

# 体育锻炼对肥胖学生身心健康的影响研究

## ——以安徽省灵璧师范学校为例

吕康\*, 杨雪

安徽省灵璧师范学校教研组, 安徽 宿州

收稿日期: 2024年8月23日; 录用日期: 2024年9月29日; 发布日期: 2024年10月16日

### 摘要

随着全民健身计划的推行, 近年来体育与健康教育课程内涵得到了迅速发展, 但关于职业学校体育健康教育和肥胖学生的身体素质与心理健康问题重视程度亟待提高。本文通过对校内BMI指数  $\geq 28 \text{ kg/m}^2$  的150名学生访谈发现职业学校学生存在锻炼的主动性不强、参与锻炼时间不足、锻炼的积极性和健康意识有待提高等问题。应通过优化课程设置, 改变教育观念等方法, 倡导学生积极参与体育锻炼, 养成良好的运动习惯以减少学生身体和心理健康问题的发生。

### 关键词

体育锻炼, 职业学校, 肥胖学生, 身心健康

# The Effect of Physical Exercise on the Physical and Mental Health of Obese Students

## —Taking Anhui Lingbi Normal School as an Example

Kang Lyu\*, Xue Yang

Teaching and Research Group of Anhui Lingbi Normal School, Suzhou Anhui

Received: Aug. 23<sup>rd</sup>, 2024; accepted: Sep. 29<sup>th</sup>, 2024; published: Oct. 16<sup>th</sup>, 2024

### Abstract

With the implementation of the national fitness program, the connotation of physical education and

\*第一作者。

health education courses has developed rapidly in recent years, but the importance of physical education and health education in vocational schools and the physical quality and mental health problems of obese students urgently needs to be improved. Through interviews with 150 students with a BMI index of  $\geq 28 \text{ kg/m}^2$  within the school, this paper finds that vocational school students exhibit issues such as a lack of initiative in exercising, insufficient time dedicated to exercise participation, and a need for improvement in their enthusiasm for exercise and health awareness. It is necessary to optimize the curriculum, change the concept of education, advocate students to actively participate in physical exercise, and develop good exercise habits to reduce the occurrence of students' physical and mental health problems.

## Keywords

Physical Exercise, Vocational Schools, Obese Students, Physical and Mental Health

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

随着经济水平的提升和物质生活条件的丰富,久坐等学习生活习惯引起的运动缺失导致了学生群体的健康问题频繁出现,研究认为身体活动不足是中小學生群体肥胖发生率渐增的重要诱因[1],2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》指出,我国儿童青少年的肥胖率已达7.9% [2]。肥胖作为一种常见的生理健康疾病,会降低肥胖患者的心肺功能和运动能力,同时还会提高心脑血管等疾病的患病风险。肥胖患者群体的具体表现为运动能力下降,性格内向行为表现不自信,严重情况甚至会导致抑郁、自闭症等心理疾病的发生[3]。因此学生的肥胖问题受到社会的广泛关注,如何有效防控学生肥胖症状的发生是亟需解决的重要问题。

研究证实体育锻炼作为一种非药物治疗的方法能够有效减缓肥胖症状和肥胖引起一系列并发症的发生[4]。科学有效地身体锻炼被认为是促进学生群体全面发展的积极因素和提升学生群体身心健康水平和学习成绩的必要条件。曹薏[5]认为长期缺乏体育锻炼的儿童青少年身心健康水平明显低于经常参与体育锻炼的儿童青少年,具体表现在运动能力下降、体脂率上升、内分泌失调等身体机能问题的出现,提示有效地体育锻炼能显著提升受试者的健康水平和减缓肥胖等慢性疾病的出现;殷恒婵[6]认为长期参与体育锻炼能有效缓解学习和生活方面的心理压力,提升学生情绪状态,对学生的心理健康产生积极影响。青少年时期是学生群体身心发展的重要阶段,这阶段学生的身心条件尚未发育成熟,需要学校和家庭等多方面的教育影响,帮助其树立健康的人生观。因此积极参加体育锻炼对学生的身心健康具有重要的意义。

## 2. 研究对象与方法

Table 1. Recovery of interview transcripts (N = 150)

表 1. 访谈笔录回收情况(N = 150)

选项	访谈笔录	回收笔录	有效笔录	总计
数据(份)	150	143	140	140

以安徽省灵璧师范学校的体质监测大数据库为基准,从 BMI 指数  $\geq 28 \text{ kg/m}^2$  的学生中随机选取 150

名为访谈对象。通过访谈共回收访谈笔录 143 份, 有效访谈笔录 140 份(表 1), 运用 Word 等软件进行访谈内容的整理和数据处理, 结果以三线表呈现为研究提供数据支持。

### 3. 研究结果

访谈数据显示 61% 的学生表示每天参与课余锻炼的时间低于 30 分钟, 主要运动方式多为散步和慢跑(表 2); 66% 的学生对传统体育课程内容不感兴趣, 倾向于休闲游戏类活动, 希望体育课以自由活动为主(表 3); 仅有 10% 的学生因身体健康原因主动参与体育锻炼, 具体原因是希望通过锻炼达到减少体重的目的(表 4); 访谈结果显示肥胖学生参与体育课的现状和参与体育锻炼的积极性不容乐观。具体表现在参与体育锻炼的主动性不强, 锻炼的积极性和健康意识有待提高; 主要原因有: 体育课程编排与内容设置不合理, 对体育锻炼的重视程度不足, 对运动影响身心健康的意识不足。因此认为体育课程的缺失和体育锻炼的减少不利于学生群体身心的健康发展。

**Table 2.** Time of extracurricular exercise every day (N = 140)

**表 2.** 每天课余锻炼的时间情况(N = 140)

选项	30 min 以下	31~45 min	45~60 min	1 h 以上
学生(人)	85	32	17	6
比例(%)	61	23	12	4

**Table 3.** Favorability of PE class (N = 140)

**表 3.** 体育课内容喜爱程度情况(N = 140)

选项	非常感兴趣	感兴趣	一般	不感兴趣
学生(人)	8	18	21	93
比例(%)	6	13	15	66

**Table 4.** Investigation of the reasons for students' participation in PE class (N = 140)

**表 4.** 学生参与体育课原因调查情况(N = 140)

选项	兴趣爱好	自由活动	强身健体	其他
学生(人)	24	94	14	8
比例(%)	17	67	10	6

### 4. 讨论

#### (一) 体育锻炼对学生身体健康的影响

科学合理的体育锻炼和充足的体育户外活动课对学生身体健康水平的提升有一定帮助。缺乏足够的体育锻炼或对学生身体生长发育产生一定影响, 也会增加肥胖等慢性疾病的患病风险。体育锻炼的减少和长时间的久坐都与学生的体重和体脂率增加有一定关联, 肥胖和体脂率的上升标志着学生运动能力和身体健康水平的下降, 缺乏足够的体育锻炼是导致学生健康问题和肥胖率升高的原因之一。刘欣雨[7]认为体育课时减少和学生参加体育活动的的时间和强度不足, 学生的身体健康水平会呈现下降趋势; 李开腾[8]认为中小学普遍缺乏足够的时间参与体育锻炼, 造成学生力量、速度和耐力等各方面的身体健康水平指标下滑。出现这种现象的原因是忽视了体育课程在中小学素质教育阶段的重要性; 陈美红[9]认为学生参加体育活动的总体时间和强度不足, 使得肥胖等慢性疾病与并发症呈现上升趋势, 久坐和体育课程的减少增加了学生群体患健康疾病的风险; 李登峰[10]认为肥胖等慢性病造成的并发症不仅影响学生当前

的身体健康状况, 对其成年后的身体健康可能造成长期的影响, 如增加患心血管疾病三高等慢性疾病的风险; 李大伟[11]认为适当地参与体育锻炼会加速人体的新陈代谢, 促进营养的吸收和废物的产出, 对青少年群体的生长发育有积极影响。李抒[12]认为 12 周高强度间歇训练和中等强度持续训练对肥胖儿童身体成分的改善和心肺适能的提高具有积极作用。上述研究都说明了学生群体积极参与体育锻炼能够降低肥胖等慢性病的风险, 提示积极主动参加体育锻炼, 重视体育锻炼对学生群体身体健康的有利影响。

## (二) 体育锻炼对学生心理健康的影响

良好的体育锻炼习惯与学生心理健康之间存在着密切的联系。心理健康问题在一定程度上会左右学生的生活和学习效率, 还可能对其后期的生活和心理造成不利影响。陈静[13]认为运动过程中大脑的内啡肽释放能够显著增加个体的幸福感和满足感, 经过一段时间的体育锻炼, 受试者能够有效分散对压力源的注意, 减少对压力过度关注, 从而减缓心理健康问题的发生; 刘雪[14]强调了规律性的体育活动对于提高学生的自我效能感和抗压能力的重要性, 学生通过体育锻炼能提高自信, 学会在面对困境与挑战时保持精神韧性。这种自我效能感和抗压能力的建立对于学生在学习过程中以及生活都具有重要且深远的意义; 赵婧怡[15]认为体育课的开展与适宜的体育锻炼能提升学生的自我把握能力, 帮助学生提升情绪控制, 对学生的心理健康水平产生一定影响; 秦博[16]认为学生可以体育锻炼拓宽交际范围, 获得更多生活和学习中的交流, 对缓解学生焦虑、抑郁等心理问题都具有积极作用; 王一桐[17]认为长期的体育锻炼能养成坚持不懈、勇于拼搏的体育精神, 有助于培养坚强的心理品质, 对调节学生的心理问题有一定帮助; 林晓桂[18]认为参与体育锻炼能够有效释放压力, 减轻学习负担和提升心理抗压能力及心理资本, 更好地适应学习、生活环境, 降低了外源环境对于学生心理健康的影响, 为学生身心健康成长夯实基础。这些研究都证明了体育锻炼可以作为一种非药物治疗方法, 帮助学生应对焦虑和抑郁等心理健康问题。提示积极参与体育锻炼能减少学生心理健康问题发生, 应倡导学生积极参加体育锻炼, 养成良好的运动习惯。

## 5. 结论

科学有效的体育锻炼在提升肥胖学生身体健康水平和缓解心理健康问题方面具有长远效益, 长期参与体育锻炼对改善学生的体质健康水平和降低心理疾病的发生都具有积极作用。因此积极参与体育锻炼能减少学生健康问题发生, 促进学生身心健康的全面发展。

## 6. 建议

### (一) 合理优化体育课程设置

职业学校是同属高中时期年龄段, 该阶段是青少年生长发育的关键时期。学生群体的身体素质和面对外源性压力的能力都在这个时期得到快速的发展, 合理的体育课程设置能够确保学生群体进行有效地身体锻炼, 这对学生群体的健康发展具有深远的影响。学校应坚持学生“健康第一”的教育理念, 把握职业学校教育性质的特殊性, 依照此阶段学生群体身体素质发展的规律, 采取政策和措施的优化来制定科学有效的体育课程设置, 丰富体育课程的内容, 确保体育课的科学有效性, 为职业学校的学生身心健康打下坚实的基础, 帮助学生建立终身运动的良好习惯。

### (二) 积极促进教育观念转变

教育观念对体育课程的态度直接影响着学校体育的地位和教育资源的分配。应加大参与体育课程对于提升学生群体身心健康、社交能力和综合素质等能力的积极影响的宣传力度。积极推广科学合理的体育锻炼方法, 突出体育教育在职业教育中的重要性, 强调体育教育在提高学生群体身心健康甚至国民整体健康水平的重要地位, 提高社会各界对学校体育重要性的认识, 共同营造有利于学生群体身心健康发展的社会环境, 以促进职业学校学生身心健康的发展和减少身体心理疾病的出现。

## 基金项目

安徽省社会科学创新发展研究项目(2023CX547)。

## 参考文献

- [1] Kansra, A.R., Lakkunarajah, S. and Jay, M.S. (2021) Childhood and Adolescent Obesity: A Review. *Frontiers in Pediatrics*, **8**, Article 581461. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.581461>
- [2] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J]. 营养学报, 2020, 42(6): 521.
- [3] Lubans, D.R., Smith, J.J., Eather, N., Leahy, A.A., Morgan, P.J., Lonsdale, C., *et al.* (2020) Time-Efficient Intervention to Improve Older Adolescents' Cardiorespiratory Fitness: Findings from the 'Burn 2 Learn' Cluster Randomised Controlled Trial. *British Journal of Sports Medicine*, **55**, 751-758. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103277>
- [4] Plavsic, L., Knezevic, O.M., Sovtic, A., Minic, P., Vukovic, R., Mazibrada, I., *et al.* (2020) Effects of High-Intensity Interval Training and Nutrition Advice on Cardiometabolic Markers and Aerobic Fitness in Adolescent Girls with Obesity. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, **45**, 294-300. <https://doi.org/10.1139/apnm-2019-0137>
- [5] 曹薏. 高强度间歇训练运动对肥胖中小学生学习健康影响[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(12): 1863-1866.
- [6] 殷恒婵. 运动干预对小学生身心健康影响的实验研究[J]. 体育科学, 2012, 32(2): 14-27, 57.
- [7] 刘欣雨. 中学生体质健康研究综述[J]. 体育世界, 2024(2): 147-149.
- [8] 李开腾. 四轮驱动: 探索高中学生体质健康提升的途径[J]. 体育科技, 2023, 44(6): 50-51, 54.
- [9] 陈美红. 中小学生学习肥胖现状及影响因素[J]. 中国误诊学杂志, 2021, 16(5): 450-452.
- [10] 李登峰. 高强度间歇运动与营养联合干预对超重肥胖大学生身心健康影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2024.
- [11] 李大伟. 体育锻炼对青少年体质健康影响的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(23): 198-200.
- [12] 李抒. 高强度间歇训练对肥胖儿童内脏脂肪和心肺适能的影响[J]. 体育学刊, 2023, 30(4): 138-144.
- [13] 陈静. 体育运动对心理健康的促进作用探析——评《体育运动与心理健康》[J]. 中国教育学刊, 2024(4): 129.
- [14] 刘雪. 体育运动对中学生心理压力影响的实证研究[J]. 体育世界, 2023(8): 150-152, 159.
- [15] 赵婧怡. 基于微信公众平台和体育锻炼协同干预对大学生心理健康及睡眠质量的影响[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(3): 448-450.
- [16] 秦博. 篮球运动对大学生心理健康影响的实践探究[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(1): 167.
- [17] 王一桐. 长跑运动对大学生心理健康影响的调查分析——以北京中医药大学为例[J]. 中医教育, 2021, 40(3): 46-50.
- [18] 林晓桂. 新型冠状病毒肺炎疫情下体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(11): 1682-1687.