

## 河南省职业女性参与休闲体育的现状调查分析

房淑珍<sup>1</sup>, 金洪亮<sup>2</sup>, 杨国顺<sup>3</sup>, 郭玉江<sup>1</sup>

(1.郑州大学 体育学院, 河南 郑州 450044; 2.河南农业大学 体育学院, 河南 郑州 450002;  
3.周口科技职业学院, 河南 周口 466100)

**摘 要:** 采用问卷调查对河南省9地市927名职业女性参与休闲体育的现状进行调研, 结果显示: 职业女性的休闲生活方式比较单一, 主要是以静态为主的“看电影电视”和“读书”, 体育运动很少; 职业女性参与休闲体育时, 以运动性活动为最多, 其中管理层、专业技术人员、办事人员参与运动性活动的比例较高; 职业女性主要在免费的公共活动场所参与运动性活动; 职业女性从事的运动性活动还比较单一, 但活动项目有增加的趋势和空间。

**关 键 词:** 运动性休闲体育; 职业女性; 休闲体育; 河南

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)07-0060-04

### Investigation and analysis of the current state of career women in Henan province participating in leisure sports

FANG Shu-zhen<sup>1</sup>, JIN Hong-liang<sup>2</sup>, YANG Guo-shun<sup>2</sup>, GUO Yu-jiang<sup>1</sup>

(1.School of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450044, China;  
2.School of Physical Education, Henan Agricultural University, Zhengzhou 450002, China;  
3.Zhoukou Vocational College of Science and Technology, Zhoukou 466100, China)

**Abstract:** By means of questionnaire survey the authors investigated the current state of 927 career women in 9 cities in Henan province participating in leisure sports, and revealed the following findings: the leisure life styles of career women are kind of undiversified, mainly static “seeing movies” and “reading books”, and very few sports activities; most leisure sports participated in by career women are athletic activities, and the percentages of athletic activity participation by management personnel, technical professionals and office staff are relative higher; career women participated in athletic activities mainly in free public playgrounds; sports activities engaged in by career women are kind of undiversified, but the sports events show a trend and space for increasing.

**Key words:** athletic leisure sports; career women; leisure sports; Henan

职业女性是指从事体力和脑力劳动、以工资收入为主要生活来源的在岗女性, 包括机关、事业单位职员, 学校教师, 医生, 企业管理人员等, 还包括部分非事业单位的在职女性<sup>[1]</sup>。随着生活水平的提高和生活环境的改善, 职业女性的社会地位也日渐提升, 作为女性群体的重要组成部分, 职业女性承受着家庭和工作的双重压力, 其身心健康状况不容乐观。2006年中国城市职业女性生活质量调查显示: 城市职业女性身心健康存在严重问题, 45.8%的职业女性认为自己的

健康状况很差; 66.9%的职业女性认为自己的睡眠质量不高; 仅有11.4%的女性能够坚持每天锻炼身体。

为了摆脱日常学习、工作和生活的高压, 需要一种平衡紧张的心态, 需要一种消除焦虑的心绪, 需要一种归避亚健康的心境和环境, 给紧张的精神提供一副“缓释剂”, 而以娱乐、健身为主的休闲体育正好满足人们的生活需求<sup>[2]</sup>。休闲体育是人们在业余时间进行的、以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的、具有一定文化品味的体育活动<sup>[3]</sup>。休闲体育为人们接触自

收稿日期: 2009-03-29

基金项目: 国家体育总局人文社会科学研究项目(1284SS08102)。

作者简介: 房淑珍(1970-), 女, 副教授, 研究方向: 社会体育、体育教学与体育锻炼。

然、接触不同人群提供了机会和条件,使得人们可以借此机会认识自然、认识社会、认识自身、认识人与人之间的关系、认识人类与自然的关系、认识自我生命的价值和意义。通过休闲体育可以促进个性的发展,培养活泼开朗的性格<sup>[4]</sup>。它还是现代社会成员精神压力、郁闷的安全释放口,可以引导良好的生活风气,促进安定团结<sup>[5]</sup>。因此在众多的增进身心健康的措施中,休闲体育作为一种健康、充满情趣、有文化内涵的休闲方式,以其独特的魅力吸引着广大职业女性的参与。职业女性通过参与休闲体育,不仅可以充实生活,缓解压力,陶冶情操,促进社会关系的发展,还可以获得精神自由和解放,更好地体验和享受生活<sup>[6]</sup>。

通过对河南省职业女性参与休闲体育现状的调查,探寻职业女性参与休闲体育的特点和规律,寻找适合职业女性身心特点的休闲体育活动,更好地促进和维护职业女性身心健康,提高职业女性生活质量,从而为实施全民健身计划提供参考。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 调查对象

按照《中华人民共和国职业分类大典》(2005年版)对职业的分类,结合现实,本研究中的职业女性分类为管理层、专业技术人员、办事人员、生产人员和其他。选取河南省9地市的职业女性为调查对象,共发放问卷1200份,回收1079份,剔除填写不完整和明显错误问卷,有效问卷927份,有效回收率85.91%。其中,管理层人员35人、专业技术人员535人、办事人员102人、生产人员129人、其他126人;30岁及

以下333人,31~40岁352人,41~55岁242人;中专以下学历309人,大专学历223人,本科以上学历395人;高级职称187人,中级职称209人,初级职称225人,无职称306人。

### 1.2 问卷设计

自编职业女性休闲体育调查问卷,请有关专家对问卷设计的项目进行3轮审核,保留专家认同的项目,剔除有争议的项目,最终内容包括:调查对象的基本情况(职业、年龄、学历、职称)、休闲生活方式、参与休闲体育的状况(休闲体育的类别、参与运动性休闲体育的场所及项目)、限制参与因素。问卷信度采用重测法,半个月后进行重测,重测相关系数为0.86。

### 1.3 施测及数据处理

选取郑州、洛阳、平顶山、南阳、信阳、新乡、安阳、周口和商丘9个地市作为调查范围,培训4名课题组成员深入医院、行政服务大厅、企事业单位和学校进行调查,填写问卷前对被测人员讲解休闲体育等相关概念及问卷填写要求,施测后当场收回问卷。调查数据运用SPSS11.5统计软件包进行统计分析。

## 2 结果和分析

### 2.1 职业女性的休闲生活方式现状

由表1可知,职业女性的主要休闲生活方式为“看电影电视”(占34.09%)和“读书”(占19.96%),以休闲体育为主要休闲方式的仅为8.73%。除去休闲体育和逛商场,职业女性休闲生活方式中83.50%为静态、不用投资或少投资的休闲方式所占据。由此可见职业女性的休闲生活方式比较单调,体育休闲活动更少。

表1 河南省城市职业女性休闲活动内容调查结果

选择程度	看电影电视		读书		社交		休闲体育		陪子女学习		
	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	
主要	316	34.09	185	19.96	76	8.20	69	7.44	114	12.30	
其次	147	15.86	211	22.76	74	7.98	85	9.17	142	15.32	
最后	97	10.46	124	13.38	74	7.98	154	16.61	92	9.92	
选择程度	去娱乐场所		逛商场		旅游参观		上网		其他		频次总计
	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	
主要	6	0.65	72	7.77	12	1.29	75	8.09	2	0.22	927
其次	9	0.97	137	14.78	31	3.34	66	7.12	25	2.27	927
最后	20	2.16	211	22.76	28	3.02	79	8.52	1	0.11	880

### 2.2 职业女性参与休闲体育状况

#### 1) 职业女性参与休闲体育类别。

休闲体育包括观赏性活动、相对安静状态活动、

运动性活动。观赏性活动主要指观赏(间接参与)各种体育竞赛和休闲体育娱乐表演;相对安静状态活动主要指参与者身体活动较少、脑力支出大的棋牌类休闲活动;

运动性活动是休闲体育的主体,主要涉及到各种各样的体育项目和活动<sup>⑥</sup>。调查对象可进行多项选择。

从表 2 可以看出,职业女性参与运动性休闲体育

的人数为 740 人,占总人数的 79.8%,参与观赏性休闲体育的 451 人,占总人数的 48.7%,参与安静性体育活动的 367 人,占总人数的 39.6%。

表 2 河南省城市职业女性参与休闲体育类别调查结果

职业类别	观赏性活动		安静性活动		运动性活动		观赏和安静性活动	
	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比
管理阶层	19	4.2	23	6.3	35	4.7	15	5.7
技术人员	246	54.5	192	52.3	443	59.5	134	50.6
服务人员	44	9.8	36	9.8	82	11.1	20	7.5
生产运输	76	16.9	59	16.1	92	12.4	49	18.5
其他	66	14.6	57	15.5	88	11.9	47	17.7
合计	451		367		740		265	

  

职业类别	观赏和运动性活动		安静和运动性活动		观赏安静活动性活动		没休闲活动	
	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比	频次	百分比
管理阶层	19	4.6	23	6.7	16	6.4	0	0
技术人员	139	57.9	186	54.1	132	53.0	81	71.7
服务人员	35	8.5	33	9.6	18	7.2	10	8.8
生产运输	56	15.7	56	16.3	45	18.1	0	0
其他	44	13.3	44	12.8	38	15.3	22	15.4
合计	413		344		249		113	

## 2) 职业女性参与运动性休闲体育的场所。

职业女性参加休闲体育的场所:免费公共活动场所(22.2%)、公园广场(20.7%)、居住小区(20.5%)、家里(20.2%)、工作单位(11.9%);到收费休闲活动场所的仅 2.5%;在公路上活动的有 1.7%;选择其他活动地点的有 0.3%。可以看出,排在前 4 位的依次是免费公共活动场所、公园广场、居住小区和家里。这与我国传统社会习惯有关系,职业女性除了要工作以外,大多数的时间和精力都放在家务和孩子身上,没有太多的余暇到活动场馆锻炼,只能抽时间在免费场所或者家里进行短时间的活动。选择到收费场所去锻炼的仅 2.5%,这说明河南省职业女性对于“花钱买健康”的观念并不很认同,同时也应该看到,在单位活动的职业女性的比率仅 11.9%,说明单位还没有提供充足的锻炼场地和器材。

## 3) 职业女性参与运动性休闲体育的项目。

职业女性参与运动性休闲体育项目居前 6 位的分别是跑步、乒乓球和羽毛球、舞蹈类、有氧操类、健身器械、游泳和水上运动。跑步居首位是因为跑步是最简单、经济的休闲体育项目,可以在公园、小区和马路等场所进行;乒乓球和羽毛球在第 2 位是因为该项目的活动强度较小且可以控制、不发生身体接触、不易受伤;舞蹈类项目(交际舞、体育舞蹈、街舞和民间舞蹈等)是在音乐伴奏下进行活动的,人们可以在音乐中舒展身体、感受动作的难美程度,得到身体和心理的享受。随着生活水平的提高和人们审美意识的增

强,一些具有难美性、表演性和技巧性的有氧健身操、游泳和水上运动也越来越受到职业女性的青睐。

## 2.3 限制职业女性参与运动性休闲体育的因素

Crawford(1987)归纳了各类休闲限制的研究,并将制约个体休闲偏好与休闲参与的影响因素归纳为以下 3 类:自身限制、人际限制和结构限制。自身限制是指影响个体休闲偏好或参与的、存在于个体内在的心理状态的因素,例如参与目的、态度、心境状态等因素;人际限制是指和其他人的交互作用过程中产生的干预性因素,例如家庭成员、朋友、同事和邻居;结构限制是指来自外部环境的制约性因素,例如缺乏机会、活动经费等因素。

### 1) 自身限制因素。

本研究重点从职业女性参与运动性休闲体育的目的进行调查。结果显示:56%的职业女性参与的目的是娱乐消遣、缓解身心紧张和疲劳;17%的职业女性参与的目的是强身健体,提高身体素质;15%的职业女性是为了保持体型才参与休闲体育;4%和 3%的职业女性参与休闲体育是为了社会交往和受社会潮流影响;另有 5%没有明确的参与目的。

河南省职业女性参与休闲体育的首要目的是娱乐消遣、缓解身心紧张和疲劳,其次是强身健体,这也与休闲体育是以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的吻合。有小部分的职业女性参与休闲体育是为了社会交往和受社会潮流的影响,这从另一方面也证明休闲体育为了满足人们社会交往和发展需要的社会功

能逐渐被认可和接受。但仍有个别职业女性参与目的不明确。参与休闲体育的目的是影响个体参与的主观因素，应加强对休闲体育的宣传，让休闲体育的积极影响和目的深入人心，从而引导她们主动参与到休闲体育中。

#### 2) 人际限制因素。

调查结果显示，职业女性选择与亲人、家属、朋友、同事一起参与运动性休闲体育占 80%，独自一人参加休闲体育占 20%。这表明，大部分职业女性喜欢在有同伴的情况下参与休闲体育，不太喜欢单独活动，这与女性有较强的依赖性有很大关系。对许多女性来说，独自参与某项活动会中途放弃，而有同伴勉励就能很好的坚持下下来。这提示我们，在开展社区体育时，除了开展集体、家庭共同参与的活动项目外，职业女性还应该选择适合身心发展、不受同伴影响、可以独自进行的运动性休闲项目。

#### 3) 结构限制因素。

对河南省职业女性参加休闲体育影响因素的调查发现，职业女性选择没有余暇时间占 63%，缺乏运动场所占 16%，无人陪同、没有人指导占 11%，其他原因占 10%。由此可以看出，由于忙于家务和照顾孩子，职业女性的余暇很少，传统思想观念依然存在，她们的思想还没有完全得到解放。访谈发现，即使有一定的机会，她们也会先让丈夫和孩子去参与休闲体育，而自己承担家务劳动。调查还发现，缺乏运动场所和没有兴趣是影响她们参与休闲体育的两个重要因素。这提示我们在女性的青年时期，特别是大学时代，培养她们参与休闲体育的兴趣显得尤为重要。

职业女性休闲生活方式单调，以静态的看电影电视、读书为主，运动休闲较少。职业女性参与休闲体

育主要以运动性休闲为主，其中管理层参与运动性休闲体育的比重最大。参与休闲体育场所多集中在免费场所，居前 6 位的运动项目是跑步、羽毛和乒乓球、舞蹈类、有氧操类、健身器械。在自身限制因素方面，有 5% 的职业女性参与目的不明确；在人际限制因素方面，80% 的职业女性选择与他人一起参与休闲体育活动，她们另外可以选择不受同伴影响、能独自进行的运动休闲项目，避免无同伴不活动的现象；在结构限制因素方面，没有时间、缺乏运动场所是主要原因。职业女性应解放思想、改变观念，要抓住每个可以运动休闲的机会。

#### 参考文献：

- [1] 吴贵明. 中国女性职业生涯发展研究[M]. 北京：中国社会科学出版社，2004.
- [2] 李斌. 休闲和休闲体育研究的必要性和可行性[J]. 体育文化导刊，2007(3)：59-61.
- [3] 周兵. 休闲体育[M]. 桂林：广西师范大学出版社，2005，3.
- [4] 万文君, 郝选明. 休闲体育与身心健康定性分析[J]. 广州体育学院学报，2004，24(1)：47-48.
- [5] 许娇, 于可红. 从社会学视角看休闲体育——试论休闲体育对构建和谐社会的作用[J]. 浙江体育科学，2006，28(12)：9-11.
- [6] 李国红, 朱俊全. 休闲体育与中年女性身心健康研究[J]. 体育文化导刊，2007(2)：55-56.

[编辑：谭广鑫]