨花区左家塘街道桂花居委会 5 个社区街道进行调查。本调查问卷通过“问卷星”线上问卷制作平台进行问卷制作并生成电子版问卷,之后,笔者通过社区工作人员将问卷链接在以上 5 个社区居委会群里进行分享,采取自愿填写的方式,经过一个多月的问卷统计,一共收回 1638 份,有效问卷 1561 份,有效回收率 95.2%。

### 2.3. 研究方法

利用 SPSS29.0 软件对问卷连续性变量进行信效度检验后,结果显示,在对居民居家健身需求度量表的内部一致性信度(Cronbach  $\alpha$  系数)进行检验时,克隆巴赫  $\alpha$  值为 0.939。KMO 统计量对居家健身服务需求程度的测量值为 0.922, Bartlett 球形检验的统计值的显著性小于 0.001,问卷的信效度良好,符合统计学要求。

### 3. 研究结果

#### 3.1. 居家健身的参与情况

在参与居家健身的频率方面,整体上,居家健身氛围较好,值得注意的是,7次及以上的人数为38人,占总人数的4%,根据研究表明,运动量过大或者运动时间过长会导致机体负荷过大,从而导致运动损伤[1]因此,居民应根据自身实际情况制定居家健身活动计划。

在居家健身参与项目方面,由于条件限制,室外体育锻炼及教学活动无法顺利展开,所以居民居家健身范围局限在以自家社区为主的居住环境中。居民在选择运动项目以及运动方式上有所限制。居家健身排名前三的运动项目分别是散步/慢跑、跟随APP/云课程健身视频练习以及跳绳,这些参与度较高的项目选择都有其统一的特点,都可以通过个体来进行自我锻炼,在健身方式上具有便利性、受环境所影响小。而参与度低的项目一般为群体性活动,有环境要求高、运动负荷大、运动门槛高特点。

在居家健身参与目的方面,大多数人希望通过居家健身达到强身健体的效果,不难看出,人们参与居家健身的目的主要以改善自身身体机能为主。笔者认为,在公共卫生防控的催化作用下,可能进一步激发了居民以身体健康为目标的居家健身行为。

在居家健身参与形式方面,主要以单独锻炼为主,可以发现,在公共卫生防控的影响下,居家健身的开展主要以个人或家庭为基本单位,而涉及多成员互动的锻炼形式很少被选择。分析认为,由于居民获取居家健身知识的渠道大部分以互联网资讯为主,而互联网居家健身知识大部分为单独锻炼教学。

#### 3.2. 影响居家健身参与的因素分析

##### 3.2.1. 人口学特征与居家健身参与的关联性

为了探求居民的人口学特征因素与居民参与居家健身行为之间是否存在显著关联,分别对性别、年龄、婚姻状况、受教育程度以及个人收入情况同居家健身参与行为进行卡方检验,检验结果显示:部分人口学特征与居家健身参与行为之间存在显著关联,具体分析结果影响如下:

1) 不同性别人群与居家健身参与行为之间存在显著关联(皮尔逊卡方分别为:  $X^2 = 37.46$ ,  $P = 0.000 < 0.05$ )。整体上长沙市女性居民进行居家健身的人数较多与男性,有研究表明,现代中年女性由于拥有较强的家庭责任感,导致大量的时间花在了工作与生活之中,从而没时间进行健身,所以在新冠肺炎疫情防控期间,这部分人对居家健身的需求也相对较大[2]。

2) 不同文化程度人群与居家健身参与行为之间存在显著关联(皮尔逊卡方:  $X^2 = 47.004$ ,  $P = 0.00 < 0.05$ ),从居家健身的整体表现来看,居民的受教育程度越高,其居家健身参与情况越好,

3) 不同经济状况人群与居家健身参与行为之间存在显著关联(皮尔逊卡方:  $X^2 = 17.668$ ,  $P = 0.001 < 0.05$ )从经济状况整体来看,经济基础越好的人群,更加追求身体上的健康。有研究表明,随着经济基础的上升,生活质量也跟着不断提升,人们越来越关注个体健康,从各方面提高机体健康水平[3]。

在人口学特征对居家健身参与情况的影响中,性别、文化程度和经济状况对居家健身参与情况存在显著差异。进一步分析发现,女性群体参与居家健身比例略高于男性,但结合疫情之前的情况来看,女性参与居家健身的比例大幅提升,预示着在推进居家健身常态化的过程中女性群体存在巨大的潜力。而文化程度越高的居民与经济状况越好的居民在居家健身参与度上越高,因此,提高文化程度和经济状况也是发展居家健身进程中的必然要求。

##### 3.2.2. 休闲生活方式与居家健身参与的关联性

为了探求居民的休闲生活方式与居民参与居家健身行为之间是否存在显著关联,对上述两个分类变量进行卡方检验,检验结果显示:闲暇时间居民不同的生活方式与居家健身参与情况之间存在显著性关

联(皮尔逊卡方分别为:  $X^2 = 394.351$ ,  $P = 0.000 < 0.05$ )。从两者的详细比较数据中也可以看出, 闲暇时间主要用于“体育活动”的长沙市居民参与居家健身活动比例是最高的。而参与居家健身比例最低的是“辅导子女文化学习”人群, 说明辅导子女文化学习占据了父母主要的闲暇时间, 也侧面说明子女文化课业之繁重。可见, 在新冠肺炎疫情防控当下, 持续推进居家健身常态化需优先解决闲暇时间用于“辅导子女文化学习”这部分居民群体的问题。

### 3.2.3. 健康状况与居家健身参与的关联性

为了探求居民的健康状况与居民参与居家健身行为之间是否存在显著关联, 对上述两个分类变量进行卡方检验, 检验结果显示: 受查者健康状况与居家健身参与行为之间存在显著关联(皮尔逊卡方分别为:  $X^2 = 55.113$ ,  $P = 0.000 < 0.05$ )。因此, 从政府角度出发, 提高居民健康状况是推进居家健身常态化进程中必须面对的问题。

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

居家健身参与情况在参与项目上以散步/慢跑为主、参与目的上以强身健体为主、参与形式上以单独锻炼为主。

居家健身参与行为与性别、文化程度、收入水平、健康状况以及休闲方式之间存在显著关联, 其中文化程度与健康状态对居家健身行为具有显著预测作用。

### 4.2. 建议

#### 4.2.1. 完善居家健身配套体系, 保障居民现实需要

就当前城市居家健身的整体情况而言, 我国居家健身常态化的推行尚处于起步阶段, 居民在实际参与居家健身的过程中仍要面临配套健身设施不足、相关产品内容缺失以及政策保障体系不完善等诸多现实性问题。面对这种局面, 有关部门应加快的建设、健全居家健身的配套性保障体系。具体来说, 首先, 应完善政策配套体系, 目前提及居家健身的政策文本相对较少, 政府应加快出台相关政策文件, 借助政策文件明确有关居家健身的行为规范与基本权益, 一方面能为居民合理的居家健身行为提供便利与帮助, 另一方面也可以引导居民正确参与居家健身。其次, 应健全资源配套体系, 面对居家健身设施的稀缺问题, 政府要持续推进群众居民周边的体育场地设施建设, 把新建社区体育场地设施视为长期目标, 把改建居家健身设施作为基本手段, 这样既能解决全民健身中的场地短板问题, 又能有效减少居家健身人群在疫情期间的跨区域流动性。此外, 还应完善服务配套体系, 从目前居家健身的服务供给情况来看, 相关服务内容空缺明显, 政府可考虑将居家健身服务纳入公共体育服务的整体范畴, 号召社会组织及市场企业积极开发此类服务, 丰富居家健身的参与形式和配套产品。

#### 4.2.2. 辨识居家健身内容需求, 实现服务科学供给

精准辨识居家健身的需求差异, 是保证居家健身服务供给科学性和有效性的基本前提, 也是助推居家健身常态化的关键步骤。在居家健身服务常态化供给的实践过程中, 既要辨识人们居家健身服务需求所呈现出来的宏观结构差异, 也要发现不同性别、年龄、学历等类型人群在居家健身需求中所呈现出的微观具体差异。一方面, 在了解宏观层级的居家健身需求结构差异后, 政府部门应抓住主要矛盾, 把握好居民在居家健身过程中的整体性需求偏好。如在上述研究中, 发现城市居民在居家健身场地、居家健身指导以及居家健身知识方面呈现出较高需求水平, 因此在后续的服务建设中, 应加强以上内容的供给力度, 尽可能满足绝大多数群体的重要性需求。另一方面, 在探明微观层级的群体或个体需求差异后,

政府部门也同样需重视起来,积极调整供给方案,尽可能的满足好不同人群的特殊性需求偏好。据此,推进居家健身服务过程中,可以以此类人群为重点供给对象,从而提升服务供给的有效性。同样,当辨识出不同类型人群的需求差异时,政府部门也应因地制宜、因时制宜地选择差异化供给方案,帮助提升居家健身服务供给的科学性。

#### 4.2.3. 推动居家健身场景建设,改善居民健身参与环境

受公共卫生防控的影响,相对小众的居家健身场景慢慢走进了居民的视线里,与传统的健身场景不同,居家健身场景拥有多样化、个性化、年轻化等显著特点,其线上线下相结合的健身新模式、新业态、新体验丰富了居民的日常生活。有学者指出,在进入场景化新时代的阶段中,当代体育应具备社交化、个性化等特征[4]。研究数据显示,居民在获取线上居家健身知识时,大部分以单独锻炼教学为主,而与他人线上进行互动的锻炼形式仅为 2.47%,居家健身场景社交属性的缺位严重制约着居家健身场景的发展。也有学者认为,互动性是制约移动互联网场景推动高校体育教学过程中的重要因素之一[5]。毋庸置疑,上述学者从不同的角度解释了当代体育场景所必要的特征。在新冠肺炎疫情防控背景下,人们对于体育健身的需求将日益高涨,对居家健身场景的要求也将不断趋向多元化、高层次、个性化。但实际情况却并不理想,因为当前主流媒体对于居家健身知识的宣传主要以个体性锻炼为主,淡化了居家健身的社交性与互动性。因此,本研究认为要推动居家健身场景建设,最重要的问题是落实居家健身知识全覆盖,充分发挥居家健身的多重功能,尤其是居家健身的社交作用,通过互联网+体育的融合发展模式,改善居民健身参与环境。

#### 4.2.4. 开展居家健身文化宣传,激发居民健身参与动力

居家健身文化宣传是居家健身服务的供给主体,为了满足居民对居家健身信息的需求,促进居民直接或间接参与到居家健身中来的一种重要手段。通过讲座、互联网、电视广播、短视频等渠道向居民提供各类居家健身知识与服务。有研究指出,当代青年群体是我国发展的重要力量,也是实现百年中国梦的希望所在[6],说明青年群体在一定程度上决定着我国未来的发展趋势。因此,对于这部分群体来说,只有加强居家健身文化宣传,对居民参与居家健身才可能有显著促进作用。此外,在分析居家健身目的时,笔者认为疫情的到来进一步激发了居民以身体健康为目的的居家健身活动,以强身健体为目的的居民有八成之多,值得注意的是以调节情绪为目的的居民也有 30.54%,这凸显出居家健身对居民身心健康起到的积极作用,这提示我们应该加大居家健身的文化宣传力度,提高居民参与居家健身的积极性。

### 参考文献

- [1] 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. [https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm), 2016-10-25.
- [2] 王凤英,姜霞. 运动损伤的病因分析及预防措施[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(3): 54-55.
- [3] 苗志刚,李俊杰,田晓春. 中年人群体育行为及体育心理研究——赤峰市红山区中年人体育健身现状的调查与分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2012, 28(7): 145-149.
- [4] 鲍明晓. 论场景时代的体育产业[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(7): 1-7.
- [5] 姜玉红. 移动互联网场景下的高校体育教学改革研究[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2018, 43(12): 178-184.
- [6] 郑士鹏. 当代中国青年社会责任感及其培养研究[D]: [博士学位论文]. 北京: 北京交通大学, 2014.