

文/李香华

# 女大学生体质调查分析与建议

随着人们的生活水平有了显著提高,女大学生的某些体质指标呈下降趋势,身体肥胖比例逐年增加。为促进大学生积极参加体育锻炼,增强学生的体质尤其是女生的体质,促进女生的全面发展,本课题组对女大学生体质进行了调查,提出了一些建议。

## 1 女大学生体质现状

本课题组采取随机抽取方式,对湖南理工学院不同专业18—22岁女大学生400人,进行了体质测试和问卷调查,365人测得的数据为有效数据,有效率为91.3%。女大学生平均身高、体重数据与2005年第二次国民体质监测报告女性数据对比如表1。

表1 身高、体重数据

女大学生测试数据						第二次国民体质监测报告资料				
年龄	18	19	20	21	22	平均	18	19	20—24	平均
身高	159.1	159.7	159.2	159.1	158.8	159.2	158.9	159.6	158.7	159.1
体重	50.8	51.8	51.3	51.8	51.5	51.4	51.5	51.6	52.3	51.8

注:身高(cm),体重(kg),第二次国民体质监测报告20—24岁为一龄组,未再细分。

测得女大学生平均身体脂肪率为24.6%,平均身体体重指数BMI为20.3,身体体重指数和脂肪率都在标准范围内的女生仅有230人,占总人数的63%。

身高和体重是人体重要的形态指标,从表1可以看出,女大学生平均身高稍高于第二国民体质监测报告的数据,平均体重则稍轻于第二次国民体质监测数据,表明女大学生平均身高体重整体处于正常水平,身高呈增长趋势。

心血管功能方面,正常成年人的心率为:男65—75次/min<sup>-1</sup>,女70—80次/min<sup>-1</sup>,长期进行体育锻炼的人在安静状态下心率比正常人略低。从测量结果显示,被测女大学生心血管功能基本正常,心率、血压正常率为97.8%。体育专业女生安静心率、血压均低于其他专业女生,体现出更好心血管系统功能。

## 2 建议

女大学生的身体体质与第二次国民体质监测报告的数据相比身高有增长趋势,体重、心率、血压等处于正常水平。主要是由于高校贯彻落实了《学校体育工作条例》,坚持开展《国家体育锻炼标准》的达标工作,乐美康等体育协会常组织学生开展课外体育活动,对促进女生的体质起到了良好而又积极的作用。但身体脂肪率、身体体格指数等方面仍存有不足,主要体现在身体脂肪率正常而体格指数偏低、体格指数标准而身体脂肪率偏高或脂肪率偏高同时体格指数偏低等现象。

### 1) 加强体育锻炼,塑造健美体魄。

通过对调查问卷的统计,约8%的女生在每周内进行5次(8h)以上的体育锻炼,52%的女生每周之内进行3—4次(2—6h)的体育锻炼,27%的女生每周运动仅为1—2h,而约有13%的女生一周内运动的时间还不足1小时。从调查数据发现,体育专业女生比非体育专业女生体质状况要好,较为明显的是心率、

血压、身体脂肪率和体重指数等体现健康水平的指标。体育专业女生表现为心率、血压稍低,体重大,体重指数高,而体脂率低这些特征。而非体育专业女生由于平时常坐在教室或图书馆,运动时间和运动量少,缺乏体育锻炼,导致不少女生出现诸如身体脂肪率偏高,身体体重指数偏低,或脂肪率正常而体重指数偏低,或体重指数正常而脂肪偏高的现象。

廖玫通过运动处方研究实验报道,运动处方对改善女大学生的身体形态有良好促进作用,是培养人形成正确的身体姿态,标准的健美体型追求良好的动态美的一种手段。由此可见,女大学生体质水平与体育锻炼直接相关。所以,应针对性的加强体育与健康教育,对体质较差的女生运用运动处方进行健身锻炼,促进她们的体质健康发展。

### 2) 树立正确审美观,以科学态度爱护身体。

身体脂肪率是人体脂肪含量占人体体重的百分比,是判断肥胖的指标,如果脂肪大量堆积,超过正常范围即为肥胖。一般来说女大学生的身体脂肪率在15%—25%之间为正常水平。而身体体重指数又称BMI,是一种辅助性测定身体成分,评价体脂的方法,其计算公式为体重除以身高的平方,BMI=体重(kg)/身高的平方(m<sup>2</sup>),一般来说,女性的最佳体重指数(BMI)范围为20—24,小于20为偏低,偏高体重指数为24—26.5即偏胖,高体重指数为大于26.5即为肥胖。值得指出的是,体重指数超标,并不一定是肥胖,如果健美运动员等肌肉型体格,其体重指数超标,并不是肥胖,而是肌肉发达和健康的表现。最好的健康体格应该为脂肪率正常而体重指数稍高。

从调查结果看,在女大学生中存在的身体脂肪率正常而体重指数偏低、体重指数标准而身体脂肪率偏高或脂肪率偏高同时体重指数偏低的现象,反映出“唯瘦为美”的审美观念,注重减重而轻视增肌。身体体质的优质与否,反映在许多方面:平衡力、灵敏度、耐力、奔跑速度等等。只有通过体育活动使身体得到长期的锻炼,才能使体质有一个全方位的提高。应加强体育健身方面的科学教育,让女生更好地认识自己,了解自己,倡导健康生活,为女生的健身锻炼提供指导和运动处方,使女大学生有一个更健康、美丽的体魄。

本文作者 李香华,湖南理工学院教授。

本栏目专门刊登广大读者就促进科学技术发展的评论提出的意见和建议,欢迎国内外科技工作者投稿。

(责任编辑 王芷)

## 更正

《科技导报》2012年第3期“科技工作大家谈”栏目的文章“中国化学生物学发展现状——从2011年化学部院士增选结果说起”,第2段的“2011年当选的院士中,上海有机化学研究所教授马大为可以说是众望所归,”有误,应改为“在2011年院士评选中,上海有机化学研究所教授马大为可以说是众望所归,但最终却未能逃出落选的噩运。”在此谨向广大读者和马大为教授表示诚挚的歉意,今后我们将努力杜绝类似错误的发生。

——《科技导报》编辑部