

运动健康信念教育对久坐大学生体育锻炼参与行为的影响

弓腊梅 盛佳智

(四川文理学院, 四川 达州 635000)

【摘要】目的: 探讨运动健康信念对久坐大学生体力活动水平的影响路径。对来自四川文理学院的 169 名大学生使用运动健康信念现状和体力活动水平调查, 通过独立样本 T 检验发现, 女生具有较高的主观运动障碍得分, 较低的运动自我效能、高强度锻炼时间和较长的久坐时间; 通过皮尔逊相关分析发现, 主观运动障碍与体力活动水平显著负相关, 运动自我效能与体力活动水平显著正相关。通过构建结构方程模型发现, 主观运动障碍是制约久坐大学生体力活动水平的显著路径 ($\beta=-0.65$, $P=0.000$)。本研究结果提示通过降低久坐大学生的主观运动障碍是增加该群体体力活动水平的显著途径。

【关键词】感知到益处; 感知到障碍; 运动自我效能; 社会支持

一、前言

大学生体质逐年下降的趋势已经被广泛的关注, 较低的体力活动水平是影响大学生身体素质的重要因素, 如何增加大学生的体力活动水平是一个重要议题。

影响大学生参加体育锻炼的因素主要有学习忙、惰性大和缺乏场地三大要素^[1]。社会支持中的同伴支持会正向影响青少年的运动动机, 进而影响青少年的运动投入, 并且通过自尊这个中介变量影响运动情况^[2]。对体质测试的认知、情感、参与行为、学习等会不同程度影响锻炼行为^[3]。家庭欢迎特别影响学生的运动参与情况, 家庭结构中父母如果比较热爱运动, 有经常带孩子参与运动, 那么下一代就有较好的运动依从性, 一般来说, 家庭经济情况越好, 子女参与运动的多样性和持续性越好^[4], 这与观点也被田小琴 (2015)^[5]证实, 且发现青少年的健康信念现状会影响他们的体力活动水平和参与锻炼情况。学者从心理学的角度开展了深入的探讨, 先前的研究发现, 社会支持特别是同伴支持是正向影响大学生参与体育锻炼的因素。近年来基于健康信念模式与体力活动水平的研究被不断报道, 由感知到益处、障碍、严重性、行动提示和自我效能等构成的健康信念模式, 可以预测体力活动水平, 比如执行更多的体育锻炼需要不断增加的自我效能水平 (Arabiat, 2018; Darawad, 2016), 其他的一些研究报道了感知到障碍与体力活动水平有关联^[6], 然而目前的研究缺少使用运动健康信念量表评价中国久坐大学生的现状和体力活动水平情况, 因此本研究将从构成运动健康信念的因素探讨影响

大学生体力活动水平的路径。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

随机从康养产业学院、美术学院、教师教育学院抽取调查对象, 初步调查人数为 200 人, 研究对象知晓研究流程, 自愿参与本研究。

(二) 研究方法

问卷调查法: 运动健康信念量表被用于测量研究对象的运动健康信念现状, 7 天体力活动量表 (短卷) 用来评估研究对象的体力活动水平, 人口学因素诸如性别、年龄和 BMI 等指标也被统计在内。项目组老师当场方法问卷, 研究对象在充分理解问卷的基础上填写答案。

(三) 数据处理

SPSS23.0 统计软件包被用于本次研究的数据处理, 描述性统计使用平均值 $\pm$ 标准差来表示, 独立样本 T 检验用来评价男生和女生在参数上的差异, 皮尔逊相关系数用来表示各变量之间的关系。Amos 23.0 被用于构建结构方程分析影响大学生体力活动水平的路径, 统计显著性临界值取 0.05。

三、结果

(一) 锻炼健康信念现状分析

通过回收问卷, 并进行一一甄别, 发现有 31 份问卷因为答案不完整视为无效问卷, 最终有效问卷 169 份, 其中男生 46 名, 女生 123 名。男生在 BMI、运动自我效能、高强度体育锻炼时间显著高于女生, 在感知到运动主观障碍、行动提示、久坐时间显著低于女生 (见表 1)。通过锻炼健康信念现状与体力活动水平之间的关系分析发现,

表 1 久坐大学生锻炼健康信念现状分析

变量	男 (46)	女 (123)
年龄	20.2±1.4	19.9±1.5
BMI	21.7±2.4	20.2±2.6**
感知到运动益处	4.4±0.6	4.3±0.5
感知到运动客观障碍	2.5±1.0	2.6±0.7
感知到运动主观障碍	2.1±0.9	2.5±0.8**
运动自我效能	3.3±0.7	3.1±0.7*
感知到运动不足的严重性	3.5±0.8	3.5±0.7
行动提示	2.8±1.0	3.2±0.8**
高强度锻炼 (min)	118.4±122.9	40.6±29.1***
中等强度锻炼 (min)	98.9±74.8	71.2±53.5
低强度锻炼 (min)	283.3±236.0	237.6±226.6
久坐时间 (min)	323.0±147.6	369.8±127.7*

注：* 表示 $P < 0.05$ ，** 表示 $P < 0.01$ ，*** 表示 $P < 0.001$ 。

感知到益处 ($r=0.18$, $r=0.22$, p 均小于 0.05)、感知到客观障碍 ($r=-0.17$, $r=-0.19$, p 均小于 0.05)、感知到主观障碍 ($r=-0.40$, $r=-0.38$, p 均小于 0.01)、运动自我效能感 ($r=0.38$, $r=0.42$, p 均小于 0.01) 与高强度、中强度体力活动水平显著相关, 其他指标与体力活动水平没有显著关系。

(二) 运动健康信念影响久坐大学生体力活动水平的路径

传统的相关分析或者回归分析研究路径系数的影响是否显著, 无法针对整体路径分析的假设模型做契合度检验, 也无法有效估计测量误差^[7], 而完整的结构方程模型, 不仅可以进行潜变量与其指标变量构成的测度模型的估计, 同时可以进行变量间路径分析的检验^[7]。因此本研究进一步对锻炼自我效能与体力活动水平之间的关系进行基于结构方程的整体拟合, 结果如图 1 所示。通过多次构建, 发现主观运动障碍是制约久坐大学

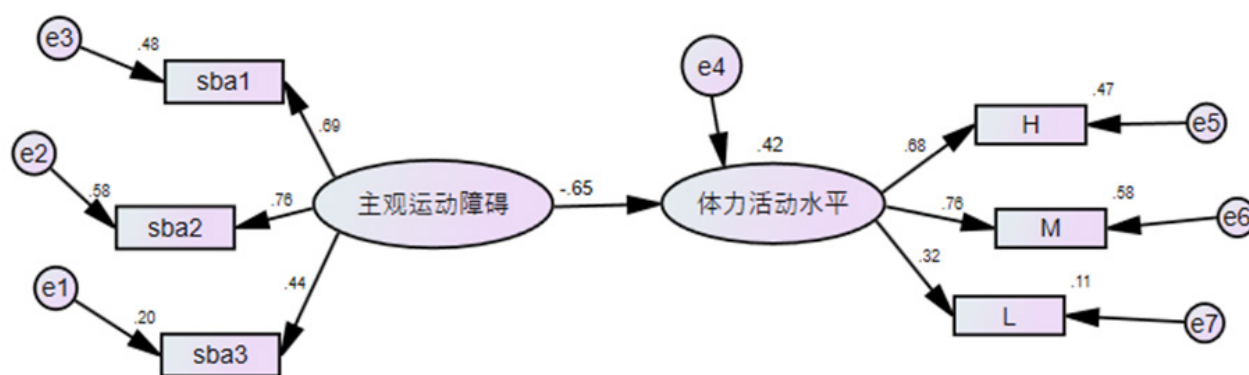


图 1. 影响大学生体力活动水平路径结构方程模型。其中 sba1、sba2 和 sba3 表示主观运动障碍的测量变量, H 代表高强度体力活动水平, M 代表中等强度体力活动水平, L 代表低强度体力活动水平。该模型的 $\chi^2/df=1.118$, $RMSEA=0.027$, $GFI=0.983$, $AGFI=0.956$, $NFI=0.954$, $RFI=0.914$, $IFI=0.995$, $TLI=0.990$, $CFI=0.995$; 其中, χ^2/df 越接近 1 越好, 5 以内可以接受, $RMSEA$ 0.08 以内可以接受, 越接近 0.000 越好。GFI、AGFI、NFI、RFI、IFI、TLI、CFI 这些指标越接近 1, 拟合性越好, 该结构方程具有较好的适配度。

生群体的显著路径。

四、讨论

本研究的主要发现运动健康信念中的运动障碍、运动益处和运动自我效能均会影响久坐大学生的体力活动水平,然而通过结构方程分析发现,感知到主观障碍是制约久坐大学生体力活动水平的至关重要因素。

(一) 影响体力活动的运动健康信念因素

较早将身体锻炼行为的理论引进国内的体育学者是李京城教授^[8],提出健康信念与体力活动水平有关联。以往的研究更多的关注运动自我效能对体力活动的影响,先前的研究表明,自我效能水平与体力活动水平显著正相关,谢红光(2013)^[9]针对383名大学生进行体质健康信念和锻炼态度之间的关系调查发现,知觉益处通过直接和间接的方式影响体育锻炼行为意向,体质健康信念以效应累积的方式递进影响锻炼行为意向和行为。本研究发现,运动自我效能与体力活动水平显著相关,与谢红光^[9]、董宝林(2017)^[10]等人的研究观点相一致。本研究将运动健康信念与体力活动水平的关系进行构建结构方程模型时,发现感知到运动的主观障碍是制约久坐大学生体力活动水平的直接路径。这与Simonavice(2008)的观点基本一致,他们发现体力活动水平较低的群体,具有较高的锻炼障碍水平。Higgins(2014)进一步通过荟萃分析发现长期的运动干预有助于降低运动参与障碍,这一观点同样被Dishman(2019)证实。

(二) 本研究的不足之处和未来的研究方向

本研究虽然探明了制约久坐大学生体力活动水平的路径-感知到主观障碍,为理解该群体的久坐行为提供了新视角,然而本研究依然存在以下不足之处,第一、本研究只调查了3个学院的部分同学,不同学科背景对运动健康信念的理解可能有偏差,未来的研究将涉及更多的学科。第二、本研究是一个横断面研究,虽然能够探讨具体的路径,但是无法识别运动健康信念干预对久坐大学生体力活动水平的影响,未来的纵向追踪报道是研究的重点方向之一。

五、结论

本研究通过对来自四川文理学院久坐的大学生进行运动健康信念和体育锻炼参与行为的横断面调研发现,女生具有较高的主观运动障碍得分,较低的运动自我效能、高强度锻炼时间和较长的久坐时间;通过皮尔逊相关分析发现,主观运动障碍与体力活动水平显著负相关,运动自我效能与体力活动水平显著正相关。通过构建结构方程

模型发现,主观运动障碍是制约久坐大学生体力活动水平的显著路径($\beta=-0.65$, $P=0.000$)。本研究的结论明确了制约久坐大学生体力活动水平的运动健康信念因素,为大学体育工作的有效开展提供了思路,未来用于确定相关因果关系和潜在机制的前瞻性队列研究是重要的研究方向。

参考文献:

- [1] 乔培基,王胜超,肖明,等.对大学生健康观念和体育锻炼行为特征的调查与分析[J].上海体育学院学报,2004,28(3):5.
- [2] 朱瑜,郭立亚,陈颇,等.同伴关系与青少年运动动机,行为投入的模型构建[J].天津体育学院学报,2010,25(3):218-223.
- [3] 于红妍,毛丽娟,张丽君,等.认知,态度,体育锻炼行为:我国学生体质健康监测效果的多维分析[J].北京体育大学学报,2012,35(8):4.
- [4] 刘斌,郭立亚.家庭因素对青少年阳光体育运动行为结果的影响研究[J].西南大学学报:自然科学版,2015,37(8):8.
- [5] 田小琴.健康信念及价值感知对青少年阳光体育运动参与的影响研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [6] 杨尚剑.社会支持、自我效能与青少年体育锻炼满意度的关系[J].武汉体育学院学报,2016,50(2):90-94.
- [7] 吴明隆.结构方程模型:Amos实务进阶[M].重庆大学出版社,2013.
- [8] 李京城.身体锻炼行为的理论模式[J].体育科学,1999,000(002):44-47.
- [9] 谢红光.体质健康信念对体育锻炼行为意向及行为习惯的影响[J].体育学刊,2013,20(4):100-105.
- [10] 董宝林.健康信念和社会支持对青少年体育锻炼影响的调查分析[J].体育学刊,2017,24(3):115-122.

基金项目:南充市社科研究“十四五”规划项目(NC21C221)自贡市运动健康促进中心项目(YDJKY21-8)自贡市健康人文中心项目(JKYW-2021-18)四川文理学院校级项目(2019JJ01Y)。

作者简介:弓腊梅(1989.1-),女,陕西咸阳人,四川文理学院讲师,硕士,研究方向:运动健康促进。