

# 中青年男教师血脂状况和健身现状的调查研究

张慧敏

(德州学院 体育系, 山东 德州 253023)

**【摘要】**采用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法和数理统计法对德州市中青年男教师血脂状况和健身现状进行了调查研究。结果显示:中青年男教师血脂偏高趋势较严重;健身意识较强,但科学的健身知识欠缺,运动处方意识也较差;多数教师还未踏入体育人口的行列,且存在着严重的运动不足;锻炼项目主要集中在跑步、快走和球类运动;多数教师在下午下班后进行锻炼,但具有良好健身习惯的人数较少;影响教师参加体育锻炼的主要因素是没有时间、体育场地设施差和没有毅力。基于以上情况,提出相应建议和措施。

**【关键词】**德州市中青年男教师;血脂状况;健身活动;运动处方

**【中图分类号】**G804.2 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0114-04

近年来,有关高校教师健身现状的调查研究较多,但侧重于中青年教师体育锻炼现状的研究却较少<sup>[1-4]</sup>。而中青年教师,作为学校的中坚力量,他们的工作艰巨而繁杂,不仅要完成繁重的教学任务,还要完成大量的科研项目 and 教改实践,这不仅占用了他们大量的时间,同时也耗费了不少的精力和心血,因此许多教师平时没有时间锻炼,从而造成身体状况处于亚健康状态,有些教师甚至英年早逝,给社会和家庭造成极大损失。鉴于此,对德州市大、中、小学中青年男教师的健康状况及健身现状

进行调查研究,了解教师的身体情况和参与体育活动现状,并针对存在的问题,提出相应的对策和建议,旨在为提高教师的健康水平做些有益工作。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

在德州学院、德州市一中、德州市天衢小学等德州市8所学校中,随机抽取专职男教师(体育教师除外)共623名,年龄26~45岁。在研究过程中,把调查对象分为26~30岁、31~35岁、36~40岁、41~45岁四个年龄组,具体分布情况见表1。

表1 男教师年龄分布情况

年龄(岁)	人数(名)	构成比(%)
26~30	130	20.83
31~35	134	21.44
36~40	220	35.41
41~45	139	22.32
合计	623	100

### 1.2 研究方法

**1.2.1 文献资料法** 在中国期刊全文数据库查阅论文共51篇。对这些文献进行对比分析和研究,为设计调查问卷提供基础依据。

**1.2.2 专家访谈法** 对3名专家进行访谈,制定德州市中青年男教师血脂状况和健身现状调查问卷。

**1.2.3 问卷调查法** 对德州学院、一中、九中、天衢小学等德州市8所学校的专职男教师进行问卷调查。调查前对问卷的信度和效度进行了检验,符合要求。采用随机调查的方法,发放问卷650份,收回有效问卷623份,回收率95.8%。

**1.2.4 数理统计法** 对回收的有效问卷使用SPSS统计软件进行统计处理。

## 2 结果与分析

### 2.1 中青年男教师血脂状况

由表2可知,在调查的623名男教师中,血脂偏高者占总人数的33.69%,且以36~45年龄段居多,这提示我们随着年龄的增长,血脂增高的趋势越来越严重,分析其原因是与该年龄阶段的生活和工作特点有关。由于教师以脑力劳动为主,缺乏体力活动和运动锻炼,而36~45岁的大多数男性工作和事业正处于鼎盛期,超负荷的工作量使身心过于紧张,再加上繁重的家庭负担,都可能影响身体的内分泌功能和脂类代谢。另外,有个别男教师血脂偏低,占3.64%,但也有6.41%的男教师并不清楚自己的血脂状况,这说明,有相当一部分中青年男教师健康意识

表2 各年龄组教师血脂状况(%)

年龄段	血脂偏高	血脂正常	血脂偏低	不清楚
26~30	1.63	16.7	1.14	1.36
31~35	5.51	11.82	1.23	2.88
36~40	11.02	22.44	0.52	1.43
41~45	15.53	5.3	0.75	0.74
合计	33.69	56.26	3.64	6.41

淡薄,他们不关注自身的血脂情况,有些教师甚至仗着年轻而自以为很健康没有必要进行体检。

## 2.2 中青年男教师健身现状

### 2.2.1 中青年男教师体育锻炼的动机

表3 中青年男教师健身动机一览表

健身动机	强身健体	消遣娱乐	调节身心	运动习惯	保持身材	防治疾病	其它
人数	489	288	223	115	76	59	17
百分比	78.6	46.3	35.8	18.6	12.3	9.6	2.8

表3显示,中青年男教师参加体育锻炼的首要动机是强身健体,占调查总人数的78.6%,其次是消遣娱乐和调节身心,排在第四位的是运动习惯,占18.6%,这说明体育活动作为人们生活的重要组成部分,已有越来越多的教师开始重视起来,教师的健身意识在不断加强,但能够养成运动习惯的教师数量还明显偏少。

部分,已有越来越多的教师开始重视起来,教师的健身意识在不断加强,但能够养成运动习惯的教师数量还明显偏少。

### 2.2.2 中青年男教师体育锻炼项目

表4 中青年男教师参与健身项目一览表

健身项目	26~30	31~35	36~40	41~45
跑步	17.25	16.13	32.78	31.79
快走	13.06	13.52	15.3	16.98
球类	41.16	42.73	20.46	20.58
武术	3.38	3.69	4.23	4.35
健身操	7.84	9.25	5.48	6.38
游泳	5.28	5.31	7.63	6.94
其它	12.03	9.37	14.12	12.98

由表4可以看出,男教师所选择的运动项目主要集中在跑步、快走和球类运动,且各年龄段教师对不同项目选择侧重点不同,26~30岁和31~35岁两个年龄段的教师主要以球类项目为主,其次是跑

步和快走,36~45年龄段的教师则更多的侧重于跑步,尤其是长距离跑,这反映出不同年龄层次的男教师在运动能力、个性需求和兴趣爱好上的差异。

### 2.2.3 中青年男教师体育锻炼时段

表5 中青年男教师体育锻炼时段

	下午下班	没有规律	晚饭后	早晨	早晚或早晨下午
百分比(%)	38.63	25.78	17.06	12.48	6.05
排序	1	2	3	4	5

表5是中青年男教师体育锻炼时段调查结果,表中数据显示,选择在早晨锻炼的占12.48%,在下午下班后进行锻炼的人数最多,占38.63%,可能是因为早晨时间比较紧张,而下午下班后这段时间比较充裕;锻炼时段没有规律的占25.78%,能坚持早晚或早晨下午都健身的人数最少,只占6.05%。

### 2.2.4 中青年男教师体育锻炼的时间和次数

由表6可知,在调查的教师当中,从不参加体育

锻炼的基本占调查总人数的1/3左右,即使在参加体育锻炼的教师中,每周锻炼1~2次者最多,其次是3~4次者,锻炼次数5次以上的人数最少。从每次练习时间来看,以半小时以下者居多,尤其是36~45年龄阶段的教师;其次是练习时间在0.5~1h者,大约占调查总人数的1/3左右;再次是练习时间在1~2h者,超过2h的人数微乎其微。而我国制定的体育人口的标准之一是每周参加体育活动3次

表6 中青年男教师体育锻炼的时间和次数一览表

年龄段	1次锻炼时间(h)				1周锻炼次数(次)			
	2h以上	1~2h	0.5~1h	0.5h以下	0	1~2	3~4	≥5
26~30	0.02	28.33	35.14	36.51	30.67	41.39	17.68	10.26
31~35	0.03	28.26	35.22	36.49	33.55	40.85	16.02	9.58
36~40	0.03	20.15	30.59	49.23	29.43	45.98	14.36	10.23
41~45	0.03	17.57	30.92	51.48	28.69	46.83	14.27	10.21

以上,每次锻炼时间超过30min。根据这一标准,有相当一部分教师还未能进入体育人口的行列,绝大多数中青年男教师存在着严重的运动不足,这很可能

是导致他们血脂偏高趋势较严重的主要原因。

### 2.2.5 中青年男教师运动强度控制方式

对运动强度控制方式的5项相关指标进行问卷

表7 中青年男教师运动强度控制方式一览表

控制方式	自我感觉	出汗程度	不控制	脉搏次数	运动处方
百分比(%)	67.28	18.41	10.02	4.16	0.13
排序	1	2	3	4	5

调查,结果(表7)发现,中青年男教师运动强度控制方式的排序为:根据自我感觉来控制的占67.28%;依据出汗程度的是18.41%;不控制的占10.02%;根据脉搏来控制占4.16%;有专门运动处方的只占0.13%。这些数据表明,大多数男教师依据主观感

觉来控制自己的锻炼强度,极少数教师能够采用脉搏、运动处方等客观方式来进行控制。这提示,中青年男教师还比较欠缺科学的健身知识,运动处方作为科学健身的重要依据之一,很多教师却对此了解甚少。

表8 中青年男教师参与体育锻炼的影响因素一览表(%)

影响因素	26~30	31~35	36~40	41~45
没有时间	36.72	37.53	37.53	38.41
体育场地设施差	25.18	26.49	25.34	24.78
没有毅力	12.47	13.55	15.24	14.58
缺乏兴趣	7.01	6.37	5.3	5.49
身体好不用锻炼	11.36	9.87	5.79	4.61
体力不支	5.84	5.47	9.44	9.65
其它	1.42	0.72	1.36	2.48

### 2.2.6 中青年男教师体育锻炼影响因素

表8是中青年男教师参与体育锻炼影响因素调查结果,由表可知,在7项影响因素中,虽然各年龄段有所差异,但26~35年龄段的排序是:没有时间、体育场地设施差、没有毅力、身体好不用锻炼、缺乏兴趣、体力不支和其它;在36~45年龄段的排序基本上是:没有时间、体育场地设施差、没有毅力、体力不支、身体好不用锻炼、缺乏兴趣和其它;其中,没有时间和体育场地设施差是影响中青年男教师参加体育锻炼的主要客观因素,而首要主观因素是教师缺乏体育锻炼的毅力,其次是身体好不用锻炼或体力不支。

3.2 中青年教师参与体育锻炼的首要动机是强身健体,所选择的运动项目主要集中在跑步、快走和球类运动;多数男教师选择在下午下班后进行锻炼;没有时间和体育场地设施差是影响教师参加体育锻炼的主要客观因素,没有毅力是首要主观因素。

3.3 中青年男教师还比较欠缺科学的健身知识,运动处方意识太差;有相当一部分教师还未跨入体育人口的行列。

3.4 鉴于以上几点,建议学校应积极开展各种体育知识讲座和举办丰富多彩的文体活动,增强教师健身意识,同时学校应当组成一支具有专业人员在内的健康指导队伍,并定期对教师进行医学检查和体质健康测试,及时为教师提供健康指导和科学的运动处方,指导教师科学锻炼,改善教师健康状况。

## 3 结论与建议

3.1 中青年男教师血脂偏高趋势较为严重。

**注释及参考文献:**

- [1]赵睿.高校教师健身活动现状调查与研究[J].北京体育大学学报,2007,30(8):1096-1098.  
[2]于开峰.山东高校教师体育健身现状的调查研究[J].潍坊学院学报,2007,7(6):131-133.  
[3]李金,康钧,王晓云,等.高校教师健康状况及参加体育活动现状调查研究[J].北京体育大学学报,2008,31(3):390-392.  
[4]耿忠云,周晶.对南通市部分社区中青年居民体育现状的调研[J].南京体育学院学报,2007,21(1):78-90.

## Investigation and Study of Blood Lipid Conditions and Body-building Present Situation of Middle-age and Young Male Teachers in Dezhou

ZHANG Hui-min

(Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

**Abstract:** By the methods of literature review, questionnaire, expert interview and mathematical statistics, this paper researches on blood lipid conditions and body-building present situation of the middle-age and young male teachers in Dezhou. The results show that their blood lipid is gradually ascending; teachers have comparatively higher body-building awareness but lack scientific knowledge of the body-building and exercise prescription; most of the male teachers lack exercise and do not belong to sports population; the main body-building types are running, fast-walking and ball games; most of the male teachers participate exercises after work in the afternoon, but a few teachers have the good sports custom; the main factors that restrict teachers from participating physical exercises are limited time, the poor sports installation and insufficient willpower. Based on these, suggestion and countermeasure are put forwarded.

**Key words:** Middle-age and young male teachers in Dezhou; Blood lipid conditions; Sports activity; Exercise prescription