

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2015.06.055

# 中年教师体质健康营养状况分析与 对策研究

——以湖南湘潭5所高校为例

朱鑫,张新康,周亮

(湖南科技大学体育学院,湖南湘潭411201)

**摘要:**通过问卷调查法对湖南湘潭5所高校中年教师的体质健康营养状况进行调查,结果显示,高校中年教师存在饮食不规律、营养搭配不合理、工作时长、工作压力大、体育锻炼频率低、时间短等现象。应定期体检,重视高校教师体质健康营养状况;营造锻炼氛围,引导高校教师积极参加体育锻炼;实行学术休假制度,减轻高校教师工作压力;改变以往不健康生活习惯,合理搭配饮食。

**关键词:**高校;中年教师;营养;体质

**中图分类号:**G645 **文献标志码:**A **文章编号:**1674-5884(2015)06-0173-03

近年来,高校教师因身体疲劳状况下长时间工作而英年早逝的现象频频发生,承担着培养国家栋梁重任的高校教师对我国教育的发展有着巨大的贡献。高校教师身体体质状况影响其学习、工作效率和生活质量。因而研究高校教师体质状况具有重要意义。赵睿<sup>[1-2]</sup>于2003年对高校教师体育锻炼意识、锻炼手段及方法进行了相关论述。尚保春于2011年对高校教师体育锻炼频率、锻炼项目与亚健康发生率的相关性进行了探讨<sup>[3]</sup>。赵夏娣,韩文,邓秀菊对我国知识分子的体质健康进行深入的研究<sup>[4]</sup>,目前关于高校教师体质营养状况尚未见文献报道。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

以湘潭大学、湖南科技大学、湖南工程学院、湖南城建职业技术学院、湖南电气职业技术学院5所高校45~55岁的300名中年教师为研究对象。

### 1.2 研究方法

文献资料法。通过中国知网、中国优秀博硕士学位论文全文数据库以“营养”“体质”“高校中年老师”作为关键词进行检索,收集、整理关于营养与体质方面的文献和相关研究成果。

问卷调查法。随机抽样抽取湘潭大学、湖南科技大学、湖南工程学院、湖南城建职业技术学院、湖南电气职业技术学院5所高校45~55岁的300名中年教师进行相关调查,并对调查结果进行整理、分析。本研究发出问卷300份,收回问卷300份,回收率为100%,有效问卷297份,有效率为99.0%。

数理统计法。采用SPSS16.0、Excel2007进行数据百分比处理。

收稿日期:20150207

基金项目:湖南科技大学大学生研究性学习和创新性实验计划项目(X201310534055)

作者简介:朱鑫(1991-),男,湖南衡山人,本科生,主要从事营养体质研究。

## 2 结果与分析

### 2.1 饮食习惯与睡眠状况

饮食习惯与睡眠质量直接影响着人体的体质健康状况。由调查可知,高校中年教师饮食极不规律,80%的教师不吃早餐,60%的教师喜好零食,80%的教师有偏食的现象,仅20%的教师每天有水果摄入,且90%的教师主食面类与肉类,而易于消化与吸收的蛋奶类与蔬菜类却仅10%的教师食用。仅10%的中年教师几乎不外出应酬,40%的中年教师一周1~2次的应酬。32%的中年教师一周3~4次的应酬,18%的中年教师一周5次以上的应酬。应酬中中年教师均有饮酒习惯,各类酒(红、白、啤酒、米酒)的食用比例均匀。已有研究表明:每天过少的睡眠时间严重危害人体的体质健康,每天8小时的睡眠时间适宜。高校中仅26.4%的中年教师每天7小时以上的睡眠时间,62.2%的中年教师每天6~7小时睡眠时间,11.4%的中年教师每天仅4~5小时睡眠时间。

### 2.2 工作状况

由表1可知,88.9%的高校中年教师迫于教学与科研的双重压力每天工作时间为8小时以上(含8小时),仅11.1%的中年教师每天工作时间为8小时以下。47.5%的中年教师每天6小时以上的时间使用电脑,22.2%的中年教师每天4~6小时处于电脑前,19.2%的中年教师每天1~3小时处于电脑前,仅11.1%的中年教师不使用电脑。

表1 高校中年教师的工作状况

工作状况选项	例数	百分比/%	
工作时间	<8小时	33	11.1
	≥8小时	264	88.9
每天使用电脑时间	不用	33	11.1
	1~3小时	57	19.2
	4~6小时	66	22.2
	>6小时	141	47.5

### 2.3 体育锻炼状况

参加体育锻炼会受到一定的社会因素影响。由表2可知,高校中年教师参加体育锻炼影响因素最大的为家庭(17.2%的影响因素),其次为朋友(16.2%的影响因素),再次为周围锻炼人群(15.1%的影响因素),学校活动只占14.1%的影响因素,学校培养仅占10.1%的影响因素。体育锻炼的动机因人而异,高校参加体育锻炼的中年教师有45.5%出于强身健体,18.1%的中年教师以缓解压力为目的,11.1%的中年教师以保健康复为目的,9.1%的中年教师为了宣泄情绪,8.1%的中年教师因为兴趣爱好,5.1%的中年教师因为娱乐消遣而参加体育锻炼。在体育锻炼项目多样化的形势下,高校参加体育锻炼的中年教师有21.2%选择跑步,17.2%的中年教师选择高雅的交谊舞,15.2%的中年教师选择激烈的羽毛球,14.1%的中年教师选择对抗性的篮球,11.1%的中年教师选择灵活多变的乒乓球,10.1%的中年教师选择兴奋的足球,仅7.1%的中年教师选择野外的登山健身方式。锻炼方式会因环境的条件水平而异,39.4%的中年教师以独自进行的方式参加体育锻炼,16.2%的中年教师伴随家人一起参加体育锻炼,12.1%的中年教师因学校组织而参加体育锻炼,11.1%的中年教师因社区组织而参加体育锻炼,仅10.1%的中年教师自发参加体育锻炼,有7.1%的中年教师到俱乐部参加体育锻炼。36.4%的中年教师参加体育锻炼未能坚持1小时,仅25.3%的中年教师用1~2小时参加体育锻炼,20.2%的中年教师参加体育锻炼能坚持2~3小时,18.1%的中年教师参加体育锻炼3小时以上。仅36.4%的中年教师几乎每天参加体育锻炼,23.2%的中年教师一周1~3次参加体育锻炼,21.2%的中年教师偶尔参加体育锻炼,有19.2%的中年教师从不参加体育锻炼。从体育锻炼的影响因素、锻炼动机、锻炼项目、锻炼方式、锻炼时间、锻炼频率六个方面统计高校中年教师的体育锻炼状况,由比例值呈现高校教师参加

体育锻炼的频率不高,时间不长,锻炼态度不明确,锻炼方式组织性不强的问题。

表2 高校中年教师的体育锻炼状况

体育锻炼选项	例数	百分比/%	体育锻炼选项	例数	百分比/%
家庭影响	51	17.2	跑步	63	21.2
朋友影响	48	16.2	交谊舞	51	17.2
周围锻炼人群影响	45	15.1	羽毛球	45	15.2
学校活动影响	42	14.1	篮球	42	14.1
学校培养	30	10.1	乒乓球	33	11.1
传媒影响	33	11.1	足球	30	10.1
名人影响	33	11.1	登山	21	7.1
其他客观因素影响	15	5.1	其他项目	12	4.0
强身健体	135	45.5	独自进行	117	39.4
缓解压力	54	18.1	同伴家人	48	16.2
保健康复	33	11.1	学校组织	36	12.1
宣泄情绪	27	9.1	社区组织	33	11.1
兴趣爱好	24	8.1	自发形成的群体	30	10.1
娱乐消遣	15	5.1	俱乐部组织	21	7.1
其他原因	9	3.0	其他形式	12	4.0
几乎不参加	57	19.2	小于1小时	108	36.4
不定期参加	63	21.2	1~2小时	75	25.3
每周1~3次	69	23.2	2~3小时	60	20.2
几乎每天	108	36.4	3小时以上	54	18.1

### 3 结论与建议

#### 3.1 结论

高校中年教师普遍饮食习惯欠佳,睡眠时间不足;工作时间长,承受教学与科研的双重压力;参加体育锻炼态度不明确,锻炼频率不高,时间不长,锻炼、锻炼方式和手段单一,且组织性不强。

#### 3.2 建议

定期体检,重视高校教师体质健康营养状况。可采取多种宣传方式,让中年教师意识到体质健康营养状况的重要性。合理安排教师的工作与生活,尽可能减轻工作压力。学校可定期组织教师进行体检,从而将一切不健康因素及早扼杀。

营造锻炼氛围,引导高校教师积极参加体育锻炼。可进一步完善校内的体育锻炼设施,将体育教师的潜力与资源优势充分挖掘出来,吸引其他学科的教师加入到锻炼队伍中,营造较好的锻炼氛围。

实行学术休假制度,减轻高校教师工作压力。可采取学术休假制度,尽量减轻教师的工作压力。同时,设立心理辅导科室,尽可能减轻教师的心理负担,实现高校教师身体与心理健康的并驾齐驱。

改变以往不健康生活习惯,合理搭配饮食。可组织营养饮食的相关知识宣传活动,从而让高校教师充分意识到合理搭配饮食的重要性,慢慢改掉自身不良生活习惯,进而拥有健康的体魄。

#### 参考文献:

- [1] 赵睿. 高校教师健身活动现状调查与研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, 30(8): 1096 - 1098.
- [2] 赵琦. 高校教师健康状况和生活方式的调查研究——以浙江大学和湖州师范学院为个案的比较研究[J]. 湖州师范学院学报, 2008, 30(2): 94 - 96.
- [3] 尚保春. 影响河南省高校教师亚健康的体育锻炼因素研究[J]. 河南科技学院学报, 2011(10): 80 - 82.
- [4] 赵夏娣, 韩文, 邓秀菊. 基于体适能视角下知识分子体质现状分析与对策研究[J]. 中国临床研究, 2010, 23(12): 56 - 57.