

分类号：  
学号：20222103004

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### 初中生体育锻炼行为对主观幸福感的影响： 身体自尊的中介作用

学位申请人	郭卓然
指导教师	朱梅新 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	教育
研究领域	学科教学（体育）
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子

2024年6月

分类号：  
学号：20222103004

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文

### 初中生体育锻炼行为对主观幸福感的影响： 身体自尊的中介作用

学位申请人	郭卓然
指导教师	朱梅新 教授
申请学位类别	专业硕士
专业名称	教育
研究领域	学科教学（体育）
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子

2024年6月

**The influence of physical exercise behaviour on subjective  
happiness of junior high school students  
: Mediation based on physical self-esteem**

A Dissertation Submitted to

**Shihezi University**

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

**Master of Education**

By

**Guo Zhuo-ran**

**(Subject Teaching(Sports))**

Dissertation Supervisor: Prof. Zhu Meixin

June, 2024

# 石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

## 学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：郭卓然

时间：2024年5月6日

## 使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：郭卓然

时间：2024年5月6日

导师签名：朱梅红

时间：2024年5月6日

## 摘要

新时代背景下，我国的青少年心理健康教育有着广阔的发展前景，但任重而道远。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》明确要求，“加强儿童心理健康教育和服 务”，这将促进我国心理健康教育行业的繁荣发展，构建幸福校园、和谐社会、健康中国的新思维、新格局、新方向。体育锻炼是一种旨在增强身体健康和丰富日常生活的活动，它能为锻炼者带来身心的愉悦，是主观幸福感的一个重要组成部分。

**研究目的：**探究初中生在体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感方面的特性及三个因素之间的相互关系，并提出了一系列建议，旨在提升初中生对体育锻炼的重视，培养初中生对体育锻炼的习惯和意识，从而促进身心健康和提高他们的主观幸福感。

**研究方法：**文献资料法、问卷调查法、数理统计法。

**研究结果：**（1）初中生体育锻炼行为整体处于中等偏低水平，低中等运动量水平学生占比 69.79%；中等及以上身体自尊水平的学生占比 89.47%，身体素质水平均值最高，身体状况水平最低；主观幸福感处于中等偏高水平。（2）在人口统计学差异方面：对于性别这一变量，在体育锻炼行为整体及其各维度（ $p<0.001$ ）男生显著高于女生、友谊满意度（ $p<0.01$ ）初中女生显著高于初中男生、学校满意度（ $p<0.05$ ）、身体自尊整体、身体素质（ $p<0.001$ ）、运动能力、身体状况（ $p<0.01$ ）是初中男生显著高于初中女生（ $p<0.05$ ）；对于年级这一变量，初二学生在体育锻炼行为整体、锻炼时间（ $p<0.001$ ）、锻炼频率（ $p<0.01$ ）、身体状况（ $p<0.05$ ）最高，其次是初三年级、最后是初一年级，其他方面均无显著差异；对于生源地这一变量，在体育锻炼行为整体及其各维度（ $p<0.01$ ）、主观幸福感整体、学校满意度、学业满意度（ $p<0.05$ ），城镇学生均高于团场学生；身体自尊方面除身体自我价值感，其他方面均存在显著差异（ $p<0.01$ ）；对于是否为独生子女这一变量，在友谊满意度和环境满意度上存在明显的差异（ $p<0.05$ ），其他维度不存在差异。（3）相关分析结果表明：体育锻炼行为与初中生的身体自尊和主观幸福感之间存在显著的正相关性；体育锻炼行为与主观幸福感之间存在显著的正相关性；体育锻炼行为与身体自尊之间存在正相关性；身体自尊和主观幸福之间存在正相关性。（4）回归分析表明，排除人口统计变量干扰，身体自尊对体育锻炼行为、主观幸福感及其各维度之间回归效应显著，身体自尊在体育锻炼行为与主观幸福感起部分中介作用。

**研究结论：**（1）以增进初中生体育锻炼为出发点，提升他们的主观幸福感水平；（2）加大身体自尊教育，进而增强初中学生的自信心；（3）多领域合作和协同，共同推动初中生的身心健康发展。

**关键词：**初中生；体育锻炼行为；主观幸福感；身体自尊

## Abstract

In the context of the new era, China's adolescent mental health education industry has broad development prospects, but it has a long way to go. The Fourteenth Five-Year Plan for National Economic and Social Development of the People's Republic of China and the Outline of Long-term Objectives for 2035 clearly requires that "strengthen children's mental health education and services", which will promote the prosperity and development of China's mental health education industry, build a happy campus, a harmonious society, and a healthy China's new thinking and new Pattern, new direction. Physical exercise is an activity aimed at enhancing physical health and enriching daily life. It can bring physical and mental pleasure to exercisers and is an important part of subjective happiness.

The purpose of the research is explore the characteristics of junior high school students in physical exercise behaviour, physical self-esteem and subjective happiness and the interrelationship between the three factors, and put forward a series of suggestions aimed at improving the importance of junior high school students to physical exercise and cultivating junior high school students' habits and awareness of physical exercise, so as to promote physical and mental health and improve their subjective happiness.

Research methods: literature data method, questionnaire survey method, mathematical and statistical method.

Research results: (1) The overall physical exercise behaviour of junior high school students is at a medium-low level, and the proportion of students with low and medium-medium exercise level accounts for 69.79%; students with medium and above physical self-esteem level accounts for 89.47%, with the highest average physical quality and the lowest physical condition; subjective happiness is at a medium level. High level. ( 2) In terms of demographic differences: for the variable of gender, in the overall physical exercise behaviour and its various dimensions ( $p<0.001$ ) boys are significantly higher than girls, friendship satisfaction ( $p<0.01$ ) junior high school girls are significantly higher than junior high school boys, school satisfaction ( $p<0.05$ ), physical self-esteem as a whole , physical quality ( $p<0.001$ ), athletic ability, physical condition ( $p<0.01$ ) is significantly higher for junior high school boys than junior high school girls ( $p<0.05$ ); for the variable of grade, the overall physical exercise behaviour of junior high school students, exercise time ( $p<0.001$ ), exercise frequency ( $p<0.01$ ), the physical condition ( $p<0.05$ ) is the highest, followed by the third grade of junior high school, and finally the first grade of junior high school. There is no significant difference in other aspects; for the variable of origin of students, in the overall physical exercise behaviour and its dimensions ( $p<0.01$ ), subjective happiness as a whole, school satisfaction, academic satisfaction ( $p <0.05$ ), urban students are higher than group students; there are significant differences in physical self-esteem except for physical self-worth ( $p<0.01$ ); for the variable of whether it is an only child, there is a significant difference in friendship satisfaction and environmental

satisfaction ( $p < 0.05$ ), other dimensions There is no difference in degree. ( 3) Relevant analysis results show that there is a significant positive correlation between physical exercise behaviour and the physical self-esteem and subjective happiness of junior high school students; there is a significant positive correlation between physical exercise behaviour and subjective happiness; there is a positive correlation between physical exercise behaviour and physical self-esteem; there is a positive correlation between physical self-esteem and subjective happiness. In the positive correlation. ( 4) Regression analysis shows that excluding the interference of demographic variables, physical self-esteem has a significant regression effect on physical exercise behaviour, subjective happiness and its dimensions, and physical self-esteem plays a partial intermediary role in physical exercise behaviour and subjective happiness.

Research Conclusion: (1) Taking the promotion of physical exercise of junior high school students as the starting point to improve their subjective level of happiness; (2) increasing physical self-esteem education to enhance the self-confidence of junior high school students; (3) multi-field cooperation and coordination to jointly promote the physical and mental health development of junior high school students.

**Key words:** junior high school students; physical exercise behavior; subjective happiness; physical self-esteem

# 目录

<b>第 1 章 绪论</b> .....	1
1.1 研究背景.....	1
1.1.1 青少年的身心健康发展是国家可持续发展的根本保证.....	1
1.1.2 初中阶段是体育锻炼行为和身心健康塑造的关键阶段.....	2
1.1.3 增进青少年的生活品质和幸福度是全球广泛关注的现实问题.....	2
1.2 研究目的.....	3
1.3 研究意义.....	3
1.3.1 理论意义.....	3
1.3.2 实践意义.....	4
<b>第 2 章 文献综述</b> .....	5
2.1 体育锻炼行为.....	5
2.1.1 体育锻炼行为概念界定.....	5
2.1.2 体育锻炼行为国内外研究现状.....	5
2.1.3 体育锻炼行为测量工具.....	8
2.2 主观幸福感.....	8
2.2.1 主观幸福感概念界定.....	8
2.2.2 主观幸福感的国内外研究现状.....	9
2.2.3 主观幸福感的测量工具.....	11
2.3 身体自尊.....	11
2.3.1 身体自尊概念界定.....	11
2.3.2 身体自尊的相关研究.....	12
2.3.3 身体自尊理论——自我不一致理论 (Self-discrepancy theory).....	13
2.3.4 身体自尊的测量工具.....	14
2.3.5 身体自尊在主观幸福感研究中的中介作用.....	14
2.4 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的相关研究现状.....	14
2.4.1 体育锻炼行为与身体自尊的研究现状.....	14
2.4.2 体育锻炼行为与主观幸福感的研究现状.....	15
2.4.3 身体自尊与主观幸福感的相关研究.....	16
2.4.4 体育锻炼行为、身体自尊与主观幸福感的研究现状.....	17
2.5 研究述评.....	18

<b>第3章 研究设计</b> .....	19
3.1 研究目标 .....	19
3.2 研究假设与模型构建 .....	19
3.2.1 研究假设 .....	19
3.2.2 模型构建 .....	19
3.2.3 研究思路 .....	20
3.3 研究对象 .....	21
3.3.1 研究对象 .....	21
3.3.2 调查原则 .....	21
3.3.3 实施队伍 .....	21
3.4 研究方法 .....	21
3.4.1 文献资料法 .....	21
3.4.2 问卷调查法 .....	22
3.4.3 数理统计法 .....	33
<b>第4章 研究结果</b> .....	34
4.1 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的描述性统计 .....	34
4.1.1 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的偏峰度检验 .....	34
4.1.2 体育锻炼行为的描述性统计 .....	35
4.1.3 身体自尊的描述性统计 .....	36
4.1.4 主观幸福感的描述性统计 .....	37
4.2 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的人口统计学差异 .....	37
4.2.1 不同性别在体育锻炼行为、身体自尊和观幸福感的差异比较 .....	38
4.2.2 不同年级在体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的差异比较 .....	38
4.2.3 不同生源地在体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的差异比较 .....	40
4.2.4 是否为独生子女在体育锻炼行为、主观幸福感和身体自尊的差异比较 ...	41
4.3 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的相关性分析 .....	42
4.4 体育锻炼行为、身体自尊、主观幸福感的分层回归分析 .....	42
4.4.1 共线性诊断 .....	42
4.4.2 体育锻炼行为与身体自尊的分层回归分析 .....	43
4.4.3 体育锻炼行为与主观幸福感的分层回归分析 .....	43
4.4.4 主观幸福感与身体自尊的分层回归分析 .....	43
4.5 中介效应检验 .....	47
4.5.1 结构方程模型分析 .....	47
4.5.2 直接效应检验 .....	48

4.5.3 身体自尊在初中生体育锻炼行为对主观幸福感的 amos 中介效应检验 .....	48
4.5.4 假设检验汇总 .....	49
<b>第 5 章 讨论与分析</b> .....	<b>50</b>
5.1 体育锻炼行为、身体自尊、主观幸福感的现状讨论与分析 .....	50
5.1.1 体育锻炼行为的现状分析 .....	50
5.1.2 身体自尊的现状分析 .....	51
5.1.3 主观幸福感的现状分析 .....	51
5.2 体育锻炼行为、身体自尊、主观幸福感的人口统计学差异分析 .....	52
5.2.1 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的性别差异分析 .....	52
5.2.2 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的年级差异分析 .....	53
5.2.3 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的生源地差异分析 .....	54
5.2.4 是否为独生子女在体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的差异分析 ..	56
5.3 体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感的相关关系分析 .....	57
5.3.1 体育锻炼行为与身体自尊的相关关系分析 .....	57
5.3.2 体育锻炼行为与主观幸福感的相关关系分析 .....	58
5.3.3 主观幸福感与身体自尊的相关关系分析 .....	58
5.4 体育锻炼行为对主观幸福感的直接影响 .....	59
5.5 身体自尊在体育锻炼行为与主观幸福感之间的中介效应分析 .....	59
<b>第 6 章 结论与展望</b> .....	<b>61</b>
6.1 结论 .....	61
6.2 建议 .....	61
6.2.1 以增进初中生体育锻炼为出发点，增强主观幸福感水平 .....	61
6.2.2 加大身体自尊教育，进而增强初中学生的自信心 .....	62
6.2.3 多领域合作和协同，共同推动初中生的身心健康发展 .....	63
6.3 研究不足与展望 .....	63
6.3.1 研究不足 .....	63
6.3.2 展望 .....	64
参考文献 .....	66
附录 .....	76

## 第1章 绪论

### 1.1 研究背景

#### 1.1.1 青少年的身心健康发展是国家可持续发展的根本保证

在新时代背景下，我国的青少年心理健康教育行业有着广阔的发展前景，但任重而道远。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》明确要求，“加强儿童心理健康教育和服务”，将进一步促进中国心理健康教育的蓬勃发展，为幸福校园、和谐社会和健康中国打造新思想、新模式和新方向<sup>[1]</sup>。2021年7月7日，教育部总局发布《关于加强学生心理健康管理的意见》，强调需要进一步提高学生的心理健康水平，强化专业支撑和科学管理方法，以提高学生的心理健康水平<sup>[2]</sup>。党的二十大报告明确：“重视心理健康和精神卫生”<sup>[3]</sup>；依据《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》所提供的数据，到了2020年，我国的青少年抑郁症发病率已经攀升至24.6%。与此同时，青少年的整体体质健康状况也有所下降，其中肥胖率和视力不良的检出率仍然较高<sup>[4]</sup>，这是因为当前我国中学生学业负担重、睡眠不足、升学压力大等导致他们心理健康状况不佳、幸福感下降。心理健康的调查显示，有心理问题的初中生的比例仍然很高，这对他们的健康成长产生了严重的不良影响。因此，提高初中生的身体素质和推动其健康发展，对于国家和整个民族的未来至关重要。

为解决初中生身心健康问题，国家和地方制定了一系列政策，为增强青少年的心理健康素质，促进他们的身心健康成长提供了保证。根据世界卫生组织发布的《青少年身体活动调查报告》，世界上绝大多数青少年明显缺乏身体活动，超过80%的学龄青少年没有达到世界卫生组织建议的每天至少一小时的身体活动水平。缺乏锻炼不仅会导致身体衰退、虚弱和疾病，还会导致脂肪和肥胖的积累<sup>[5]</sup>；2021年10月发布的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中强调了‘以体育智，以体育心’的理念，这为青少年在身体和心理上的健康成长提供了新方向<sup>[6]</sup>；教育部于2023年4月20日发布的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》（2023年—2025年）内容指出，促进学生的身心健康和全面发展将成为人民和党中央关注的重要问题<sup>[7]</sup>。伴随着社会经济的迅猛增长，学生的成长背景也在持续演变，这使得学生的心理健康问题变得更为明显。为认真贯彻党的二十大精神，落实《中国教育现代化2035》和《国务院关于实施健康中国行动的意见》，须全面加强和改进学生心理健康工作，提高新时代学生心理健康素养，加强学生的体育锻炼，为培养初中生成为中国式现代化的建设者和接班人<sup>[8-9]</sup>。

### 1.1.2 初中阶段是体育锻炼行为和身心健康塑造的关键阶段

根据2022年由国务院发布的《新时代的中国青年》白皮书，当代中国青年具备优良素养，主要体现在他们的身心素质更为出色和强大<sup>[10]</sup>。正如教育家蔡元培所说：“夫完全人格，首在体育”。中学时期不只是身体和心灵成长的特定时期，同时也是锻炼能力的提升阶段以及体育锻炼行为和习惯的塑造时期。随着我国经济的快速发展以及人们对体育运动需求的日益增多，中学生参加体育运动成为了一种潮流。某些研究指出，6—9年級的青少年是体育活动退出的关键时期。根据2020年《全国未成年人互联网使用调查报告》，在线玩游戏的未成年网络用户比例达到62.5%，比2019年增加1.5个百分点<sup>[11]</sup>，网络成瘾、过度攀比体育产品以及不健康的生活习惯等不良行为都在对青少年的心理健康产生影响。所以，青少年的身体和心理健康的发展不仅影响到他们自己，也与整个国家和民族的前景紧密相连。初中生正处于从儿童阶段过渡到中学生阶段的关键时期，其行为具有高度的可塑性，在此期间进行干预可以确保初中生过上更健康，更积极的生活方式。因此，推动青少年的身心健康进步是迫在眉睫。

### 1.1.3 增进青少年的生活品质和幸福度是全球广泛关注的现实问题

以色列巴伊兰大学教育学院教授、以色列国际青少年健康幸福感研究人员Yossi Harel-Fish指出，提高青少年的生活质量，增进青少年幸福感是一个紧迫的问题，受到全世界的广泛关注<sup>[12]</sup>，我国对这个话题也给予了足够重视。随着我国改革开放政策的不断深化，社会各个领域对中国青少年的健康和幸福感问题的关心程度也日益增强。自20世纪60年代和70年代运动心理学出现以来，运动与心理健康之间的关系逐渐成为运动心理学领域的重点研究问题。近年来，随着体育科学研究方法和手段的不断进步，人们逐渐认识到运动训练过程中存在着许多不利于身心健康发展的现象和问题。从体育锻炼与心理健康的研究角度看，大多数研究都集中在体育锻炼如何改善情绪，体育锻炼如何影响个性和自我认知，影响体育锻炼的各种因素以及体育锻炼如何产生心理效果机制等<sup>[13]</sup>。心理学研究主要集中在消极心理学领域。他们更多地关注消极的心理状态和情绪，如抑郁和焦虑，而对积极的心理状态和情绪，如幸福、快乐、满足和乐观的研究相对较少<sup>[14]</sup>。而主观幸福感作为积极心理学的重要领域，是衡量个体心理健康状况的重要指标之一。研究发现，中学生的主观幸福感是反映其对当前学习和生活状况满意度的客观心理指标<sup>[15]</sup>，此外，经常参与体育活动能够显著提升学生的主观幸福感<sup>[4]</sup>。在体育运动不仅能增强体质，而且还能够促进主体心理健康和生理健康。随着物质生活水平的逐步提高，中学生的各项身体指标也呈现出增长的态势。第二性征的发育进展和由身体成熟度增加引起的身体变化是导致这种矛盾和困惑的关键因素之一。考虑到初中生正处于身心成长的关键时期，谁对他们的关怀和重视有所增加，因此自

尊逐渐成为影响初中生幸福的关键因素<sup>[16]</sup>，多项研究已经证明，体育锻炼能够有效地调整初中生的身体姿势，进而增强他们的身体自尊<sup>[17-18]</sup>。而身体自尊被视为整体自尊中的下位概念，它对于研究人们参与体育锻炼的心理原因和其带来的心理效果具有深远的影响。在体育活动中，个体所体验到的各种情绪与动机、情感以及态度等都可以用一个或几个维度来描述。研究数据显示，拥有更高自尊的人往往感受到更强烈的幸福感<sup>[19]</sup>。

因此，本文的研究重在关注体育锻炼行为与初中生主观幸福感之间的联系，并深入探究身体自尊如何促进体育锻炼加深对主观幸福感的影响，本文旨在提升初中生的主观幸福感，并为其心理健康提供理论支撑。

## 1.2 研究目的

越来越多的人开始意识到，拥有健全的心理素质是确保初中生健康发展和成功的关键因素。近年来，体育教学越来越受到关注并被广泛地应用于学生的身心健康教育中。经过实践检验，体育锻炼行为因其多样的形式和丰富的内容，已经被证实是一种能够有效地改善人们心理状况，促进心理健康的手段。因此，如何有效开展体育教育，促进学生身心健康成长，已成为学校教育亟待解决的问题。本研究的目的是调查体育锻炼行为，身体自尊和初中生的主观幸福感之间的关系。基于这些发现，将进一步研究了体育锻炼行为如何预测初中生的主观幸福感，并进一步通过构建结构模型来验证了身体自尊在这一过程中的中介作用。本文将在理论上进一步完善对初中生主观幸福感问题的研究，为初中生主观幸福感的解释和预测提供新的视角与经验。

## 1.3 研究意义

### 1.3.1 理论意义

通过深入研究体育锻炼、身体自尊和主观幸福感的相关文献，发现大部分的研究都是从积极心理学的视角进行的。这些研究总结了国内外关于体育锻炼行为、身体自尊和主观幸福感这三个方面的理论和实证研究成果，并对这些变量之间的关系进行了分析。本研究以身体自尊作为中介，探讨了初中生的体育锻炼行为与他们的主观幸福感之间的关系。希望找到能够有效预防和干预初中生心理状态的方法，并进一步扩展积极心理学在体育领域的研究领域。这将为改进初中生的心理健康状况和提高他们的主观幸福感提供新的研究方向，从而更好地促进他们的心理健康发展。

### 1.3.2 实践意义

在引入身体自尊这一中介变量之后，将进一步探讨了体育锻炼行为对初中生的主观幸福感之间的影响。这有助于体育教育者更加深入地理解体育锻炼行为对初中生主观幸福感的影响。在实际教学中，了解初中生的体育锻炼行为对他们的身体和心理健康的影响是至关重要的。只有当真正理解了这些行为对身体自尊和主观幸福感的具体影响时，才能更有针对性地为初中生提供教育和指导，帮助他们健康地成长，并成功地迈出人生的重要一步。

## 第2章 文献综述

### 2.1 体育锻炼行为

#### 2.1.1 体育锻炼行为概念界定

传统的行为主义代表，如华生、斯金纳等，他们认为将那些可以观察和测定的外部反应或行为称作行为；而人本主义学派坚信，行动是由个体内部的需求和所处环境的互动所决定的，这不仅包括内部和外部的决定因子，还涵盖了外部和环境的因素；勒温，格式塔心理学的杰出代表，从系统学的角度阐述，行为是心理驱使的外部行为，它是由人与其外部环境之间的相互作用所定义的<sup>[20]</sup>。体育行为学是行为学领域中的一个子学科，其中行为是体育行为的高级概念，而体育锻炼行为则是体育行为的低级概念。在《体育行为学》一书中，刘一民教授阐述了体育行为的广泛概念，并指出与体育相关的所有活动都可以被视为体育行为。他进一步将体育活动明确区分为显性和隐式：显性体育活动涵盖了体育活动的时间、项目、场地、地点、频率、消费习惯以及如何获取体育信息等多个层面；隐性的体育活动主要是由体育的需求、价值观和态度等几个要素组成的<sup>[21]</sup>。

在《体育科学词典》中，体育锻炼被明确定义为利用各种身体训练手段，并结合自然外力与卫生保护的一种活动，目的是增强体质，增进精神健康，丰富文化体验。这被认为是改善身体健康和加强健美的最积极和最有效的方法<sup>[22]</sup>。邵君定义体育行为为：一个人在内心驱动与外部环境的双重影响下所展现出来的目标明确、对身体健康有益的运动行为<sup>[23]</sup>。一些学者将体育行为理解为人们在体育活动中的全面展现特性。付道领则认为运动是一种主要目的是改善或维持身心健康，提高运动技能，体验运动乐趣的活动。这些活动可以反映在各种体育活动中，例如参加体育娱乐或业余体育比赛<sup>[24]</sup>。

因此，本次研究将体育锻炼行为定义他们为在其闲暇时间进行的，以身体健康为首要目标，并要求他们参与具有强度、频率和持续时间的体育锻炼活动。

#### 2.1.2 体育锻炼行为国内外研究现状

##### 2.1.2.1 国外体育锻炼行为研究现状

国外对体育锻炼行为（physical exercise）的研究多集中在调查不同群体的身体状况与心理健康，以及体育锻炼作为疗法预防各类疾病等方面。

Weyerer调查表明,低强度或中等强度的运动可以改善心理健康,在研究中可以证明有氧运动加咨询在治疗抑郁症方面比单独咨询更有效<sup>[25]</sup>。Martin和Dubbert的观点是,运动在预防和治疗心血管疾病以及其他健康问题上所带来的某些积极效果,很可能源于运动引发的心理变化,如抑郁和焦虑的降低,以及对自我认知的提升<sup>[26]</sup>。David认为体育锻炼是作为对抗COVID-19隔离的疗法<sup>[27]</sup>;Adrian和Gloria认为体育锻炼可以促进症状前和痴呆前期疾病患者生活方式的改变,并且分阶段治疗有可能延缓三分之一的痴呆症。在全球范围内,应建议老年人采取包括积极生活方式在内的多模式干预措施<sup>[28]</sup>。Matheus和Kimberly证实定期和适当强度的运动对COVID-19等呼吸道感染的免疫系统的好处包括增强免疫警觉性和提高免疫能力,这进一步证实了充足的身体活动能有效促进机体对COVID-19等疾病的免疫响应<sup>[29]</sup>。

Larsen在调查青少年体育锻炼缺少的因素结果显示,非西班牙裔黑人和西班牙裔青少年进行适度到剧烈的体力活动的人数占比较少,而完全不参与的青少年比例较高。研究结果还显示,随着年龄的增加,参加学校体育课程的青少年人数逐渐减少,并且高犯罪率与每周进行适度到强烈体力活动的人数下降有着显著的关联性<sup>[30]</sup>。Biddle在对儿童和青少年身体活动与心理健康的综述中提到,相较于成年人,体育活动对儿童和青少年心理健康的影响却未受到足够的关注。调查的焦点主要放在了抑郁情绪、焦虑情绪以及自尊感上;Ornelas证实青少年女性的自尊水平明显低于男性,抑郁症状水平高于男性。Meester在促进欧洲青少年体力活动调查发现:第一,基于学校的干预措施通常在短时间内可以优化身体活动状况;第二,改善身体活动水平,以学校为基础的干预措施仅限于学校相关体育活动,对空闲时间体育活动关注较少;第三,父母的干预也会增加中学生的体育活动;第四,同行的支持和直接的影响环境变化可以增加中学生的体育活动<sup>[31]</sup>。

总体而言,国外的学者们已经从多个维度深入探讨了体育锻炼行为。例如,包括对不同种族学生的实验性干预研究、针对不同群体进行差异性比较研究,以及利用体育锻炼作为增进患者心理健康的治疗手段等。这些研究结果为青少年心理和身体全面发展提供了更全面的理论支撑。例如,家庭团结、父母参与体育活动、亲子沟通以及提高青少年自尊心都被认为是促进青少年进行体育锻炼的各种可能路径和手段。

### 2.1.2.2 国内体育锻炼行为研究现状

行为医学研究指出,规律和适量的体育锻炼对于提升青少年的身心健康是有益的。如果青少年少参与或不参与体育锻炼,可能会引发一系列的生理和心理健康问题(例如抑郁症),这可能进一步降低他们的生活质量,甚至可能导致生命缩短<sup>[32]</sup>。因此,国内的学者们对体育锻炼行为的影响因素进行了大量的研究。本文从个体、家庭、同伴/朋友、学校、社会等几个方面进行了综述。