

# 后疫情背景下大众运动健身素养调查报告

肖斗杰

上海体育学院休闲学院，上海  
Email: 18771210050@163.com

收稿日期：2020年8月30日；录用日期：2020年9月20日；发布日期：2020年9月27日

---

## 摘要

为了调查大众在疫情后期运动健身素养的高低。通过运用文献资料、问卷调查、数理统计等研究方法对我国大众运动健身素养进行调查分析。结果显示：我国大众运动健身素养整体偏低；区域城乡差距不够明显；收入水平、职业、性别是影响运动健身素养高低的重要因素。为此提出现阶段要加大宣传力度，营造良好的健身氛围；增加健身指导员的数量，完善培训机制；加强政府的监督监管；进一步完善农村地区健身基础设施等措施。

---

## 关键词

大众，疫情，运动，健身素养，调查报告

---

# Investigation Report on Mass Sports Fitness Literacy in the Background of Post-Epidemic Situation

Doujie Xiao

Leisure Academy, Shanghai University of Sport, Shanghai  
Email: 18771210050@163.com

Received: Aug. 30<sup>th</sup>, 2020; accepted: Sep. 20<sup>th</sup>, 2020; published: Sep. 27<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

In order to investigate the level of public fitness literacy in the later period of the epidemic. Through the use of literature, questionnaire surveys, mathematical statistics and other research methods to investigate and analyze the mass fitness and fitness in my country. The results show

**that the overall quality of mass sports fitness in my country is low; the gap between urban and rural areas is not obvious; income level, occupation, and gender are important factors that affect the level of sports fitness. To this end, it is necessary to increase publicity and create a good fitness atmosphere; increase the number of fitness instructors and improve the training mechanism; strengthen government supervision and supervision; further improve the fitness infrastructure in rural areas and other measures.**

## Keywords

**Public, Epidemic Situation, Sports, Fitness Literacy, Investigation Report**

Copyright © 2020 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

自新冠疫情发生以来，全球经济和人们的日常生活均遭受重创，特别是人们的生活方式发生了很大的转变，这也意味着在疫情期间人们的健身参与受到了很大的影响，“健身”“健康”已成为人们共同的需要和追求[1]。当前国内的疫情防控在党中央科学领导与指挥下取得了决定性的胜利，但是疫情对人们参与健身运动的影响是持续的，在“后疫情”的背景下研究我国大众的运动健身素养，有利于提高人们的健身参与。

健身素养可以简单的理解为个体对于健身知识的掌握以及参与程度。是个体有目的的通过运动的方式来增强和维护健康，有目的的理解和掌握健身信息，主要包括健身消费、健身知识、健身技能、健身防护、健身营养等方面的能力[2]。科学健身素养不同于健身素养，它分为科学健身知识、科学健身态度、科学健身技能、科学健身习惯、科学健身的评价能力五个维度，科学的健身素养正是大众所缺乏的，除了具备科学的健身知识以外，其健身态度、健身意识、健身动机等也是应该考虑的范畴。受疫情影响，大众会更加关注自身的健康状况，会更加主动的学习健身知识，学习健身技能，养成良好的健身习惯，因而整体的健身素养有所提高。“认识容易参与难，参与容易坚持难，坚持容易科学难”，科学的健身素养可以避免盲目健身对身体造成的隐性伤害，从而真正能让科学的运动成为每个人生活中的一部分[3]。

## 2. 研究对象和方法

### 2.1. 研究对象

本研究的调查对象涉及安徽、广东、河北、河南等 20 余个省市，样本量为 300。其中男性 160 人，占比 53.3%；女性 140 人，占比 46.7%。被调查对象的年龄分布：18 岁以下(0.3%)，18~29 岁(79.3%)，30~39 岁(8%)，40~49 岁(4%)，50~59 岁(8%)，60~69 岁(0.3%)。职业分布：离退休(4.7%)，学生(17.7%)，待就业(13%)，失业(1.7%)，已就业(57.7%)，创业(0.3%)，其他(5%)。城乡分布：城市占比 36.7%，农村占比 63.3%。

### 2.2. 研究方法

#### 2.2.1. 文献资料法

通过中国知网查阅关于运动健身素养主题相关的文献资料并进行整理、归纳。

### 2.2.2. 问卷调查法

问卷数据来源于上海体育学院社会调查中心，数据收集时间为2020年6月初，由社会调查中心设计并向大众随机发放问卷。

### 2.2.3. 统计分析法

运用SPSS25.0统计软件对问卷结果进行描述统计和相关分析。

## 3. 结果与分析

### 3.1. 体育消费差异

#### 3.1.1. 经济收入与体育消费

通过调查大众自进入2020年以来平均每月收入状况和在健身方面的支出情况分析不同经济收入水平下，大众的体育消费差异。平均每月收入状况的选项分为500元以下、500~1000元、1001~2000元、2001~3000元、3001~5000元、5001~8000元、8001~10,000元、10,001~15,000元、15,001~20,000元、20,000元以上，共10项。健身支出选项分为我不参加、100元或以下、101~500元、501~1000元、1001~2000元、2001~3000元、3001~5000元、5000以上，共8项。分别将收入与健身支出进行描述性统计发现，收入占比最高的是3001~5000元，占比26.3%，而健身支出占比最高的是100元及以下。将二者进行配对样本t检验发现Sig.值为0.00，说明二者存在显著性相关性，并且随着收入水平的不断增加，其健身支出呈递增的趋势。

#### 3.1.2. 不同职业与体育消费

在问卷中设置有务农、个体工商户、工人、私营企业主、白领、公务员、事业单位职工、自由职业者和其他共9项可供选择，其中选择事业单位职工和其他的选项占比最多，均为27.7%，将不同职业与体育消费二者进行方差分析，发现二者存在显著差异，其中白领、私营企业主和工人三种职业的标准偏差最高，分别为2.181、2.066、2.054，事业单位职工的标准偏差为1.649。这说明以上几种职业与其他职业的差异较大，在体育健身消费中的支出更多(见表1)。

**Table 1.** Analysis of variance of different occupations and sports consumption  
**表1.** 不同职业与体育消费方差分析表

ANOVA 表							
			平方和	自由度	均方	F	显著性
自进入2020年以来，您在健身方面的支出情况大约是/您从事的工作是	组间	(组合)	110.412	22	5.019	1.926	0.009
	组内		721.868	277	2.606		
	总计		832.280	299			

#### 3.1.3. 性别差异与体育消费

2020年以来体育消费方面，男性和女性选择100元以下的人数都是最多的，男性50人，女性55人，不过选择5000元以上的男性有6人，而女性只有2人，不参加体育运动的也有61人，男性23人，女性38人。将性别与体育消费进行交叉卡方分析，Lambda相关系数为0.09，tau相关系数为0.002，可见性别对体育消费具有显著性的影响，并且通过数据可以发现，男性在体育消费中的支出总体要大于女性，参与体育健身运动的人数而言，男性同样多余女性(见表2)。

**Table 2.** Cross-analysis table of gender and sports consumption  
**表 2. 性别与体育消费交叉分析表**

		交叉表								
		进入2020年以来，您在健身方面的支出情况大约是(单位/元)								
		我不参加	100或以下	101~500	501~1000	1001~2000	2001~3000	3001~5000	5000或以上	总计
性别:	男	23	50	27	26	19	8	1	6	160
	女	38	55	24	9	7	2	3	2	140
总计		61	105	51	35	26	10	4	8	300

### 3.1.4. 城乡差别与体育消费

2020年是我国全面建成小康社会的决胜之年，在党中央对贫困农村等地区的政策扶持下，城乡居民收入水平显著提升，消费结构不断优化升级，开始步入发展型、享受型阶段[4]。参与体育运动，进行体育消费也是衡量生活水平提高的一个重要因素，因此我们对部分城乡居民的体育消费情况进行了调查，在调查对象中城市居民110名，占比36.7%，农村居民190名，占比63.3%。通过方差分析，发现城乡居民在体育消费上的差距并不是非常显著，可能的原因是：一方面农村地区的收入水平较之前有了增加，生活水平大大改善，体育健身的意识也有所提高，另一方面受到疫情的影响，城市居民的体育消费受到制约，较之前大大减少，而导致差异不够显著。通过分析二者的标准偏差也会发现，差异不够明显，但总体而言城市居民的体育消费依然高于农村地区(见表3)。

**Table 3.** Report on sports consumption of urban and rural residents  
**表 3. 城乡居民体育消费报告表**

报告			
自进入2020年以来，您在健身方面的支出情况大约是			
您的户籍是	平均值	个案数	标准偏差
城市	2.94	110	1.699
农村	2.75	190	1.651
总计	2.82	300	1.668

## 3.2. 体育健身参与

### 3.2.1. 体育健身频率

美国运动医学学院(ACSM)推荐的健身活动标准，每周参加3次或3次以上的健身活动为经常参加，每周参加不足3次为偶尔参加[5]。因此，参与体育健身的频率可以从一定程度反映运动健身素养的高低。通过调查大众每周的健身活动次数，要求时间超过30分钟以上，然后将性别与健身频率进行交叉分析，发现不管男性还是女性选择每周锻炼1~3次的比例都是最高的，这也符合ACSM推荐的健身活动标准，同时选择不参加的也不容忽视，男性占比44.4%，女性占比55.6%，总体差距不是很大，但这说明还有很多人的健身意识不高，健身素养较低，每周锻炼5次及以上的频率，会发现男女差距变大，总体来看，男性参与健身活动的频率要高于女性。

### 3.2.2. 体育健身组织形式

通过调查大众参与体育健身活动的形式，发现独自一人参加的比率最高，占比34.0%，其次是与朋

友或者同事一起参加，占比 29.7%，而选择加入具有较高水平的专门团队的人数是最少的，仅占比 3.0%。这在一定程度上说明大众在健身的过程中缺乏科学性，体育健身的氛围有待加强。

### 3.2.3. 体育健身项目

大众喜好参与的健身项目多为对健身技能的要求更低，对健身设施或者场地要求更小的项目。通过对数据进行描述性统计分析，排在前五名的分别是：散步/暴走，占比 12.7%；我不参加，占比 9.7%；足/篮/排等大球项目，占比 3.7%；跑步，占比 3%；散步/暴走/跑步，占比 2.7%。该题可以选择多项，通过列出被选的前五名可以发现大众更倾向于散步、跑步、暴走等项目，同时也有许多人对足、篮、排等大球项目表现出喜爱，整体而言大众健身项目的选择呈现出多样化的趋势，除了选择人数更多的散步、跑步等项目，包括羽毛球、网球等小球项目，骑自行车、游泳以及新兴的户外运动选择的人数也不在少数，这说明大家都会根据自己的实际情况，包括收入水平、健身场地设施以及对技能的要求，选择适合自己的项目。最后，值得注意的是选择我不参加任何健身项目排到了第二名，这在一定程度上而言，还是有很多的人健身参与的意识比较薄弱。

## 3.3. 运动健身知识与理念

### 3.3.1. 运动健身知识

对健康知识的了解情况在很大程度上影响着运动健身的开展效果。本次调查共七题涉及健身知识：BMI 的计算公式、我国每年“全民健身日”的日期、腓肠肌的位置、最大目标心率的算法、台阶实验测的主要机能、运动过程中的运动负荷的测量方法、弯举哑铃所锻炼的目标肌肉。通过对以上几方面进行描述性统计发现，错误数量最多的两个分别是：BMI 的计算公式，其中 33.0% 的人所选择的答案是身高/体重(m/kg)，而选择正确的人不到一半，仅占 44%。有 45.3% 的人认为我国每年“全民健身日”的日期是 6 月 6 日，仅 41.0% 的人选择了 8 月 8 日。由此可见，大众整体的健身知识素养还不高，BMI 的公式可能更加的专业，知道的人会少一点，但是我国每年“全民健身日”的日期是大家都应该知晓的。除此之外，其他的几个题项选择错误的人数都占据了较大的比例，这说明大众对于基本知识的掌握还有待提高。

### 3.3.2. 运动健身理念

运动健身的理念也是体现运动健身素养的重要因素。通过以下几个调查问题来反映大众的运动健身理念：我热爱健身、健身是我生活中必不可少的事物、健身具有多种积极功效、健身功效的取得需要采用科学的方法、健身者应掌握科学的健身方法、健身者应经常学习更新自己的健身理论知识、健身运动不需要动脑、健康长寿是命里注定的。健身理念还包括许多其他的方面，而且因个体的差异存在许多不同的评判标准，通过以上几个问题并不能完全反映一个人的健身理念。

同时将性别与以上题项进行相关分析发现，男性对自己热爱健身感到非常认同的比例为 45%，而女性为 18%，女性选择最多的是一般认同，占比高达 72%，男性选择最多的是比较赞同，占比 31.9%；65% 的女性和 57% 的男性对健身是生活中必不可少的事物的看法都是一般，且占比都是最高的，两者的显著性差异不明显；针对健身具有多种积极功效、健身功效的取得需要采用科学的方法、健身者应掌握科学的健身方法、健身者应经常学习更新自己的健身理论知识几个方面，大部分男性和女性对此都是表示非常赞同；而与此相反，对于健身运动不需要动脑、健康长寿是命里注定的，大多男性和女性对此都是很不赞同的。总之大众对于参加健身运动的益处是认可的，也认为应该科学的参与，男性和女性之间的健身理念存在一定的差异。

### 3.3.3. 运动健身技能

从以下几方面来反映大众掌握运动健身技能的情况：准备活动、肌力训练、减肥瘦身、运动膳食、呼吸控制、器械使用、运动监测和损伤处理。对于这几部分的掌握可以很好的反映个人健身技能的强弱，

通过描述性的统计，有 36.3% 的人认为自己的准备活动和肌肉力量训练一般，37.7% 的人认为自己的减肥瘦身一般，42.0% 的人认为自己的运动膳食一般，41.3% 的人认为自己的呼吸控制一般，40.7% 的人认为自己的器械使用一般，42.3% 的人认为自己的运动监测一般，38.3% 的人认为自己的损伤处理一般。可以发现大家的选择中占比最高的都是“一般”，可见大众自身的健身技能在一定程度上是缺乏的，健身技能和健身知识的缺乏会直接阻碍健身的参与。

在此基础上将学历与技能进行相关分析发现，学历与以上几种健身技能之间的 *Sig.* 值均小于 0.05，表明学历与健身技能之间存在显著性相关，并且学历越高，其健身技能的掌握越好(见表 4)。

**Table 4.** Analysis of the correlation between academic qualifications and motor skills  
**表 4. 学历与运动技能相关性分析表**

		相关性							
		准备活动	肌力训练	减肥瘦身	运动膳食	呼吸控制	器械使用	运动监测	损伤处理
您的学历是	皮尔逊相关性	0.185	0.203	0.167	0.131	0.140	0.170	0.136	0.171
	Sig.	0.001	0.000	0.004	0.023	0.015	0.003	0.018	0.003

### 3.4. 影响健身参与的因素

#### 3.4.1. 缺乏健身设施

健身场地和设施是大众参与健身活动的物质条件，甚至到达健身场地的便利程度以及健身器材的好坏都会影响到健身参与的积极性。在此，主要基于城乡差异，确定两者之间的关系。首先在进行描述性统计的基础上发现，73.3% 的农村居民认为居住地周围缺乏符合自己需求的健身设施表现非常明显，而城市居民的比例是 26.7%，选择比较明显的农村居民和城市居民分别占比 68.0% 和 32.0%，总体有 36.7% 的城市居民和 63.3% 的农村居民认为居住地周围缺乏符合自己需求的健身设施。由此可见，城市与农村之间健身设施的差异非常大，这与经济的发展水平是分不开的，农村地区健身设施的建设和完善更多需要政府相关部门的支持，比如建立一些公共的健身场所，满足大众健身的需求，而城市地区在政府工作的基础上，更重要的是市场的自我完善。

#### 3.4.2. 缺乏健身指导

缺乏健身指导也是影响健身参与的重要因素，科学的健身指导有利于健身效果的凸显，从而能真正提升大众的健身水平。调查分析大众居住地周围健身指导的现状，有利于制定针对性的策略。从统计数据来看，分别有 17.0% 和 24.3% 的人认为居住地周围缺乏健身指导的现状非常明显和比较明显，仅有 8.7% 的人认为很不明显，总体来看大众对于居住地周围健身指导的情况是不太满意的。主要是现在的健身指导费用都较高，特别是在大城市，因此我们将收入水平与健身指导满意度进行线性回归分析，发现二者之间具有显著性相关( $p < 0.05$ )。总体来看收入水平在 500~1000 元、2001~3000 元、3001~5000 元三个范围之间的人，认为居住地周围缺乏健身指导表现的最为明显，占比分别是 25.5%、21.6%、19.6%，而选择很不明显的人群收入水平大多在 5001~8000 元及以上，由此可见收入水平与居住地周围健身指导的满意度成正比(见表 5)。

#### 3.4.3. 缺乏健身氛围

影响我国全民健身氛围营造的主要因素有健身意识、健身设施、健身的相关服务以及健身的宣传和引导[6]。除了前文谈到的健身设施和健身指导外，另外通过在居住地几乎从未有人动员自己去参加健身、

居住地周围很少看见有吸引力的健身活动、在居住地周围看不到公开免费的健身知识宣传讲座三个题目来反应大众居住地周围的健身氛围。在描述性统计分析的基础上，发现大众对以上三个题目选择人数最多的都是“一般”，其中 17.3% 的人认为在居住地几乎从未有人动员自己去参加健身表示非常明显，选择明显的人数也是占比 17.3%。分别有 17.3% 和 26.0% 的人认为居住地周围缺乏有吸引力的健身活动表示非常明显和明显。认为在居住地周围看不到公开免费的健身知识宣传讲座，对此认为非常明显的占比 24.0%，认为明显的占比 23.3%。

**Table 5.** Income level and fitness guidance satisfaction regression analysis variance table  
**表 5.** 收入水平与健身指导满意度回归分析方差表

ANOVA					
模型	平方和	自由度	均方	F	显著性
回归	18.978	1	18.978	5.024	0.026
残差	1125.619	298	3.777		
总计	1144.597	299			

因变量：您自进入 2020 年以来平均每月收入大约是。  
 预测变量：(常量)自己想健身但在居住地周围找不到人指导。

总体来说，大众居住地周围的健身氛围还不是很浓厚，具体表现为缺乏健身伙伴、健身活动没有吸引力、关于健身知识的宣传力度还比较欠缺。

### 3.5. 疫情对健身参与的影响

疫情直接影响到人们的健身参与，主要是较疫情之前去健身房等健身场所锻炼的人数都大大减少，但是通过这次疫情也会让人们更加关注自己的健康水平，在后疫情时代乃至疫情完全结束而恢复到疫情前的生活状态时，参与到健身的人数可能会大大增加。本研究主要通过调查居民在疫情背景下健身参与相对比之前的情况，疫情背景下的健身态度、健身投入以及对周围环境健身氛围的评价几个方面来反映疫情对大众健身参与的影响。首先是有 31.3% 的人认为在疫情背景下自己的健身参与更加积极了，有 48.3% 的人认为没有变化，剩下 20.3% 的人认为更加消极了。其次是针对健身的态度，有 45.0% 的人认为更积极了，所选择的人数最多，另外分别有 49.0% 和 30.3% 的人认为在疫情前后自己的健身投入没有变化和更多了。最后是在疫情的影响下，对周围健身氛围的感知情况，有 43.7% 的人认为没有太大变化，33.0% 的人认为健身氛围更好了。

另外也在此基础上调查了大众在经历了这次疫情后对体育以及运动健身的看法。调查所涉及的问题是：体育是防治疫情的有效手段、体育在疫情后的重建方面大有可为、防控疫情是推动体育健身发展的契机、疫情对体育开展造成了一定负面冲击、体育与卫生结合是大势所趋、在疫情背景下要大力开展科学健身，以上均为量表题，调查大众的态度。最后有 34.7% 的人非常赞同体育是防治疫情的重要手段，是选择人数最多的。35.3% 和 34.3% 的人对体育在疫情后的重建方面大有可为表示赞同和非常赞同。在其他问题中选择赞同和非常赞同的也是占大多数，特别是 43.0% 的人对体育与卫生结合是大势所趋表示非常赞同，43.3% 的人对疫情背景下要大力开展科学健身表示非常赞同。

综上，疫情对当前人们的运动健身参与产生了很大的影响，但是通过这次疫情让人们更加注重个人健康水平，参与健身运动的积极性也会有所提高，也将更加重视体育的作用。在后疫情背景下，越来越多的人会参与到体育运动中来，大众的运动健身素养也会有大大的改善。

## 4. 结论与建议

### 4.1. 结论

在后疫情的背景下调查研究大众运动健身的素养，有利于在了解现状的基础上，针对问题制定相关对策，旨在让更多的人参与到运动健身中来，从而提升自己的健康水平，最终能够增强自身的运动健身素养。通过调查与数据分析，得出的结论主要包括以下几个方面：

首先是针对体育消费而言。经济收入水平是最重要的影响因素，总体上收入越高其体育消费越高；职业差异对体育消费的水平有所不同，最高的是白领、私营企业主；性别也会影响体育消费，总体上男性体育消费高于女性；受疫情影响，城乡体育消费差别不大。

其次是运动健身的参与。参与频率大多是每周锻炼 1~3 次，男性参与频率高于女性；参与体育健身的形式大多为一人独自参加，缺乏科学性；参与的体育项目大多为散步、暴走、跑步等对技能、场地要求更小的项目。

最后是运动健身的知识和理念。对体育基础知识掌握程度不高，比如有 45.3% 的人不知道我国“全民健身日”的日期；运动健身理念而言，大多数人都对参加健身运动的益处是认可的，也认为应该科学的参与；大众对于运动技能的掌握程度都不高，学历与健身技能之间存在显著性相关。

综上，从三个大的方面反映了我国大众运动健身素养的情况，总体来看我国大众的运动健身素养还比较低，并且进一步分析了影响运动健身参与的主要因素：缺乏健身设施、缺乏健身指导、缺乏健身氛围。

### 4.2. 建议

针对影响大众运动健身参与的因素提出以下建议：加强健身知识宣传，相关部门能够利用网络技术手段和移动数据平台，为居民开展网络学习；居民在健身形式的选择上较单一，建议各地根据实际情况，组织形式多样的健身活动；建议政府加大免费体育资源的建设，大力推进农村地区体育公共健身设施的建设；尽力发挥健身指导员的作用，为大众提供科学健身指导。

## 参考文献

- [1] 孙科, 郁昌店, 任慧涛, 闫士展, 纪成龙, 张震, 王永顺. 危机与应对: 新型冠状病毒肺炎疫情下的中国体育叙事[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(5): 1-15+46.
- [2] 骆勇. 不同群体城市居民运动健身素养的调查研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(28): 27+29.
- [3] 李发伟, 江瑞丽, 王俭伦, 张小龙. 城市居民科学健身基本素养调查分析[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2016, 32(8): 173-175.
- [4] 朱菊芳, 徐光辉. 我国城乡居民收入增长、消费结构升级与体育产业发展耦合关系[J]. 武汉体育学院学报, 2019, 53(12): 37-45.
- [5] 马建红, 陈科, 吴春香. 上海市普陀区社区居民健身活动调查[J]. 中国慢性病预防与控制, 2009, 17(2): 180-181.
- [6] 张道荣. 论城市全民健身氛围的营造[J]. 西安体育学院学报, 2014, 31(5): 563-566.