

# 肥胖学生体育参与的影响因素及其干预策略

吴学孟

伊犁师范大学

**摘要：**青少年作为中华民族伟大复兴的未来建设者，健康是其行动的基础，学校体育作为教育的重要环节，必然是解决青少年肥胖问题的重要载体，秉承“健康第一”、“因材施教”的教学理念。体育教师作为学生体育参与与重要的引导者，解决肥胖学生体育参与匮乏的问题迫在眉睫。因此，本文通过对肥胖学生体育参与的影响因素进行探析，以引导针对肥胖学生的体育参与改善策略。

**关键词：**肥胖学生；体育参与；影响因素；干预策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.09.018

## 引言

近20年，我国的各个年龄段的肥胖检出率增长速度惊人。《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》<sup>[1]</sup>显示，在我国，6-17岁年龄段的超重肥胖率为19%，超重肥胖人数高达2亿之多。肥胖所带来的健康问题逐步成为大众所关注的焦点。中共中央、国务院随后印发《“健康中国2030”规划纲要》<sup>[2]</sup>，提出健康发展重点，为健康融入政策提供指导。由此可见，国家对健康的重视程度，肥胖问题解决的迫切性。

### 一、体育参与的必要性

肥胖学生积极参与体育活动对他们的生理健康、心理和社交发展具有重要性。因此，本文从以上三个方面进行论述。

参与体育锻炼可以帮助肥胖学生控制体重，减少体脂肪，降低患肥胖相关疾病的风险，如心脏病、糖尿病和高血压；体育活动可以改善心血管和呼吸系统功能，提高肥胖学生的心肺健康，增强体力；运动有助于提高新陈代谢率；体育锻炼还有助于增强骨骼密度，预防骨质疏松。

积极的体育参与可以增强学生的自尊心和自信心，有助于树立积极的自我形象；运动有助于释放体内的多巴胺，提升情绪，减轻抑郁和焦虑感；通过运动，学生可以学会有效的压力管理技巧，提高应对生活压力的能力。

体育活动为学生提供了建立新友谊和社交互动的机会，增进社交技能；参与集体运动培养了团队合作和领导技能，培养了学生的合作精神，体育团队和俱乐部提供了社交融入的平台，帮助学生感到更好地融入社会。

总之，肥胖学生积极参与体育活动不仅有助于改善他们的健康状况，还对心理和社交发展产生积极影响，增进他们的生活质量和自我价值感。因此，鼓励和支持这些学生参与体育活动是非常重要的。

### 二、影响肥胖学生体育参与的因素

#### （一）自身健康

##### 1. 生理健康

肥胖学生通常多余的体重而感到运动能力下降。他们会觉得更容易疲劳，无法维持高强度的运动，这会降低他们在体育活动中的表现。肥胖学生的心肺功能受到影响，多余的体重对心脏和肺部施加额外的负担。这导致他们在运动时感到气短，心跳急剧上升，难以维持适当的运动强度。肥胖学生更容易出现关节问题，如膝盖疼痛和腰部不适，这些问题在运动时加重。额外的体重对关节产生额外的压力，增加了受伤的风险。肥胖学生体重问题而感到自尊心受损，担心在体育活动中受到嘲笑或歧视。这种情感问题使他们更加不愿意积极参与体育。有些肥胖学生缺乏运动经验，不了解如何正确进行运动，或者感到不自信，不愿意尝试新的体育活动。继而引发异样的心理状况。

##### 2. 心理健康因素

肥胖学生面临一系列心理障碍，这些障碍影响他们参与体育活动的积极性和健康。以及暗存一些潜在影响。

肥胖学生往往面临自尊心下降的风险，社会标准和偏见导致他们对自己的身体形象产生负面看法。自尊心下降减少对体育活动的积极性，他们担心他人的评论和评价，感到尴尬和不安。担心体育活动中的困难和社交压力而感到焦虑。焦虑阻碍他们积极参与体育活动，它增加了对运动失败的恐惧。肥胖学生更容易患抑郁症，这与社会排斥、自我负面看法和健康问题有关。抑郁导致对体育活动的兴趣减退，使其更难坚持锻炼。肥胖学生感到社交排斥，会在体育活动中遭受欺凌或歧视。社交排斥让他们对体育活动感到不安，甚至害怕参与。肥胖学生对健康状况感到担忧，这种焦虑导致他们对运动有消极的态度。<sup>[3]</sup>健康焦虑使他们回避体育活动，他们担心运动对他们的身体产生不利影响。肥胖学生有不健康的身体图像问题，会过度关注自己的外貌。肥胖学生

会感到自我效能感下降，怀疑他们能够成功参与体育活动。自我效能感下降使他们放弃运动的尝试，他们认为自己无法成功。

## （二）家、校、社因素

家、校、社因素在塑造肥胖学生的体育参与习惯和健康行为中扮演着关键的角色。以肥胖学生体育参与这一特定社会现象所处的环境出发，可以将社会因素分为家庭因素，如家庭支持和家庭生活方式；学校环境和教育制度，包括体育课程和体育活动的设置；同伴压力、欺凌和社会排斥等。

### 1. 家庭因素

家庭支持、家庭生活方式以及家庭规范和价值观都潜移默化的影响着肥胖学生的体育参与。家庭提供的情感支持，可有效鼓励肥胖学生积极参与体育活动，提高他们的自尊心和自信心。家庭成员积极参与肥胖学生的运动活动，这有助于建立积极的家庭健康氛围，继而鼓励肥胖学生的体育参与。家庭生活方式中的健康饮食习惯对肥胖学生的体育参与至关重要。健康饮食为持续运动提供了能量和养分，为其提供体育参与的体能需求。减少久坐时间，限制电子设备使用，鼓励户外活动，从而改善肥胖学生的健康生活方式。家庭成员之间的开放沟通可以让肥胖学生分享他们的感受和挑战，从而寻求支持和建议。家庭价值观对孩子产生深远影响。通过传递健康和运动的积极价值观，可以激励肥胖学生关注健康。

### 2. 学校环境和教育制度

学校是肥胖学生体育参与的重要场所，影响其体育参与的因素繁多，例如：体育课程和活动设置、体育设施和资源、教师和教育制度以及教育和宣传等。多样化的体育课程、包容性体育活动等，提供肥胖学生体育参与机会。教师的知识储备，教学理念与方法，能够支撑其了解肥胖学生的问题所在，有助于改善他们体育参与中不好的习惯。学校定期评估肥胖学生的体育参与情况，并提供反馈和建议，有助于提高他们体育参与的质量。学校的健康教育、奖励机制、参与文化等，能提升肥胖学生关于健康饮食和体育参与的中必要性，能确保每个学生都受到尊重和支持。

### 3. 差异化对待

同伴压力、欺凌和社会排斥等差异化对待对肥胖学生的影响是显著的，对其体育参与和心理健康产生负面影响。

肥胖学生面临同伴之间的身体比较，尤其是在青春期。同伴的负面评价和对比导致他们对自己的身体产生负面看法。肥胖学生遭受同伴的排斥，被排除在体育活动之外，因为同伴认为他们不适合或不具备足够的运

动能力。有时同伴会对肥胖学生施加运动的压力，鼓励他们锻炼以减肥，这加剧他们的焦虑。肥胖学生成为身体欺凌的目标，受到同龄人的嘲笑、侮辱和歧视，这对他们的心理健康造成伤害。欺凌行为导致肥胖学生被排除在社交圈之外，降低他们的自尊心和自信心。社会标准强调瘦身材作为理想，这加剧肥胖学生的社会排斥感受。他们感到不符合社会标准，导致自我负面评价。肥胖学生因社会排斥感而自我隔离，减少社交互动，甚至导致抑郁和孤独。这些因素的负面影响对肥胖学生的体育参与和整体生活质量产生了挑战。

## （三）文化和社会观念

### 1. 文化观念和社会标准

社会常常理想化瘦身材，并将其视为美丽和成功的象征。这种标准可能导致肥胖学生感到自卑和排斥，降低他们参与体育活动的积极性。肥胖学生可能因不符合社会身材标准而质疑自己的价值感，从而减少体育参与的意愿。肥胖学生可能遭受社会上的污名，如肥胖污名，这会对他们的自尊心和自信心产生负面影响。肥胖学生可能受到歧视，无论是在学校还是社会中，这可能导致他们回避体育活动，以避免受到歧视。肥胖学生可能需要更多的时间来自我接受，以及接受自己的身体。这可能影响他们参与体育活动的意愿。社会标准和污名可能降低肥胖学生的自尊心，影响他们的自信和体育参与。由于社会标准和歧视，肥胖学生更容易经历焦虑和抑郁，这可能降低他们参与体育活动的意愿。肥胖学生可能过度关注自己的体重和形象，导致自我身体意识增加，使体育参与更加困难。

### 2. 大众传媒和社交媒体

大众传媒和社交媒体有时倾向于传播关于肥胖的刻板印象，将其描绘为懒惰、无自制力和不健康。这可能导致负面的社会观感，对肥胖学生产生负面影响。社交媒体常常美化瘦身材，并传播减肥和塑身的信息，可能让肥胖学生感到自卑，认为只有瘦身材才能被接受。媒体平台积极鼓励体育参与，提倡各种体育活动，这对肥胖学生的态度产生积极影响。社交媒体运动倡导身体积极活动，鼓励每个人积极运动，无论体重如何，这有助于减轻肥胖学生对体育参与的担忧。大众传媒和社交媒体的影响可以塑造肥胖学生的自我形象，影响他们的身体满意度和自尊心。信息的来源对肥胖学生的态度产生重要影响。<sup>[4]</sup>如果他们接触到积极的、鼓励体育参与的信息，他们可能更愿意积极参与体育活动。

## 三、干预和策略

### （一）家、校、社因素的改善

学校和社区可以提供多样性的体育项目，包括非竞技性运动、舞蹈、瑜伽等，以满足不同学生的兴趣和需

求。创建体育俱乐部和社团，鼓励学生积极参与，无论其体重如何。这些俱乐部可以提供友谊和支持网络。定期举办体育节庆活动，鼓励学生参与。这可以包括运动竞赛、健康展览和康复项目。教师提供适应性体育教育，根据学生的需求和能力进行个性化指导，确保每个学生都能参与。教育学生积极的身体形象观念，强调运动的重要性，而不仅仅是为了减肥。培训教育工作者和同学，如何防止欺凌和歧视，保护肥胖学生的权益。鼓励家庭参与体育活动，如散步、骑自行车、打球等。这有助于建立支持体育参与的家庭文化。提供家庭心理支持计划，帮助家长理解和支持肥胖学生，鼓励他们积极参与体育活动。提供家庭健康饮食教育，帮助家庭制定健康的饮食计划，促进整体健康。鼓励学校和社区合作，提供支持和资源，以促进肥胖学生的体育参与。<sup>[5]</sup>

### （二）强调相关角色的转变

教育工作者应创造包容性的体育环境，鼓励每个学生积极参与，不论其体重如何。他们应该避免歧视和欺凌，确保所有学生都受到尊重；提供个性化的指导，根据学生的需求和能力进行适应性体育教育。这有助于每个学生充分发挥潜力；提供心理支持，帮助肥胖学生处理自尊心下降、焦虑和抑郁等心理问题；开展教育和宣传活动，提高学生对多元文化和身体积极性观念的认识，鼓励积极的身体形象。

家长应该支持和鼓励他们的孩子积极参与体育活动。他们可以参与家庭体育活动，为孩子树立积极的榜样；提供心理支持，帮助孩子处理与体育参与相关的心理问题。他们应该倾听孩子的感受，鼓励他们积极参与；提供健康的饮食，教育孩子健康的饮食习惯，以提高整体健康；教育孩子多元文化和身体积极性观念，强调健康和能力，而不仅仅是外貌。

政策制定者可以制定反歧视政策，确保学校和社区为肥胖学生提供包容性的体育环境；提供资金支持，用于改进体育教育和推动多元文化和身体积极性观念的项目；政策制定者应监督和评估学校和社区的体育项目，以确保它们遵守反歧视政策并有效地促进肥胖学生的体育参与；制定法律来保护肥胖学生的权益，包括反歧视法律和法规，以确保他们在体育环境中受到平等对待。<sup>[6]</sup>

### （三）强调促进多元文化和身体积极性观念

在教育机构、家庭和社会中，促进多元文化和身体积极性观念是非常重要的，因为它们有助于创造一个包容性的环境，鼓励每个学生积极参与体育活动，提高自尊心，改善健康，而不受体重或外貌的限制。这些观念强调每个人都有权利享受体育和运动的益处，不论他们

的身体形象如何。

多元文化观念鼓励尊重不同文化、体型和身体类型。对肥胖学生而言，这意味着他们不会因体重而受到歧视或排斥。多元文化观念促进建立包容性的体育和体育活动环境，确保每个学生都有机会参与，无论其体重如何。身体积极性观念强调健康和身体能力，而不仅仅是外貌。这有助于肥胖学生将体育活动视为提高健康和体能的机会。身体积极性观念有助于提高肥胖学生的自尊心和自信心，让他们相信自己可以积极参与体育活动。多元文化和身体积极性观念鼓励肥胖学生自我接受，接受自己的身体。这有助于改善他们的自我形象和自尊心。这些观念有助于消除对肥胖学生的歧视，确保他们享有与其他学生一样的权利和机会。多元文化和身体积极性观念可以鼓励更多的学生积极参与体育活动，提高体育参与率，从而改善整体健康。这些观念可以减轻肥胖学生面对社会压力时的负担，降低焦虑和抑郁的风险。

### 参考文献

- [1] 宣传司. 国务院新闻办公室2020年12月23日新闻发布会文字实录 [EB/OL] (2020-12-23) <http://www.nhc.gov.cn/xcs/s3574/202012/bc4379ddf4324e7f86f05d31cc1c4982.shtml>
  - [2] 新华社. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》 [EB/OL] (2016-10-25) [https://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content\\_5124174.htm?wm=5034\\_0001mpbrahref](https://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm?wm=5034_0001mpbrahref)
  - [3] 吴慧攀. 中国心理亚健康青少年体质健康及其影响因素的研究 [D]. 华东师范大学. 2019.
  - [4] 王凯圆, 刘旭东, 王文龙, 曾强, 刘家承. 社会科学研究中大学生超重或肥胖的因果路径: 一项基于QCA技术的研究 [J]. 中国体育科技, 2022, 58 (05): 51-58.
  - [5] 肥胖症中医诊疗方案专家共识 [J]. 北京中医药大学学报, 2022, 45 (08): 786-794.
  - [6] 徐荣, 王慧琳. 健康知识 with 体育参与: 美国青少年肥胖学校干预措施体育教学案例分析 [C] // 中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告 (学校体育分会). 2022: 3.
- 作者简介: 吴学孟 (1997.03-), 男, 山东东营人, 伊犁师范大学体育学院2021级体育教学在读硕士研究生, 研究方向为体育教学。
- 基金项目: 2023年度伊犁师范大学研究生教育创新计划项目: 契约式教学对肥胖学生体育参与的影响研究 (YS2023G010)