

分类号：
学号：20222103003

密级：
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、社会性体格焦虑和身体自尊的关系研究

学位申请人	陈涛
指导教师	李旭天 副教授
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：20222103003

密级：
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、社会性体格焦虑和身体自尊的关系研究

学位申请人	陈涛
指导教师	李旭天 副教授
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

Study on the relationship between physical exercise behavior, social physical
anxiety and body self-esteem in junior middle school students

A Dissertation Submitted to

Shihezi University

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

Master of Education

By

Chen Tao

(Subject Teaching(Sports))

Dissertation Supervisor: Associate Prof. LI Xu-tian

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

本人所提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：

陈清

时间： 2024 年 5 月 7 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：

陈清

时间： 2024 年 5 月 7 日

导师签名：

李旭天

时间： 2024 年 5 月 7 日

摘要

信息时代背景下，初中生容易对自我身体的评价产生不良情绪，引起如社会性体格焦虑的上升和身体自尊的下降等问题。同时近年来青少年体质仍存在近视和肥胖率等问题，而体育锻炼对改善这一现状，促进青少年身心健康发展有着重要作用。因此通过了解初中生体育锻炼行为、社会性体格焦虑和身体自尊的现状，探究其三者关系，旨在通过推动初中生体育锻炼行为的提高，改善青少年心理不良情绪与体质问题，促进其身心健康全面发展。

通过对国内文献阅读、归纳和整理，以此为研究理论基础进行研究设计。以石河子城区初中生为调查对象，采用分层随机抽样方法，使用《体育锻炼行为量表》、《社会性体格焦虑量表》、《身体自尊量表》调查工具，进行问卷发放，共计发放回收 1370 份，有效问卷 1091 份。通过数据分析探究三者关系。得出以下结论：

- (1) 初中生体育锻炼行为男生高于女生，差异具有显著性。不同年级之间没有显著差异。
- (2) 初中生社会性体格焦虑男生低于女生，差异具有显著性。在年级差异上，仅在对他人消极评价和对社会比较的焦虑维度上，初三年级高于初一年级，差异具有显著性。不同体育锻炼行为水平下的社会性体格焦虑差异具有显著性，表现为体育锻炼行为越高，社会性体格焦虑低。
- (3) 初中生身体自尊男生高于女生，差异具有显著性。在年级差异上，仅身体状况维度初三年级低于其他年级，差异具有显著性。不同体育锻炼行为水平下的身体自尊差异具有显著性，表现为体育锻炼行为越高，身体自尊越高。
- (4) 初中生体育锻炼行为与社会性体格焦虑存在显著正相关关系，与身体自尊存在显著负相关关系。初中生社会性体格焦虑与身体自尊存在显著负相关关系。
- (5) 社会性体格焦虑在体育锻炼行为与身体自尊的关系中存在部分中介作用。

关键词：体育锻炼行为；社会性体格焦虑；身体自尊

Abstract

Under the background of information age, junior high school students tend to have negative emotions such as body dissatisfaction with their own body evaluation, which leads to problems such as the rise of social physical anxiety and the decline of physical self-esteem. At the same time, in recent years, there are still problems such as myopia and obesity rate, and physical exercise plays an important role in improving this situation and promoting the healthy development of physical and mental health of teenagers. Therefore, by understanding the status quo of physical exercise behavior, social physical anxiety and physical self-esteem of junior middle school students, and exploring the relationship between them, the aim is to improve the psychological adverse emotions and physical problems of teenagers by promoting the improvement of physical exercise behavior of junior middle school students, and promote their overall physical and mental health development.

Through reading, summarizing and sorting out the domestic literature, this thesis carries on the research design based on the research theory. The junior middle school students in Shihezi urban area were selected as the survey objects by stratified random sampling method, using the survey tools of PARS - 3, Social Physical Anxiety Scale and Physical Self-Perception Profile . A total of 1370 questionnaires were distributed and collected, and 1091 valid questionnaires were collected. Through data analysis to explore the relationship between the three. The following conclusions are drawn:

- (1) The physical exercise behavior of junior middle school students is higher for boys than for girls, and the difference is significant. There were no significant differences between grades.
- (2) Boys with social physical anxiety in junior middle school are lower than girls, and the difference is significant. In terms of grade difference, only in the anxiety dimension of negative evaluation of others and social comparison, Grade three is higher than grade one, and the difference is significant. There was significant difference in social physical anxiety under different physical exercise behavior levels, which showed that the higher the physical exercise behavior, the lower the social physical anxiety.
- (3) The body self-esteem of junior middle school students is higher for boys than for girls, and the difference is significant. In terms of grade difference, only the physical condition dimension of junior and third grade is lower than that of other grades, and the difference is significant. The difference of body self-esteem under different physical exercise behavior level is significant, showing that the higher the physical exercise behavior, the higher the body self-esteem.
- (4) Physical exercise behavior of junior middle school students is positively correlated with social physical anxiety and negatively correlated with physical self-esteem. There is a negative correlation between social physical anxiety and body self-esteem in middle school students.

Key words: physical exercise; Social physical anxiety; Physical self-esteem

目录

摘要.....	I
Abstract.....	II
第1章 绪论.....	1
1.1 选题依据.....	1
1.1.1 体育锻炼是提高青少年身心健康的关键.....	1
1.1.2 信息化时代引发青少年社会性体格焦虑和身体自尊问题.....	1
1.1.3 体育锻炼行为改善青少年社会性体格焦虑和身体自尊的独特作用.....	2
1.2 选题目的.....	2
1.3 研究意义.....	2
1.3.1 理论意义.....	2
1.3.2 实践意义.....	3
第2章 文献综述.....	4
2.1 概念界定.....	4
2.1.1 体育锻炼行为.....	4
2.1.2 社会性体格焦虑.....	4
2.1.3 身体自尊.....	6
2.2 体育锻炼行为与社会性体格焦虑相关研究.....	6
2.2.1 体育锻炼与社会性体格焦虑.....	6
2.2.2 社会性体格焦虑的性别差异.....	7
2.2.3 社会性体格焦虑与运动情景选择.....	7
2.2.4 社会性体格焦虑相关心理机制研究.....	9
2.3 体育锻炼行为与身体自尊的相关研究.....	11
2.3.1 体育锻炼与身体自尊.....	11
2.3.2 身体自尊的性别差异.....	12
2.3.3 身体自尊相关心理机制研究.....	12
2.4 身体自尊与社会性体格焦虑的相关研究.....	14
2.5 已有研究评述.....	14
第3章 研究设计.....	15
3.1 研究假设.....	15
3.2 研究对象.....	15
3.3 研究方法.....	16

3.3.1 文献资料法	16
3.3.2 问卷调查法	17
3.3.3 数理统计法	18
第 4 章 研究结果分析与讨论	19
4.1 共同方法偏差检验	19
4.2 各变量的描述性分析与讨论	19
4.2.1 体育锻炼行为	19
4.2.2 社会性体格焦虑	20
4.2.3 身体自尊	20
4.3 各变量的人口统计学变量差异性分析与讨论	21
4.3.1 性别差异	21
4.3.2 年级差异	25
4.4 各变量在不同体育锻炼行为上的差异性分析与讨论	28
4.4.1 社会性体格焦虑	28
4.4.2 身体自尊	30
4.5 各变量的关系分析与讨论	32
4.5.1 体育锻炼行为和社会性体格焦虑的关系分析与讨论	32
4.5.2 体育锻炼行为和身体自尊的关系分析与讨论	35
4.5.3 社会性体格焦虑和身体自尊的关系分析与讨论	37
4.6 PROCESS 中介效应检验分析与讨论	41
第 5 章 结论与建议	44
5.1 结论	44
5.2 建议	44
5.3 研究不足与展望	45
参考文献	47
附录	55

第1章 绪论

1.1 选题依据

1.1.1 体育锻炼是提高青少年身心健康的关键

《中华人民共和国体育法》规定优先大力发展青少年体育，体现了体育是青少年全面发展的重要一环^[1]。近年来，我国青少年经常参与体育锻炼人数也不断提高，体育锻炼能够促进青少年的身心健康^[2,3]，减少偏差行为^[4]。《2020年全民健身活动状况调查公报》显示，青少年群体占参加体育锻炼人群的55.9%，91%青少年对体育锻炼的身心健康效益有了正确认知。尽管青少年体育锻炼行为有所提高，但仍存在一些问题。《第八次全国学生体质与健康调研结果发布》调研指出我国学生体质健康达标优良率逐渐上升，但仍存在学生视力不良和近视率偏高、学生握力水平有所下降，学生超重肥胖率上升等问题。身体指数的变化还会影响自我评价，实证研究指出青少年自评体重状况显著影响其心理健康^[5]，与抑郁、焦虑等心理问题有着密切关系^[6]。由此可见，青少年体质健康仍然存在急需解决的问题，体育锻炼在提高学生体质与心理健康上有着重要作用。

1.1.2 信息化时代引发青少年社会性体格焦虑和身体自尊问题

个体在社会中成长，接受他人的评价，外在的身体形象则是我们认识和评价他人的主要来源，当个体的身体形象不能满足其想要于他人留下良好印象的想法时，会产生身体不满。信息化时代产生的社交媒体使得人人暴露在透明之中，社交媒体加重了个体原有的身体受到规训与控制，从而加剧了身体焦虑^[7]。同时，社交媒体中“体重”“肌肉”“减肥”的话题从未停止，一方面运动知识得到了普及提高了锻炼普适性，另一方面由于消费主义文化产生了对他人蔑视与对自我身体不满等负面影响^[8]。青少年也受其困扰，《中国国民心理健康发展报告（2021~2022）》指出青少年手机成瘾得分有随着年级增长而升高的趋势，青少年手机依赖行为不仅产生了更多的社交焦虑^[9]，也引起了青少年更多的身体不满^[10]。在锻炼心理学中，社会性体格焦虑、身体自尊与身体不满有着密切联系^[11]。两者的测量都是围绕着个体的身体不满相关维度评价而产生的，身体自尊是“个体对自我身体的不同方面的满意或不满意感”，社会性体格焦虑定义为“当个体面临他人对自己体格进行观察或评价情境时所体验到的焦虑程度”。因此，心智尚未发育完全的初中生在信息时代背景下没有受到正确指引则可能会出现对自我身体评价的错误认知，产生身体不满与自我焦虑进而产生身体自尊与社会性体格焦虑问题。

1.1.3 体育锻炼行为改善青少年社会性体格焦虑和身体自尊的独特作用

体育锻炼的积极心理效益早已不言而喻，青少年体育锻炼研究也是我国的重点研究方向^[12]，由于锻炼对于改善身体自我概念有着积极作用^[11]，因此在改善自我的身体不满产生的社会性体格焦虑、身体自尊问题扮演关键角色。通过积极地参加体育锻炼可以起到有效缓解。同时，也容易产生极端现象，比如盲目减肥、节食，出现焦虑、抑郁等心理问题。为此，应帮助指引青少年树立正确的审美与身体认知价值观，养成正确身材管理观念，培养正确体育锻炼习惯与行为从而更好地进行干预与预防。

综上，通过研究初中生体育锻炼行为、身体自尊与社会性体格焦虑的关系，了解初中生体育锻炼行为、身体自尊与社会性体格焦虑的现状与相互关系，以求为提高初中生体育锻炼行为、身体自尊，降低其社会性体格焦虑，树立正确身体价值观，促进学生身心健康发展。

1.2 选题目的

初中时期是青少年身体发育，心理逐渐成熟的关键时期，这个时期学生容易受到外界因素自家庭、学校、社会的影响，同时自我认知的快速变化容易产生一些身心问题。同时我国青少年体质健康问题这些年来仍存在一些“疑难杂症”，国家体质健康抽测显示近视率、肥胖率的问题仍然较为普遍地存在，学生中考体育的成绩也不容乐观。国家也出台一系列政策与措施，进行体育与健康课程的改革，为改善青少年身心体质健康付出大量努力。由此青少年的体质与心理的健康成长是当前亟待解决与改善的问题。

因此，本文通过查阅国内外相关文献，厘清体育锻炼行为、身体自尊和社会性体格焦虑的相关研究现状，以此为基础进行初中生体育锻炼行为、身体自尊和社会性体格焦虑的关系的探究，了解相关问题的现状。力求通过本文研究能够为提高初中生体育锻炼行为，改善身体自尊、社会性体格焦虑等问题提出相关针对性的建议，以此来促进青少年身心健康的全面发展。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

当前研究体育锻炼行为的研究涉及不同领域已经较为深入，提供了较为全面的理论研究基础。关于社会性体格焦虑研究视角，国外研究多数围绕着社会的社会体育的经济、管理的发展，研究目的多为竞技体育与体育经济与管理的方向，调查对象面向成年人、运动员角色。相比较而言国内研究从涉及层面还不够全面，调查对象上多数面向成年人，

缺少以青少年为研究视角的角度。此外，社会性体格焦虑和身体自尊先前研究发现两者已经存在一些内在的联系与影响机制，从不同视角与对象出发的。

因此本文选择初中生为调查对象，以体育锻炼行为为切入视角以求拓宽身体自尊和社会性体格焦虑已有的研究视野。希望通过探究初中生体育锻炼行为、身体自尊与社会性体格焦虑的三者关系与影响机制丰富已有理论基础。

1.3.2 实践意义

通过探究初中生体育锻炼行为、身体自尊和社会性体格焦虑的三者关系，发现可能存在的相关影响机制与问题，通过针对研究发现的问题与现状，提出相关干预与改善的措施。从体育与健康课程出发，围绕体育教学设计与实施等方面进行改善进行干预。从学校来说，能够通过相关措施在体育教学环境或者相关活动的开展进行改善。从家长来说，提高家长日常对青少年的体育锻炼的重视与认知。从社会来说，重视青少年相关问题的出现制定相关的针对性策略进行改善。最终希望能够提高学生体育锻炼参与、提高身体自尊，降低社会性体格焦虑，促进运动锻炼习惯养成、学生身心全面发展。

第2章 文献综述

2.1 概念界定

2.1.1 体育锻炼行为

“体育强国”已成为我国全面建设社会主义国家的一个重要目标。体育锻炼行为(physical exercise)不同学者还使用身体锻炼、体育锻炼等进行描述。国内外已经进行大量关于理论和实践的相关研究,在我国其概念定义仍存在争议。首先,要明确体育锻炼是身体活动(Physical activity)的一部分。

Caspersen 等^[13]将身体活动定义为由骨骼肌产生的身体位移,导致能量消耗从而底体质产生积极影响的活动。并由此指出体育锻炼为有计划、有组织、重复性的活动,其最终或中间目标是改善或维持身体健康。根据1982年出版的《中国大百科全书·体育》,体育锻炼旨在增进健康、增强体质、塑造身形、调节精神状态、丰富文化生活。宋晓东^[14]从锻炼的需求、场景和积极影响的角度进一步将其定义为以健康为主要目的,闲暇进行的具有一定强度、频率和持续时间的身体活动。关于具体的锻炼时间上张力为指出体育锻炼可分为30分钟左右的一次性锻炼与10—12月的长期锻炼,并且两者对于缓解不良情绪都有一定作用^[15]。

综上所述,本文将初中生体育锻炼行为定义为学生在校外自主在某种场景下进行持续一定时间、有一定运动强度、以促进身体健康满足自我需求的有组织有规划的身体活动。

2.1.2 社会性体格焦虑

2.1.2.1 焦虑

《心理学大词典》定义焦虑为一种情绪状态,由于未能达到目标或克服障碍的威胁,导致自尊和自信心受损,或增加失败感和内疚感,进而形成紧张不安和恐惧。在我国,焦虑尚未形成统一的概念定义,往往从多个方面进行考量。徐霞^[16]认为焦虑是对个体预期到危险而表现出的认知、行为和生理反应,易受认知因素的影响,常表现为对情境的不合理反应,其反应强度通常与客观测量的危险性大小不成比例。

关于焦虑认知成分上包括对过去、现在、将来的消极认识,其中最为重要的是未来消极认识所带来的后果。综上,焦虑与个体的认知有着密切的联系,是对情景做出的不合理反应,包括一系列的生理与心理反应。

2.1.2.2 社会性焦虑

社会性焦虑是焦虑的一种类型有着其自身的特殊性。首先，社会性焦虑的核心在于它是一种与社会交往和社会活动密切相关的一种焦虑，必须处于社会场景下。因此，社会性焦虑也叫做社交焦虑。这里的社交场景，是指个体可能受到他人关注成为注视中心的情景。有学者研究发现社会性焦虑场景通常分为单因素或者两个因素。单因素包括第一次单人约会、演讲、面试等，而双因素则是除了因素以外还包括了社会对自我的评价，如他人对自己性格的评价等。总之，社会性焦虑的关键因素就是处于社会当中，具有明显的社会情境性。社会性焦虑与焦虑特点类似一样，也会产生不良的生理心理反应。但是，处于社会性焦虑的个体能够认识到他们产生不良反应原因是来自社会情景，比如即将参加的面试等。

2.1.2.3 社会性体格焦虑

社会性体格焦虑将体格概念融入了社会焦虑中，因此首先需要对体格的内涵进行描述。根据《体育词典》，体格指的是人体外表的形态结构，包括人体生长发育水平、整体身体指数与比例，以及身体姿态。通常通过相关测量手段对身体各部分大小进行数值测量。常见指标如身高、体重、腰围、胸围、肩宽、骨盆宽度、皮下脂肪等指标进行评定。《辞海》中指出，体格反映了人体生长发育水平、营养状况和锻炼程度的状态。测量指标与《体育词典》相似。在阿瑟·雷伯的《心理学词典》中，体格被定义为身体结构和解剖组织结构。总之，体格可以被定义为个体所展现的身体外在形象，可以通过一系列指标进行评定。

事实上，我们都曾经经历过通过对他人的身体特征，一系列体格特质的评价来产生对某一个体的印象，而当我们被他人通过体格特质进行评价时，往往希望自身的评价是良好的、是富有吸引力的。由此可见，我们都曾或多或少对他人对我们体格所产生的评价进行过思考。那些长期在意关注他人对自身体格看法与评价的人，当对自己的体格处于消极状态或者自身体格客观上吸引力的不足，我们就可能产生焦虑。比如，当我们在游泳池、健身场所、篮球场暴露自身体格时，强调体格的关键性的场景时，有着高社会性体格焦虑的人群就会产生一系列生理心理上的不适应。

综上，当前多数研究使用 Hart 和 Rejeski^[17]的定义，社会性体格焦虑(social physique anxiety, SPA) 定义为“当个体面临他人对自己体格进行评价时所体验到的焦虑程度”。其来源于社会焦虑、自我表现和身体意象等，是一种由身体活动 (Physical activity) 产生或激发的常见情绪^[18]。同时也有研究将其定义为当一个人察觉到其他人可能对他或她的体格进行负面评价时所经历的焦虑^[17]。可以看出社会性体格焦虑也是个体对他人的

评价所产生的焦虑, 不适原因来自这种特殊的社会情景, 因此, 社会性体格焦虑是社会性焦虑的一种特定亚型。

2.1.3 身体自尊

自尊 (self-esteem) 被定义为个体对自身身体特点、个性、社会身份和行为的认知评价。朱智贤指出, “自尊是社会评价与个人自尊需求之间关系的反映”。而杨俊敏^[19]将自尊视为自我概念中具有评价性质的组成部分, 即对个体自我或人格关键品质的整体感觉评价, 亦可理解对个人价值的情感综合评价。

身体自尊的评价离不开社会对个体的评价, 即个体对自身不同身体方面的满意或不满意感。Fox认为, 身体自尊是一个多层次、多结构的概念, 与心理健康、运动态度、动机、生活满意度等因素密切相关, 涉及个体对外貌、运动能力、自我价值的评估, 是整体自尊的重要组成部分。在运动心理学研究中, 身体自尊也被描述为身体自我概念和身体自我知觉的同义词^[20]。同时, Shavelson对整体自尊与身体自尊的关系进行了进一步的研究, 提出了自我概念结构模型, 将自我概念分为学业自我概念和非学业自我概念两个维度, 其中身体自尊是非学业自我概念的子维度之一。因此, 从结构模型的角度来看, 个体良好的身体自尊有助于提高整体自尊^[21]。

综上所述, 身体自尊是整体自尊的一个分领域, 是个体对自我身体评价和认知的满意与不满意感, 身体自尊的提高也能一定程度上提高整体自尊。

2.2 体育锻炼行为与社会性体格焦虑相关研究

2.2.1 体育锻炼与社会性体格焦虑

锻炼 (exercise) 属于身体活动, 多数研究表明锻炼身心健康发展, 从本质上看锻炼行为需要一定的社会环境支持, 具有社会性, 因此社会性体格焦虑与锻炼有着密切的联系。

通过一定程度地积极参与运动锻炼可以降低社会性体格焦虑^[16,20-22]。徐霞^[20]使用网球与健美操的运动干预研究结果表明, 12 周的运动干预后明显下降, 同时体育锻炼的预测效果优于 BMI。马嵘、刘晶等^[23]以 118 名高焦虑的大学生为研究对象, 12 周干预后显示, 力量、有氧耐力或是两者混合的方式均能显著降低社会性体格焦虑。何进胜^[24]发现女性会员的社会性体格焦虑随着年龄的增长而降低, 健身女性比非健身女性拥有更低的体格焦虑。刘君和王晓玲^[25,26]通过 10 周的瑜伽和有氧舞蹈干预女大学生社会性体格焦虑, 结果表明, 舞蹈锻炼可以显著地降低女大学生的社会性体格焦虑。同时, 瑜伽组和有氧舞蹈组的干预效果有着显著差异。陈秋丽和翟水保^[27]以 85 名大学生为研究对象,

研究健身走、跑练习干预大学生的社会体格焦虑水平。结果表明 3-4 次、30~50min 的健身走、跑练习在明显改善大学生的身体形态、BMI 的同时，能够降低社会体格焦虑水平，且男生的效果优于女生，而对照组的传统体育课对其干预模式效果并不明显。

综上，当前研究表明，体育锻炼行为对社会性体格焦虑的干预有着显著效果，且体育锻炼是预测社会性体格焦虑的因素之一。不同运动项目、形式、社会性体格焦虑存在不同影响，同时单独、集体、强调体格的情景也会对社会性体格产生不同影响^[46]，具体干预的效果上存在着项目、年龄、环境的差异。

2.2.2 社会性体格焦虑的性别差异

研究指出女性比男性有着更高的社会性体格焦虑^[28]，这与传统的研究结果一致。在一项青少年群体横向研究中得到了一致结果，且随着年龄增大社会性体格焦虑也会上升^[29]。这种社会性体格焦虑的性别差异可能与男性和女性选择和进行身体活动的方式有关。Portman 等^[30]研究调查了社会性体格焦虑与体力活动频率、运动史和体力活动强度之间的关系。但是，结果表明社会性体格焦虑与男性和女性锻炼者的身体活动频率、锻炼史或强度无关，反而女性报告了更高的社会性体格焦虑和进行更高强度体育活动的偏好。

2.2.3 社会性体格焦虑与运动情景选择

研究指出社会性体格焦虑影响锻炼动机、情境选择、情绪反应和行为，同时通过运动干预方式可以有效降低社会性体格焦虑的水平^[31]。运动情景即运动的环境，运动形式、运动场景、运动氛围的都会产生的影响都有所差异^[32]。运动形式的不同如有氧运动和力量训练，运动情景如，单独与集体锻炼情境、强调体格或体型的情境等。

超重、肥胖人群的运动情景选择也存在差异。早前研究指出肥胖女性为了规避他人的消极评价而远离公共场所^[2]，超重个体倾向于选择单独、远离他人评价的运动情景，是否是由于其他个体的行为对超重、肥胖个体的情景选择产生了影响呢？事实上，超重、肥胖人群也会选择集体锻炼的环境而不是选择避开人群单独锻炼，这与他们的社会性体格焦虑水平有关。Dunlop 等^[33]进行了对于超重人群是否对体重正常、身材匀称的人群有着共同锻炼的偏好的研究，研究通过评估了四种锻炼环境并完成了社会性体格焦虑的测量。结果社会性体格焦虑高的超重参与者表现出对由其他超重个体组成的锻炼环境的偏好，而社会性体格焦虑低的超重参与者表现出对由身材健康、体重正常的个体组成的环境的偏好。在正常体重的参与者中没有观察到对环境的相对偏好。由此可见，对于不同的社会性体格焦虑水平超重个体来说，他们与身材匀称、体重正常的人近距离锻炼既是一种威慑，也是一种吸引。此外，不同 BMI 人群对于运动强度的变化情感反应有所差异。Ekkekakis 等^[34]通过分级跑步机和提供情绪反应的评级实验指出正常体脂、超重、

肥胖的女性对于运动强度的增加的情感反应也存在着差异，同时，运动强度递增过程中社会体格焦虑与快乐和精力等情绪反应呈负相关。因此，为了促进运动的心理效益，根据不同人群选择合适的运动强度则是在进行锻炼时优先考虑的要素。

随着信息网络时代的进步，虚拟现实 (Virtual Reality) 的应用也得到了一定的普及与发展，并以此为基础推出了运动游戏，比如健身、网球、乒乓球等使用者可以在家中完成运动锻炼，通过视频对话或者 AI 可以与他人共同锻炼，创造了一种新兴的运动环境。这种介于集体与单独运动情景下的运动方式，一定程度上能够缓解由于他人的注视而产生的社会性体格焦虑。Song 等^[35]通过运动游戏 (exergame) 进行了身体形象不满度 (body image dissatisfaction) 与单独或小组运动环境的 2x2 实验，研究发现试验后个体的社会性体格焦虑显著降低，此外 BID 高的个体比低的表现出更好的运动游戏体验。但是，上文提到高社会性体格焦虑个体也会因为逃避他人的负面评价而选择单独锻炼的运动情景或者倾向于和相似身材个体共同锻炼，而在虚拟现实的运动游戏运动情景下却有所不同。Kroon 等^[36]探究了在虚拟现实运动情景中同伴身材对个体社会性体格焦虑的影响，不同高低社会性体格焦虑的 43 名女性参与 10 分钟的跑步任务，虚拟锻炼同伴为超重或者身材健康，研究发现高社会性体格焦虑个体表现出了更高的负面影响、压力和紧张，所有参与者的压力和紧张则是和身材健康同伴一起锻炼高于超重同伴，高社会性体格焦虑的参与者较低社会性体格焦虑的参与者更并没有表现出喜欢和超重的同伴运动的情绪。研究结果表明运动伴侣的体格和锻炼者的社会性体格焦虑在运动过程中具有重要但独立的心理社会影响。因此，与身材正常的虚拟健身同伴锻炼的情景对于高社会性体格焦虑的女性来说并不是一种威胁。

此外，集体环境下通过伙伴间的鼓励能够进一步缓解社会性体格焦虑提高运动坚持性，虚拟现实为创造这种环境提供了便利。Irwin 等^[37]为了检验单独锻炼与网络伙伴集体锻炼 (有鼓励和无鼓励) 对锻炼持久性和次要心理社会结果的影响，通过对比网络平板支撑游戏坚持时间发现，团体有鼓励的情况下坚持时间更长，能够降低个体的社会性体格焦虑。也指出为了延长锻炼时间，基于互联网的涉及群体互动的体育活动干预应在充分了解参与者的相对能力基础上进行。

体育教育 (physical education) 处于学校这个特殊环境在讨论锻炼时也应有所涉及。对于中小学学生来说，是学生进行锻炼的主要途径之一。体育课堂教学效果一般，学生积极性不高一直是我国体育教学的关键问题之一，这可能与学生的社会性体格焦虑水平有关，而这种社会性体格焦虑可以来自师生之间，生生之间，课堂场景等因素，不同因素产生不同的影响。首先，体育课堂的运动同伴是同学，教师起到了主导作用。因此，同学的对个体的注意以及同学之间的关系影响着学生的社会性体格焦虑，从而影响着课堂教学。Cox 等^[38]发现教师和社会关系 (即同学接受、最好的朋友和亲密的朋友的存在、教师支持) 与体育课堂社会性体格焦虑之中，感知同学接受是社会性体格焦虑