

农村广场舞锻炼坚持性的质性研究

杜春燕, 郑 星

(安徽理工大学体育部, 安徽淮南 232001)

摘要 ▶ 文章采用质性研究范式, 运用扎根理论深入锻炼者的内心世界, 探索影响广场舞锻炼者坚持锻炼的因素和内在联系。研究发现, 广场舞的锻炼坚持性行为受到锻炼者个性、锻炼者价值认知、内驱动力、社会支持、群体因素、锻炼保障和运动项目特征7个主因素的影响。在此基础上, 梳理各主因素间的关系脉络构建符合中国特点的农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型, 提出相应的提升策略, 为推动群众健身事业的发展、提升我国经常参加体育锻炼人数比例提供现实依据。

关键词 ▶ 农村广场舞; 锻炼坚持性; 影响因素; 质性研究

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.03.044

参加体育锻炼能增强个体健康水平^[1], 增加人力资本储备^[2], 拓展人际交往^[3], 全民参加体育锻炼能够提升全民族的身体素质, 促进健康公平, 推动健康老龄化, 有利于健康中国战略的落实^[4]。长期坚持广场舞锻炼能够改善中老年的身体机能, 降低高血压患者的收缩压和LDL-C, 改善血脂水平、提高睡眠质量^[5]。《关于进一步加强农民体育工作的指导意见》中指出, “积极推动农民健身工作, 提升农民健康水平是实现全民健身、保障全民健康的重要内容^[6]。”然而, 农村体育发展仍是推进健康中国建设中的“短板”。基于此, 本研究采用质性研究范式, 运用扎根理论, 深入锻炼者内心世界, 探索影响广场舞锻炼人群坚持锻炼的因素及其内在联系, 构建出农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型。

1 研究对象

研究对象为参加广场舞锻炼的镇(乡)以下居住的居民, 满足每周锻炼3次及以上, 每次持续时间30分钟及以上, 已坚持的锻炼时间6个月及以上三个条件者。以安徽省霍山县为案例地展开调查, 最终访谈了31位广场舞锻炼者, 资料显示他们的广场舞锻炼坚持年限跨度在1—20年。

2 研究方法

本研究主要采用质性研究范式, 研究方法为扎根理论。通过半结构化访谈来收集有关广场舞锻炼坚持的相关资料, 利用Nvivo 11.0软件协助进行定性分析, 对采访文本材料进

行概念化和抽象编码, 并总结其中包含的概念和范畴, 最终构建出符合中国特点的农村广场舞锻炼的坚持性理论。

3 农村广场舞锻炼的坚持性理论构建过程

3.1 开放式编码

通过对文本资料的不断对比、归纳及概念范畴化过程, 最终得到23个副范畴, 分别为人口统计学特征、医学状况、过去和现在的行为、个体偏好、健康价值认知、锻炼价值认知、对广场舞的认识、锻炼需求、锻炼获益、建成环境支持、情感支持、信息支持、政策与经济支持、群体凝聚力、领导行为、群体规范、参与机会、时间因素、天气情况、资金投入、运动属性、艺术属性、休闲属性。

3.2 主轴式编码

通过对开放式编码获得的副范畴及对应概念间的深入分析和比较, 最终提炼出锻炼者个性、群体因素、锻炼保障因素、内驱动力、社会支持、锻炼者价值认知和运动项目特征7个主范畴。

3.3 选择式编码

通过对各主范畴间关系脉络的梳理, 最终构建出农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型(图1)。其中锻炼者个性因素、内驱动力和价值认知属于锻炼者个体心理层面的影响因素, 直接影响锻炼者的参与和坚持行为, 本研究将其划分为前置因素; 锻炼保障、社会支持、群体因素和运动项目特征为外部因素, 不仅能直接影响其锻炼坚持性, 还可在前置因

基金项目: 安徽省哲学社会科学规划项目《淮河流域民俗体育文化产业创新发展机制研究》(AHSKY2023D077)

作者简介: 杜春燕, 女, 助教, 研究方向: 全民健身; 郑星, 女, 副教授, 研究方向: 体育人文社会学、体育教育训练学。

素的基础上强化锻炼坚持行为。

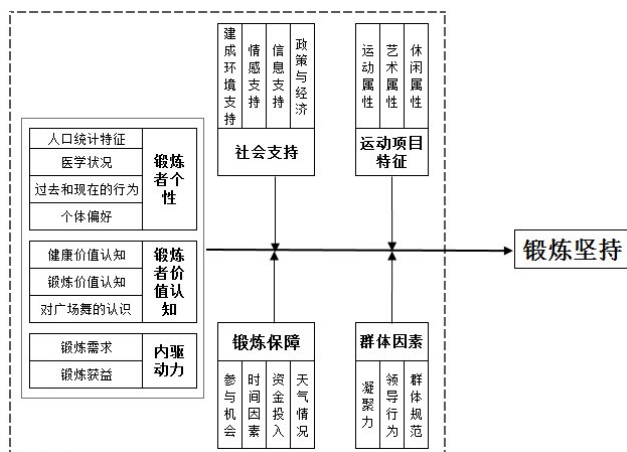


图1 农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型

4 农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型分析

4.1 锻炼者个性因素

锻炼者个性因素是影响锻炼坚持性的前置因素，贯穿于锻炼行为的每个决策过程。性别、年龄和医学状况直接影响着锻炼参与和坚持状况。在访谈和观察中发现，广场舞参与者年龄多集中于50~60岁，且存在着性别上的差异，其中女性远多于男性。受性别刻板印象影响^[7]，以及媒体给广场舞锻炼群体冠上的“广场舞大妈”这类标签，污名化了跳广场舞的女性，而男性去跳广场舞则会被贴上“不正经、游手好闲”等标签。历史行为所积累的丰富经验能够促使锻炼者愿意参与到当前新的体育项目中去替代过往的活动，而新的情绪体验和运动获益又让锻炼者获得新的运动经验来影响今后的持续锻炼行为。调查中发现，受访者S14提到，现在兴起的广场舞像她年轻时学习的广播体操，是情感延续和时代追忆，这也促使广场舞的参与群体多为中老年人^[8]。

4.2 锻炼者的价值认知

参与广场舞的绝大多数是退休女性，在生命历程的晚期，生理机能的下降、身体不适感增多、患慢性病的概率增加等原因使得他们对身体健康的渴求增加，加之退休后，生活场域由单位转向家庭，社会空间缩小，而子女又因工作没法陪伴在其左右，闲暇时间的骤增，让他们产生了孤独感，负面情绪接踵而至。此外，老年群体逐渐被社会边缘化，这严重影响了他们的生活质量。广场舞的出现恰巧迎合了他们的生理和心理需求，极大地提高了老年群体的幸福指数。受访者S04表示：“退休后与社会脱节，在家无聊，容易胡思

乱想，出来跳广场舞和大家接触以后，烦恼减少了，身心状况都得到了改善。”

4.3 内驱动力

锻炼需求存在个体差异性和阶段性。其中，通过体育参与来实现健康促进是广场舞参与者的一个重要动机^[9]，如锻炼中获得的愉悦、成就、尊重和大汗淋漓后的身体满足感，可以激励他们继续坚持锻炼。自我效能感与锻炼意向呈显著正相关，不成功的锻炼体验会引起自我效能感的下降，从而导致锻炼中断现象。受访者S12因舞蹈动作跟不上，“练了有三四天这样，我发现我动作都跟不上，就没练了”，而中断了锻炼。

4.4 社会支持因素

人到晚年更需要从配偶和子女身上获得爱和关心。亲属支持是广场舞锻炼者坚持锻炼的主要情感支持来源^[10]。在访谈中，所有受访者都很自信地表示配偶和子女都很支持自己每晚出来跳广场舞，这给予了她们对自己锻炼行为的肯定和极大的动力，使其表现出更好的坚持行为。另外，社交网络的迅速发展，为她们提供了分享生活和交流互动的平台。受访者S05是一位抖音达人，平日会将自己跳舞的视频分享至抖音平台，网友们的评论和鼓励给了她更多继续学习和坚持的动力。国家经济环境的保障和政策上的倾向支持让群众有意愿、有地方、能坚持去跳广场舞。

4.5 群体因素

广场舞的群体凝聚力主要由组织层面的资源共享、团队层面的积极交往和价值认同构成。锻炼团队给予成员相对稳定的教学环境和成员内部之间的情感关心与相互激励，不仅直接促进了团队整体的出勤率，还间接提升了成员的自我效能，从而促进个体锻炼坚持。在调查中发现，广场舞锻炼组织者的领导行为属于服务型领导行为，对团队的生存、发展和成员的锻炼坚持行为有很大影响。值得注意的是，广场舞团队中的领导行为并不完全都是教练的领导行为，队伍中其他人的领导行为也能促进个体的锻炼坚持性。受访者S13是教练员，她是通过网上找视频学习后教授给其他人，她认为，“全靠自己理解也不是完全对的，不可能靠一个人把它钻研透彻，大家在一起讨论，互相指导，互相找毛病纠正”。这种互相学习的领导方式是很让人接受和喜爱的，因此她也表示：“她们都还比较尊敬我”。

4.6 锻炼保障因素

个体的闲暇支配时间是参与广场舞锻炼和坚持的一个前

提保障。虽说退休人群的闲暇时间是充裕的,但他们要担起照顾孙辈的责任,这使其可自由支配的闲暇时间大大减少,甚至失去自己的余暇生活。活跃在职场上的中年人有着社会和家庭的双重身份和责任,繁忙的工作和家庭琐事常常使他们精疲力竭,已无更多精力参与到锻炼中,外加休息时间和锻炼时间的不重合,也会影响到他们的锻炼坚持行为。

4.7 项目特征因素

广场舞具有多重属性。在满足参与者的休闲健身等基本需求的同时,让参与人群的生活方式逐渐健康化,成为当下中老年群体选择参与并持续坚持的重要原因。广场舞运动以强身健体和休闲娱乐为主,也是群体参与到广场舞锻炼最本质的需求。他们认为,广场舞既是运动,也是舞蹈,能让他们更重视身体外观和审美的关注,就如受访者S04所说的,“跳舞的人比一般人显得年轻、漂亮,穿着打扮都比较讲究”。广场舞也表现为一种文化现象^[11]。广场舞的内涵已远超越纯粹的娱乐性和休闲性,逐渐成为社会空间下的文化活动,进而成为身份认同、地方认同的标识。

5 结语

本研究围绕“哪些因素会影响广场舞锻炼坚持行为?”

构建了农村广场舞锻炼坚持性影响因素模型,认为广场舞锻炼坚持性行为受到锻炼者个性、锻炼者价值认知、内驱动力、社会支持、群体因素、锻炼保障和项目特征因素7个主范畴的影响,各维度因素之间存在一定的关联性。其中,锻炼者个性特征、内驱动力,以及锻炼者的价值认知因素三者直接影响其锻炼坚持性;锻炼者个性、社会支持、锻炼保障和群体因素在一定程度上能激发锻炼者的潜在需求,使其产生新的内驱动力来维持锻炼坚持行为;锻炼者个性、内驱动力和社会支持会影响锻炼者对运动项目的认知。

根据所构建的理论模型,对于如何提升锻炼坚持性的量与质有以下五点建议:一是通过培养广场舞等体育项目的兴趣爱好,消除人们对广场舞运动项目的刻板印象和性别偏见,培养体育锻炼的主体意识,制定锻炼策略,激发体育锻炼热情;二是从多渠道入手深化居民对自身健康、体育锻炼的价值认知程度,提高体育锻炼意识,激发居民对身体认知的正确转向,从而促进锻炼参与和坚持的形成;三是激发内驱动力,强化锻炼行为意向;四是优化锻炼环境,如增加建成环境体育资源,以此营造良好的锻炼氛围;五是整合社会资源,加强骨干队伍建设,健全体育社团组织。

参考文献:

- [1] 杨凡,黄映娇,王富百慧.中国老年人的体育锻炼和社会参与:健康促进与网络拓展[J].人口研究,2021,45(3):97-113.
- [2] ANDERSEN L L, POULSEN O M, SUNDSTRUP E, et al. Effect of Physical Exercise on Workplace Social Capital Cluster Randomized Controlled Trial[J]. Scandinavian Journal of Public Health, 2015, 43(8): 810-818.
- [3] 张晓丽,雷鸣,黄谦.体育锻炼能提升社会资本吗?——基于2014 JSNET调查数据的实证分析[J].上海体育学院学报,2019,43(3): 76-84.
- [4] 卢文云,陈佩杰.全民健身与全民健康深度融合的内涵、路径与体制机制研究[J].体育科学,2018,38(5):25-39+55.
- [5] 白雅萍,林英,吴冬梅,等.社区广场舞对中老年高血压患者睡眠质量的影响[J].中华高血压杂志,2020,28(4):367-373.
- [6] 中华人民共和国农业农村部.农业部 国家体育总局关于进一步加强农民体育工作的指导意见[EB/OL].http://www.moa.gov.cn/gk/zcjd/201904/t20190418_6179927.htm.2017-12-29.
- [7] 王芊霓.污名与冲突:时代夹缝中的广场舞[J].文化纵横,2015(2):74-81.
- [8] 米莉认同、归属与愉悦:代群视野下广场舞女性的自我调适与主体建构[J].妇女研究论丛,2016(2):62-70+79.
- [9] 杨继星.个体化时代的集体行动:社区草根体育组织的动机诉求与矛盾冲突——以广场舞为例[J].体育与科学,2016,37(3): 82-88.
- [10] 周君华.不同年龄人群锻炼行为改变的调节变量探究——基于对HAPA与TPB整合模型的测评[J].体育科学,2014,34(10): 21-28+58.
- [11] 陶成武.广场舞现象研究[D].长沙:湖南师范大学,2020:48.