

职业女性休闲体育与身心健康相关分析

Correlation Analysis on Leisure Sports and Physical and Mental Health of Professional Woman

周毅刚^{1,2}, 郭玉江¹, 杨国顺¹, 刘 晖¹ZHOU Yigang^{1,2}, GUO Yujiang¹, YANG Guoshun¹, LIU Hui¹

摘要:采用《自测健康评定量表》(SRHMS)和自编休闲体育参与调查问卷对927名职业女性进行调查。结果发现:职业女性生理健康和心理健康得分明显低于一般人群;职业女性健康状况存在年龄、文化程度、职业差异;对职业女性健康状况贡献最大的因子是日常生活功能和身体活动功能因子;参与休闲体育活动对职业女性身心健康有积极的影响;参与休闲体育的动机是对自测健康得分预测权重最大、解释能力最强的变量。

关键词: 职业女性; 休闲体育; 身心健康

中图分类号: G 80-05 **文章编号:** 1009-783X(2011)01-0034-06 **文献标志码:** A

Abstract: By the tools of SRHMS and self-made questionnaire about participating leisure sports, a survey was conducted on 927 professional women. The findings indicate the scoring of physiological and mental health among professional women is fairly lower than that among ordinary people. The differences exist due to age, academic education and career. The major contributions for health condition of professional women are daily life and physical activity factors. Participation in leisure sports has a positive effect on physical and mental health among professional women and motivation for participating recreational sports is the variable which has most weighing and best explanation for predicting scoring of self-measured health.

Key words: professional woman; leisure sports; physical and mental health

职业女性是社会建设的中坚力量,是家庭和社区的宝贵财富,她们既承担一定的社会工作,作为妻子和母亲,又承担着照顾家庭、照顾子女的责任,因此,关注职业女性身心健康对维持社会的稳定,建立和谐社会具有深远的意义;然而,来自家庭、社会和工作多重压力使她们更容易产生不同程度的身心问题,相关研究指出:绝大多数职业女性处在亚健康状态^[1]。

身体活动和运动锻炼会对身体产生积极影响,这一观点已经得到广泛认可^[2]。多数研究表明,长期身体锻炼与短期身体活动都可以产生良好的情绪效益。殷恒婵、傅雪林等在体育锻炼与一些心理健康指标(情绪、个性、人格、认知等)的心理效应中指出:经常进行体育锻炼有利于挖掘大脑右半球的智力潜能,发展人的智力;参加愉快的、非竞争性的体育锻炼会产生短

暂的情绪效应^[3]。张立敏、张力为认为身体锻炼和身体有关的自我观念联系密切,积极的身体自我观念与积极情绪正相关,与良好的生活适应正相关,体育锻炼可以提高个体的主观幸福感^[4]。

然而并非任何形式的身体活动都能产生相同的情绪效益,只有科学的身体活动和身体锻炼才会产生心理效益。张力为、毛志雄认为:令人愉快和有趣的活动、有氧运动或者有节奏的腹式呼吸的运动、回避人际竞争的身体活动、自控性身体活动、中等负荷强度、锻炼时间持续至少20~30 min的身体活动才能对锻炼者产生更大的心理效益^[5]。

周兵教授认为,广义的休闲体育是用于娱乐、休闲的各种体育活动,健身是基础,娱乐是核心。根据休闲体育的目的和作用可将其定义为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^[6]。其特点是个体自我选择性、无强迫性、无压力性,活动形式和内容多样,活动效用比较综合。休闲体育的这些特点不仅使参与者锻炼了身体,还能提升人的文明意识和道德修养,有效调节人的情绪状态,提高人体基本活动和适应环境的能力,可以培养良好的心理品质,是促进人体身心全面发展的有效的手段^[6]。

本研究通过对职业女性休闲体育与身心健康状况的调查与分析,了解职业女性身心健康状况,探讨休闲体育对职业女性身心健康的影响,寻找适合职业女性身心特点的休闲体育健身活动,更好地维护职业女性身心健康,提高职业女性生活质

收稿日期:2009-09-11

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:周毅刚(1958—),女,河南信阳人,教授,在读博士研究生,主要研究方向为心理;郭玉江(1979—),男,河南新乡人,硕士,讲师,研究方向为体育教育心理学,锻炼心理学;杨国顺(1975—),男,河南周口人,硕士,研究方向为体育社会心理;刘晖(1977—),男,河南新乡人,硕士,讲师,研究方向为运动心理学。

作者单位:1. 郑州大学 体育学院,河南郑州 450044;2. 武汉理工大学管理学院,湖北武汉 430079

1. School of Physical Education, Zhengzhou University, Zhengzhou 450044, China; 2. School of Economy and Management, Wuhan University of Technology, Wuhan 430079, China.

量,从而为政府实施全民健身计划提供参考。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

《中华人民共和国职业分类大典(2005年版)》将中国职业分为国家机关、党群组织、企事业单位负责人,专业技术人员,办事人员及有关人员,商业、服务业人员,农、林、牧、渔、水利生产人员、运输设备操作人员和其他人员。为了研究方便,本文把办事人员及有关人员和商业、服务业人员合并为服务人员,把农、林、牧、渔、水利生产人员和生产运输设备操作人员合并为生产运输人员。由于军人这一特殊群体抽样困难,本研究不包括军人。

以 9 地市大、中、小学生的母亲(2007 年在职的女性)和部分教师、医生和公务员为调查对象。共发放问卷 1 200 份,回收 1 079 份,剔除填写不完整和明显错误问卷,其中有效问卷 927 份,有效回收率 86%。其中:30 岁以下 333 人,31~40 岁 352 人,41~50 岁 211 人,51~55 岁 31 人;大专以下的 309 人,大专 223 人,本科 342 人,研究生 53 人;无职称 306 人,初级职称 225 人,中级职称 209 人,高级职称 187 人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国期刊网、硕博论文网和万方数据库近 10 年相关资料,阅读关于休闲体育理论和职业女性健康状况方面的论文百余篇,了解休闲体育的发展动态。

1.2.2 问卷调查法

1.2.2.1 健康状况的评定

采用中国心理卫生出版社出版的《心理卫生综合评定量表》中的自测健康评定量表(SRHMS)^[7]。该量表由 10 个子量表(生理健康包括身体症状与器官功能、日常生活功能和身体活动功能;心理健康包括正向情绪、心理症状与负性情绪和认知功能;社会健康包括角色活动与社会适应、社会资源与社会接触、社会支持和健康总体自测)48 个条目组成,本研究中自测健康评定量表总的克隆巴赫系数为 0.931 5,生理健康子量表、心理健康子量表和社会健康子量表的克隆巴赫系数分别为 0.859 1、0.870 0、0.801 5。

1.2.2.2 休闲体育参与调查

自编职业女性休闲体育调查问卷。其中休闲体育分类方法:按参加者在活动中的身体状态,分为观赏性的活动(间接参与)、相对安静状态的活动和运动性活动^[8]。自编休闲体育调查问卷信度采用重测法,半个月后对 50 份问卷进行重测,重测相关系数为 0.86。效度检验采用逻辑分析法,请有关专家对问卷设计的项目逐条审核,对专家认同的项目予以保留,对有争议的项目予以剔除,然后对问卷的内容效度作出定性的评价。

1.2.2.3 调查步骤

第 1 步,把河南省共 18 市按 2006 年经济排名分 5 个区域,随机抽取郑州、洛阳、平顶山、南阳、信阳、新乡、安阳、周口和商丘 9 市。第 2 步,从各地市里面选取 6 所小学、6 所初中和 6 所高中。第 3 步,分层抽取小学一、三、五年级小学生,初二和高

二学生 900 名,小学、初中和高中问卷发放比例为 7:3:6。抽取郑州大学一、三年级学生 200 名。问卷由班主任编号以家庭作业的形式发放给学生,要求家长填写后第 2 天交给老师,由班主任统一收回。为了照顾样本的全面性,研究组成员亲自深入医院、行政服务大厅和学校调查了部分年龄较小和较大的职业女性群体。

1.2.3 数理统计法

利用 Excel 建立职业女性休闲体育和健康状况数据库,运用 SPSS11.5 统计软件包对所有数据进行统计分析。

2 研究结果和分析

2.1 职业女性身心健康状况

2.1.1 职业女性健康测试结果与分析

由表 1 可以看出,职业女性在生理健康、心理健康和社会健康子量表得分以及自测健康评定量表总分与一般人群存在较高显著性差异,其中生理健康因子和心理健康子量表得分明显低于一般人群,而社会健康子量表和自测健康总分均高于一般人群。

表 1 职业女性健康状况与一般人群测试结果的比较

健康因子	测验组(n=927)	一般人群(n=240)	t	P
生理健康	133.09±16.51	137.72±17.54	-8.532	0
心理健康	102.50±20.70	104.90±21.24	-3.522	0
社会健康	80.27±13.37	69.35±15.19	24.863	0
健康总分	315.87±42.28	311.97±39.49	2.806	0.005

注:本研究是以第一军医大学许军等在国家自然科学基金项目和国家统计局统计科研计划重点项目中对一般人群的调研数据为“常模”,使对职业女性健康的测量与评价有据可依。

体育人口反映的是不同地区人们对体育的认识和参与程度。根据 2000 年对我国城乡居民参加体育活动调查结果,2000 年我国 16 岁以上城乡居民体育人口总数为 18.3%,而职业女性标准体育人口比率仅为 11.87%,远低于城乡居民体育人口数量,这也许是职业女性生理健康和心理健康子量表得分均低于一般人群的原因。社会健康子量表得分高于一般人群是因为职业女性由于从事不同的职业,扮演不同的社会角色,人际交往相对较多,容易接受更多的社会资源和社会支持,所以社会健康子量表得分明显高于一般人群。自测健康总分高于一般人群是因为社会健康子量表得分明显高于一般人群,均值相差达到 10 分以上。

2.1.2 职业女性人口统计学变量健康状况的差异性分析

年龄阶段与自测健康:职业女性不同年龄阶段健康状况存在较高显著性差异($P<0.01$)。25~30 岁年龄段生理健康、社会健康子量表得分和自测健康总分与 46~50 岁年龄段心理健康子量表得分最高,51~55 岁年龄段生理健康、社会健康子量表得分和自测健康总分与 25 岁以下年龄段心理健康得分最低(见表 2)。

文化程度与自测健康:职业女性不同文化程度之间的生理健康、心理健康、社会健康 3 个子量表得分及自测健康评定量表总分均存在显著性差异($P<0.01$)。由此可见,不同文化程

度与健康状况存在较高联系。由表 2 可见,随着文化程度的提高,生理健康、心理健康、社会健康和健康总分有逐渐提高的趋势,研究生学历职业女性生理健康、心理健康、社会健康和自测健康总分得分最高。

职业与自测健康:不同职业间的生理健康、社会健康子量

表得分及自测健康评定量表总分存在较高显著性差异($P < 0.01$)。心理健康子量表得分不存在显著性差异;生理健康子量表得分专业技术人员最高,生产人员得分最低;心理健康和社会健康子量表得分管理阶层最高,其他人员最低;自测健康总分专业技术人员和办事人员最高,生产人员和其他人员最低。

表 2 职业女性自测健康的人口统计学差异

人口经济学变量	生理健康	心理健康	社会健康	健康总分
25 岁以下($n=141$)	135.09±13.71	96.60±23.52	80.23±13.44	311.91±40.02
25~30 岁($n=192$)	138.05±13.84	107.29±18.52	84.38±12.84	329.72±40.02
31~35 岁($n=162$)	136.37±18.01	103.31±21.18	79.60±13.60	319.29±46.49
36~40 岁($n=190$)	128.66±17.70	102.05±19.96	79.39±14.70	310.11±45.02
41~45 岁($n=164$)	130.32±14.80	100.70±18.15	78.60±12.24	309.61±36.35
46~50 岁($n=47$)	132.32±14.11	108.87±26.28	76.45±10.51	317.55±41.52
51~55 岁($n=31$)	119.32±22.68	98.23±16.90	78.45±11.45	296.00±39.95
F	11.714	4.977	4.49	6.373
Sig	0	0	0	0
小学($n=10$)	119.30±14.64	87.70±13.31	70.60±8.03	277.60±29.27
初中($n=103$)	126.98±18.21	96.61±15.87	75.46±11.33	299.05±35.70
高中和中专($n=196$)	131.30±16.73	102.52±21.24	79.02±12.17	312.83±41.36
大专和本科($n=565$)	134.56±15.57	103.28±21.07	81.13±13.87	318.97±42.28
研究生($n=53$)	138.55±17.70	108.42±21.23	86.94±12.47	333.91±42.28
F	8.691	4.719	9.276	9.918
Sig	0	0.001	0	0
管理阶层($n=35$)	131.17±15.82	102.86±18.61	83.40±13.23	317.43±41.41
专业技术人员($n=535$)	134.70±16.13	103.43±22.33	81.70±13.30	319.84±42.69
办事人员($n=102$)	134.28±14.78	103.75±19.04	82.54±12.61	320.58±38.60
生产人员($n=129$)	129.49±18.65	100.23±17.96	75.77±14.07	305.49±44.34
其他($n=126$)	129.51±16.38	99.79±17.63	76.08±11.65	305.37±38.27
F	4.618	1.297	9.865	5.499
Sig	0	0.269	0	0

2.1.3 职业女性健康状况量表的因素分析

因子分析是评价问卷结构效度的常用方法。经 SPSS 对自测健康评定量表进行统计分析,KMO 统计量为 0.912,本数据适合进行因子分析。此外,从 Bartlett's 球形检验 χ^2 值为 21 662.31(自由度为 946),存在显著性($P < 0.01$),代表总体的相关矩阵有多个因素存在,适合进行因子分析。

因子分析采用主成分分析法共选出 11 个因子,累积贡献率达 66.088%。从中抽取载荷值较大的 5 因子,结果显示:第 1 因子为日常生活功能和身体活动功能,特征值为 11.819,贡献率为 26.862%;第 2 因子为认知功能和角色活动与社会适应因子,特征值为 4.092,贡献率为 9.299%;第 3 因子为心理症状与负性情绪,特征值为 2.556,贡献率为 5.808%;第 4 因子为身体症状与器官功能,特征值为 2.125,贡献率为 4.830%;第 5 因子为社会资源与社会接触,特征值为 1.477,贡献率为 3.357%。其中第 1 因子解释了全部方差的 26.862%,提示在个体的自测健康中,日常生活功能和身体活动功能是首要内容;其次是心理健康中的认知功能和角色活动、社会适应因子与心理症状和负性情绪因子,分别解释了全部方差的 9.299%和 5.808%,由此可见,心理健康对职业女性健康的重要性。

2.2 职业女性休闲体育与健康状况分析

2.2.1 职业女性休闲生活方式与健康状况的差异性分析

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称,它是影响个体健康的核心内容,其构成要素有行为习惯、生活时间、生活空间、生活节奏和生活消费^[9]。行为习惯是生活方式的重要组成部分,也是生活方式的外部体现。其中,人们的体育兴趣爱好、体育习惯和体育行为是构成生活方式的重要因素。

由表 3 可以看出:职业女性不同休闲生活方式与健康状况存在较高显著性差异,参与休闲体育活动职业女性的生理健康、心理健康、社会健康子量表得分和自测健康总分明显高于休闲活动为娱乐活动、学习阅读和社交活动;其次是娱乐活动和社交活动,得分最低的是学习阅读休闲活动。

传统的性别观念和现实的社会性别不平等是女性在休闲体育中处于不利状况的重要原因。女性休闲体育的发展需要有男女平等、共同发展的社会大环境的培育;因此,要进一步消除性别歧视,维护职业女性合法权益,提高女性经济、社会地位,淡化家庭给女性带来的角色紧张,缓解女性双重角色的压力,赋予女性更多自由支配的时间和空间,营造男女平等、共同发展的社会大环境,给职业女性提供更多参与休闲体育活动的

机会,更好地促进她们身心健康。

表 3 职业女性休闲生活方式与健康状况的差异性分析

休闲活动	生理健康	心理健康	社会健康	健康总分
娱乐活动(n=322)	133.21±16.30	102.49±20.55	79.85±13.43	315.59±41.59
学习阅读(n=374)	129.64±15.83	99.51±18.70	80.11±13.38	309.26±38.36
社交活动(n=148)	133.99±16.23	100.14±18.51	80.27±13.19	314.40±38.85
休闲体育(n=83)	136.42±14.03	105.72±16.24	86.32±14.65	329.54±33.26
F	6.24	3.164	5.509	6.363
Sig	0	0.024	0.001	0

2.2.2 职业女性参与休闲体育类别与健康状况分析

表 4 显示,职业女性参与休闲体育与健康状况 3 个维度有显著性的低相关,这表明,参与休闲体育可以提高生理健康、心理健康和社会健康。

为了探讨不同休闲体育类别对健康状况的影响,以休闲体育类别为自变量进行单因素方差分析。本研究中的观赏性活动、安静性活动和运动性活动的分类标准是指职业女性仅参加这一类别的休闲体育活动。表 5 显示,休闲体育活动不同类别之间存在显著性差异,参与运动类休闲体育活动的生理健康、心理健康和社会健康子量表总分和自测健康总分均高于观赏性活动和安静性活动(见均值和标准差),且存在较高显著性差异。多重比较发现:运动性活动与观赏性活动和安静性活动在生理健康、心理健康子量表得分和自测健康总分显著性差异均小于 0.001;运动性活动与观赏性活动在社会健康子量表得分显著性差异达到 0,运动性活动与安静性活动在社会健康子量表得分不存在显著性差异。

表 4 休闲体育与健康状况的相关分析

休闲体育	生理健康	心理健康	社会健康	自测总分
Pearson Correlation	0.308**	0.269**	0.169**	0.294**
Sig	0	0	0.006	0

由此可见,休闲体育尤其是运动类的休闲体育活动会对职业女性身心健康产生积极的影响。Berger 研究显示,有规律从事中等强度(60%~75%VO₂max)活动的锻炼者,有利于改善情绪^[10]。其机制可能与神经递质如内啡肽、儿茶酚胺等(主要作用是协调和统一应激状态下全身各系统的机能)含量改变导致运动中的情绪变化。休闲体育是以休闲的方式(或休闲的心态)参与体育活动,其身心功效自然会更为明显,尤其是对于职业女性来讲,当其卸下工作、家庭及社会等责任后自愿参与到休闲体育中,不仅可以忘记烦恼、忧愁,而且能够休养生息、自我娱乐,更好地体验和享受生活。

表 5 职业女性参与休闲体育不同类别与健康状况的差异性分析

休闲体育类别	生理健康	心理健康	社会健康	健康总分
观赏性活动(n=18)	125.50±11.53	90.89±16.56	74.22±10.73	290.61±33.10
安静性活动(n=9)	117.89±16.92	88.44±13.82	78.67±11.39	285.00±29.55
运动性活动(n=234)	138.69±12.93	108.47±19.12	83.46±14.76	330.62±39.58
F	18.786	11.617	3.778	14.082
Sig	0	0	0.024	0

2.2.3 职业女性不同类别休闲体育人口健康状况分析

表 6 休闲体育人口与健康状况的相关分析

休闲体育人口	生理健康	心理健康	社会健康	自测总分
Pearson Correlation	0.462**	0.361**	0.339**	0.465**
Sig	0	0	0	0

相关分析发现,休闲体育人口与健康状况 3 个维度都存在中等程度相关。

表 7 职业女性不同类别休闲体育人口健康状况的差异性分析

休闲体育人口类型	生理健康	心理健康	社会健康	健康总分
非体育人口(n=275)	123.20±16.28	93.78±17.32	75.25±11.62	292.24±36.01
偶然体育人口(n=132)	127.16±16.13	98.43±17.38	76.87±14.46	302.46±39.59
近似体育人口(n=410)	139.24±13.15	106.05±20.47	83.15±13.38	328.43±38.60
标准体育人口(n=110)	142.44±12.55	117.56±20.03	89.04±9.58	349.05±32.00
F	89.526	48.288	42.083	87.117
Sig	0	0	0	0

注:卢照振等按照中国体育人口的划分标准,将体育人口划分为:标准体育人口(满足 3 个条件);近似体育人口(满足两个条件);偶然体育人口(满足 1 个条件);纯粹非体育人口(满足 0 个条件)4 种体育人口类型^[11]。

从表 7 看出,职业女性不同类别休闲体育人口健康状况差异性显著,属于标准体育人口职业女性在生理健康、心理健康和社会健康量表得分和自测健康总分得分明显高于其他类型体育人口,并且有较高的显著性差异。

2.3 职业女性参与休闲体育对自测健康的多元回归分析

自变量为运动性活动、休闲生活方式及休闲体育人口、人口统计学变量和运动性活动及参与休闲体育的动机和态度在

内的 4 个自变量集。回归模型给出 4 个模型的方差分析结果(见表 8):对于模型 1, F 比等于 80.287, 显著性 $P < 0.001$; 对于模型 2, F 比等于 64.411, 显著性 $P < 0.001$; 对于模型 3, F 比等于 29.303, 显著性 $P < 0.001$; 对于模型 4, F 比等于 31.201, 显著性 $P < 0.001$ 。可以认为,自测健康与模型 1、2、3、4 之间存在高度的线性相关。

表 8 方差分析一览表

模型	Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
模型 1	Regression	351.76	3	117.253	80.287	0.000a
	Residual	1347.977	923	1.46		
	Total	1699.737	926			
模型 2	Regression	371.235	4	92.809	64.411	0.000b
	Residual	1321.641	22	1.4441		
	Total	1699.737	926			
模型 3	Regression	379.649	9	42.183	29.303	0.000c
	Residual	1320.088	917	1.44		
	Total	1699.737	926			
模型 4	Regression	522.846	13	40.219	31.201	0.000d
	Residual	1176.891	913	1.289		
	Total	1699.737	926			

表 9 职业女性自测健康影响因素逐步多元线性回归模型分析 ($n=927$)

变 量	模型 1		模型 2		模型 3		模型 4	
	B	SE	B	SE	B	SE	B	SE
运动性活动								
锻炼次数	0.216*	0.046	0.01**	0.046	0.008**	0.046	0.107**	0.067
锻炼强度	-0.64**	0.094	-0.67***	0.094	-0.59**	0.094	-0.68**	0.152
锻炼时间	0.132	0.078	0.132	0.079	0.136	0.079	0.105	0.098
人口统计学变量								
年龄			-0.12***	0.049	-0.13**	0.05	-0.126**	0.048
工龄			0.042***	0.049	0.044	0.049	0.002	0.047
文化程度			-0.01	0.026	-0.01	0.026	0.014	0.024
职称			-0.04	0.049	-0.03	0.05	0.021	0.047
职业类别			-0.096*	0.047	-0.1	0.044	0.087	0.045
日常休闲方式和体育人口								
休闲方式					-0.05	0.044	0.055	0.042
休闲体育人口					0.12*	0.131	0.123***	0.124
参与休闲体育动机和态度								
参与人群							0.024	0.58
参与动机							0.284***	0.029
参与态度							0.101***	0.030
R ²	0.207		0.222		0.224		0.308	
修正 R ²	0.204		0.216		0.216		0.296	

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

引入回归分析模型 4 个自变量集,解释了自测健康得分 30.8% 的方差(见表 9)。

回归模型 1 的分析中,锻炼次数与自测健康得分呈显著正相关关系,而锻炼强度与自测健康得分存在较显著的负相关关系。这表明,在控制其他变量的情况下,增加锻炼次数,能提高参与者的健康状况;降低运动强度,同样也可以提高锻炼者的

健康,多重比较发现,中等强度对锻炼者的健康是最有效的。

引入人口统计学变量(模型 2)后发现,锻炼时间与自测健康得分依然是较显著的正相关关系,锻炼强度与自测健康得分是明显的负相关关系。工龄与自测健康得分呈明显的正相关关系,年龄与自测健康得分具有较大的显著性差异,而其他自变量与自测健康得分没有显著性相关。

引入休闲方式和休闲体育人口自变量,发现休闲体育人口与自测健康得分有较大的显著性相关,而休闲方式与自测健康得分的相关性失去了统计学意义,锻炼次数和锻炼强度与自测健康得分相关性没有改变,工龄没有相关性,年龄依然具有稳定的正相关。

引入参与休闲体育的动机、参与人群和参与态度变量发现,参与休闲体育的动机和参与态度与自测健康得分呈较显著的正相关关系。休闲体育人口、年龄和锻炼次数依然是显著的正相关,锻炼强度呈负相关。

在对回归模型的分析中,标准回归系数将会对自测健康得分的预测作用产生很大的影响。其意义是,回归系数越大,预测自测健康的权重也就越大。从上表可以知道,比较各个变量的回归系数后发现,首先是参与休闲体育的动机($B=0.284$),其次是锻炼次数($B=0.216$)和休闲体育人口($B=0.123$)、参与休闲体育的态度($B=0.101$)。

3 结论

1)职业女性身心健康状况不容乐观。生理健康和心理健康状况明显低于一般人群;健康状况存在年龄、文化程度、职业差异,应重点关注 51~55 岁年龄段与 25 岁以下年龄段的、低学历的生产人员。

2)休闲体育尤其是运动类的休闲体育活动会对职业女性身心健康产生积极的影响。其中,参与休闲体育活动的职业女性身心健康明显高于参与其他休闲生活方式;参与运动类休闲体育活动的身心健康明显好于参与观赏性活动和安静性活动;

(上接第 12 页)

织(但是因具有不确定性,故用虚线表示)。另外,政府管理中的项目管理中心、社会管理中的单项协会和职业俱乐部工会对项目经纪人的管理有机结合了政府和社会 2 个管理系统。监督系统包括国家体育总局、项目管理中心和省市体育局等各级体育机构的业务职能监督,各级工商管理市场的专门监督;立法机构的经济法律监督,体育经纪人行业协会的自律监督以及社会个体和有关团体的自发监督。信息系统包括国家体育总局信息中心、项目管理中心或单项协会、各级工商管理、体育经纪人行业协会。

4 结论

1)我国体育经纪人的管理体系应包括管理立法系统、管理组织系统、监督系统、信息系统 4 个系统。其中,立法系统分为立法组织系统和法规系统 2 个子系统。立法组织系统包括国家体育总局和国家工商行政管理局、项目管理中心或单项协会、省市体育局和省市工商局、体育经纪人行业协会。法规系统包括体育法、经纪人管理办法、体育经纪人行业协会规范、体育经营市场法规 4 个辅助法规和国家体育经纪人管理法规、地方体育经纪人管理法规、项目体育经纪人管理法规 3 个主体法规。

2)我国体育经纪人的管理组织系统应包括政府组织和社

属于标准体育人口职业女性健康状况较好。

3)参与休闲体育的动机是对自测健康得分预测权重最大、解释能力最强的变量;其次是锻炼次数、休闲体育人口和参与休闲体育的态度。

参考文献:

- [1] 姚文振. 职业女性如何保持健康[J]. 心理与健康, 2004(3): 22-25.
- [2] 张力为, 任未多. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京: 高等教育出版社, 2002: 545-579.
- [3] 殷恒婵, 傅雪林. 对体育锻炼心理健康效应研究的分析与展望[J]. 体育科学, 2004(6): 37-44.
- [4] 张立敏, 张力为. 身体锻炼能提高自我观念吗—研究结果不一致的原因[J]. 天津体育学院学报, 2003(1): 43-48.
- [5] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003: 361-381.
- [6] 陈宝珠. 发展休闲体育, 构建和谐社会[J]. 体育文化导刊, 2007(6): 58-59.
- [7] 汪向东. 心理卫生综合评定量表[M]. 北京: 中国心理卫生出版社, 2001: 36-45.
- [8] 周兵. 休闲体育[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005: 101-280.
- [9] 卢元镇. 体育社会学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006: 305-313.
- [10] Berger B G, Motlr W. Exercise and Mood: A Subjective Review and Synthesis of Research Employing the Profile of Mood States [J]. J Appl Sport Psy, 2000(12): 69-92.
- [11] 卢照振, 杨红辉. 苏北农村地区不同体育人口类型状况调查研究[J]. 天津体育学院学报, 2006(4): 303-305.

会组织 2 部分。其中, 政府管理组织系统包括国家体育总局、国家工商局、项目管理中心、省市体育局和省市工商局。社会管理组织系统包括单项协会、经纪人协会和体育经纪人协会。

3)我国体育经纪人的监督系统应包括国家体育总局、项目管理中心和省市体育局等各级体育机构的业务职能监督, 各级工商管理市场的专门监督, 立法机构的经济法律监督, 体育经纪人行业协会的自律监督以及社会个体和有关团体的自发监督。

4)我国体育经纪人的信息系统应包括国家体育总局信息中心、项目管理中心或单项协会、各级工商管理、体育经纪人行业协会。

参考文献:

- [1] 钟文. 工商管理管理学[M]. 武汉: 武汉大学出版社, 1991: 77-212.
- [2] 马铁. 体育经纪人[M]. 北京: 中国经济出版社, 2002: 18-21.
- [3] 耿力中. 体育市场: 策略与管理. [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002: 12-20.
- [4] 韩冬, 曹莉, 孙晋海. 体育管理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1996: 23-25.
- [5] 鲍明晓. 体育产业: 新的经济增长点[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 32-35.
- [6] 顾建光. 现代公共管理学[M]. 上海: 上海人民出版社, 2002: 19-23.