

# 神木市职业女性休闲体育参与现状及影响因素分析

刘娜<sup>1</sup> 高朵<sup>2</sup>

1 神木职业技术学院, 陕西神木, 719300;

2 神木市第十二幼儿园, 陕西神木, 719300;

**摘要:** 作为能源型城市的核心劳动力群体之一, 神木市职业女性的休闲体育参与状况不仅关乎其自身身心健康, 更与区域社会活力提升密切相关。本文以社会生态学理论和计划行为理论为支撑, 结合神木市地域特征, 系统综述神木市职业女性休闲体育参与的现实途径与深层制约因素。研究发现, 该群体休闲体育参与呈现认知与行动脱节、需求与供给失衡的典型特征, 其背后是个体认知偏差、家庭角色冲突、社会文化制约及资源服务缺失等多重因素的交织影响。基于此, 从文化引导、资源优化与支持体系构建三个维度提出针对性建议, 为推动能源型城市职业女性休闲体育发展提供理论参考与实践路径。

**关键词:** 神木市; 职业女性; 休闲体育

**DOI:** 10.69979/3029-2735.26.02.069

## 1 引言

### 1.1 研究背景

在全民健身理念深度普及的背景下, 休闲体育已成为现代女性追求高品质生活的重要方式。神木市依托煤炭产业实现经济快速崛起, 职业女性群体规模不断扩大, 她们在职场中展现专业素养, 在家庭中承担重要责任, 双重角色下的身心健康需求日益凸显。然而, 与城市经济发展速度不相匹配的是, 职业女性休闲体育参与问题尚未得到足够关注, 其参与潜力未能充分释放。

与城市发展速度形成对比的是, 神木市职业女性休闲体育参与问题尚未得到充分关注。当地丰富的水资源(如红碱淖、常家沟)为皮划艇等特色休闲体育项目提供了天然条件, 却未能有效转化为职业女性的参与资源。在此背景下, 探究神木市职业女性休闲体育参与现状及影响因素, 对于完善区域全民健身服务体系、释放女性运动活力具有重要现实意义。

### 1.2 研究意义

理论层面, 现有女性休闲体育研究多聚焦于大城市或特定职业群体, 针对能源型城市的专项探讨相对匮乏。本文以神木市为样本, 将职业女性休闲体育置于能源城市发展背景中分析, 可丰富区域体育社会学研究的内容体系。实践层面, 通过梳理该群体参与现状与制约因素, 能够为企业优化员工健康服务、体育机构开发专属产品提供思路, 助力实现女性发展与城市活力提升的双向赋能。

### 1.3 研究思路与方法

本文以文献研究法为核心, 系统梳理国内外职业女

性休闲体育、能源型城市社会发展相关研究成果, 重点借鉴社会生态学理论关于个体与环境互动的分析框架, 以及计划行为理论对行为态度、主观规范与知觉行为控制的解读视角。同时, 结合对神木市职业女性的深度访谈资料, 尤其是户外运动推广者的实践经验, 构建现状-因素-对策的分析逻辑, 确保研究兼具理论深度与现实观照。

## 2 神木市职业女性休闲体育参与的现实图景

### 2.1 参与特征: 时间碎片化与形式单一化

从参与时间来看, 职业女性的休闲体育活动安排明显受到工作职责与家庭事务的双重制约, 大多数人仅能利用周末休息日或早晚工作前后的零散时段参与体育锻炼, 而工作日因长时间投入职业任务, 参与机会极为有限。这种时间分布特征与职业女性职场-家庭双线并行的忙碌生活状态直接相关, 她们常常需要在有限的时间内兼顾多项任务, 导致休闲时间呈现碎片化特点, 进而使得持续、系统且有规律的体育参与模式难以实现。

在参与项目的选择上, 呈现出显著的轻运动倾向, 诸如散步、健步走、慢跑等无需专业装备与场地支持的低强度、易操作活动成为主流选择; 同时, 像瑜伽、普拉提、广场舞等既能够提升身体柔韧性又具有一定社交功能的项目也受到广泛青睐。与之形成鲜明对比的是, 尽管神木市拥有丰富的水域资源, 为皮划艇、桨板等特色户外运动提供了优越的天然条件, 但这类项目在职业女性群体中的普及程度仍然较低。即使在户外运动爱好者通过多种渠道积极推广的情况下, 此类活动目前仍多局限于小众圈层, 尚未有效转化为覆盖更广泛人群的普

惠性参与资源。在参与场所方面,社区广场、城市公园、河滨步道等免费开放的公共空间成为首选,而商业健身场馆、游泳馆及单位内部所提供的体育设施则利用率相对较低,一定程度上反映了职业女性对便捷性与经济性的优先考量。

## 2.2 认知与动机: 价值认同与行动落差

在认知层面,绝大多数职业女性充分肯定休闲体育活动对维持身心健康所具有的积极价值,普遍认同运动有助于缓解精神压力、调节情绪状态、提升工作效率。然而,这种认同在很多情况下仍停留在感性认知层面,部分女性对体育锻炼的科学内涵与方法理解存在一定偏差,例如常常将日常生活中的身体活动简单等同于体育锻炼,或秉持重医疗轻预防的传统健康观念,未能真正形成规律化、常态化的锻炼意识与生活习惯。

在参与动机方面,则呈现出鲜明的工具性特征:缓解工作疲劳、增强身体体质、改善睡眠质量、控制体重等实用性需求占据主导地位。相比之下,以纯粹兴趣爱好驱动、或以拓展社交圈子、提升运动技能等为目的的参与行为相对较少。这种动机结构在一定程度上反映出当前职业女性参与休闲体育的行为具有一定的被动性与功利性倾向,体育活动在很多人生活中更像是一种解决问题的工具,而非生活方式的重要组成部分。

## 2.3 参与生态: 消费理性化与信息渠道多元化

在休闲体育消费方面,职业女性整体表现出理性与务实的特征,大多数人更倾向于选择低成本甚至免费的参与方式。消费内容主要集中于运动内衣、跑鞋、瑜伽服等基础性运动服饰装备,而对于健身会员卡、私教课程、高端赛事参与等需要较高支出的付费项目,则普遍持谨慎态度。这一消费倾向既与部分女性崇尚节俭的消费观念有关,也反映出她们对体育服务实际性价比的高度敏感和现实考量。

在信息获取渠道方面,抖音、微信、小红书等社交媒体平台已成为主要信息来源。借助短视频演示、运动博主推荐、社群互动分享等形式,职业女性能够便捷、及时地接触到各类运动知识、锻炼教程与本地体育活动信息。同时,户外运动爱好者通过新媒体方式积极推广皮划艇、徒步等特色项目,也进一步印证了社交平台在传播运动信息、构建参与氛围方面的显著效力。相比之下,单位组织的体育活动通知和社区公共宣传在信息传递方面的作用则显得相对薄弱,尚未能有效、精准地对接职业女性的实际需求与参与条件。

# 3 神木市职业女性休闲体育参与的影响因素分析

## 3.1 个体维度: 认知偏差与能力局限

计划行为理论指出,行为态度是影响个体行为意向的关键因素,直接决定了参与的意愿与可能性。部分职业女性对休闲体育存在较为明显的认知误区,例如将运动后的形象改变与职业身份要求不必要地对立起来,认为锻炼出汗、身体疲惫会影响其在职场中的专业形象,这种观念很大程度上源于传统社会审美对女性娴静端庄举止得体的角色期待,无形中抑制了其主动参与的积极性。与此同时,运动技能的缺失构成了另一重要障碍,尤其是在涉及球类、健身器械等需要一定技术基础的项目时,许多女性由于缺乏系统指导和入门培训,往往因害怕失败或技术不熟练而不敢轻易尝试。此外,从年龄和职业背景差异来看,中年女性通常处于上有老下有小的家庭责任高峰期,精力和时间被大量挤占,参与休闲体育的可用资源显著不足;而从事服务行业的女性则因工作时间碎片化、轮班制度不规律,难以形成持续稳定的运动习惯,这些个体层面的因素共同作用,显著影响了其休闲体育的实际参与水平。

## 3.2 社会维度: 角色冲突与文化制约

角色冲突是制约职业女性参与休闲体育的核心社会因素之一,其中家庭事务的牵绊尤为突出。照顾子女学业、操持日常家务等传统性别角色所赋予的责任,大量侵占了其本可用于休闲与体育活动的的时间。尽管现代家庭观念正在逐步转变,平等分担家务的意识有所增强,但男主外、女主内的传统性别分工思维仍在一定程度上残留,即便在双职工家庭结构中,女性实际承担的家务劳动比重依然较高,这使其难以协调个人休闲与家庭职责之间的平衡。在主观规范层面,部分家庭成员对女性参与体育运动的认知存在偏差,认为锻炼不如多做家务或休闲体育是浪费时间,因而表现出不支持甚至消极态度;与此同时,女性所处的社交环境中体育参与氛围也普遍较弱,缺乏同伴带动和群体激励,这使得个体更容易因动力不足而放弃参与。不少户外运动推广者在实际工作中发现,即便有意动员身边的职业女性加入,也常常受制于其家庭和社会角色的双重压力,这正是该问题的现实反映。

## 3.3 环境维度: 资源不足与服务缺失

在计划行为理论中,知觉行为控制强调资源可得性与便利条件对行为实施的关键作用,就休闲体育参与而言,职业女性往往面临明显的环境制约。以神木市为例,公共体育设施的整体供给存在较大短板,不仅数量有限、类型单一,空间分布也极不均衡,城区与工业企业集中的边缘区域在体育资源配置上差距显著,导致后者区域的女性很难方便、快捷地获得适宜的运动场所和器材。此外,用人单位层面的支持力度普遍不足,大多数企业未设置专门的员工健身设施,也较少组织系统性、常态

化的体育活动,与机关、事业单位相比明显落后,未能  
为女性职工提供有助于体育参与的职场环境。另一方面,  
体育服务在性别针对性上的缺失也不容忽视。当前市场  
上的休闲体育项目多以通用性和大众化为设计导向,很  
少考虑到女性不同生命周期(如孕产期、更年期)的生  
理特点与健康需求,导致真正符合女性群体的运动指导  
和服务几乎处于空白状态。同时,在逐步兴起的户外运  
动与特色体育项目推广中,专业女性教练的匮乏进一步  
限制了职业女性的参与意愿,她们往往因缺乏性别相符  
的指导者而感到不适或不安全。这些服务与支持层面的  
不足,从实际体验和心理感受两方面降低了职业女性的  
参与热情。

## 4 促进神木市职业女性休闲体育参与的对策建议

### 4.1 强化认知引导,构建女性友好运动文化

认知引导是推动职业女性参与休闲体育的基础环  
节。应联合医疗机构与体育专业力量,深入企业、社区  
开展健康科普活动,通过真实案例分享、科学知识讲解,  
纠正重医疗轻预防运动影响职业形象等认知偏差。针对  
不同阶段职业女性的需求差异,开发分层指导内容,为  
职场新人提供碎片化运动方案,为中年女性设计兼顾健  
康与家庭的锻炼形式,增强指导的针对性。

借助新媒体平台打造女性运动文化IP,通过生活化、  
场景化的内容传播,推广皮划艇等本地特色项目,激发  
参与兴趣。鼓励形成女性运动社群,以熟人带动模式营  
造互助氛围,在社区、单位设立专属活动空间,弱化运  
动的竞技属性,突出其健康、社交价值,让职业女性在  
轻松氛围中感受运动魅力。

### 4.2 优化资源配置,完善公共体育服务体系

充分利用神木市水资源优势,规划建设兼具安全性  
与舒适性的女性友好型运动场地,配套完善专属服务设  
施,降低特色项目参与门槛。针对职业女性集中的产业  
园区与住宅小区,重点完善15分钟健身圈,增设瑜伽  
室、室内步道等柔性设施,结合女性作息特点优化场地  
开放时间,提升使用便利性。

推动企业与体育机构合作,鼓励企业利用闲置空间  
建设简易健身设施,落实工间操制度,为职工提供灵活  
的健身时间。搭建女性休闲体育服务信息平台,整合场  
地预约、课程报名、教练匹配等功能,实现资源与需求  
的精准对接,提升服务供给效率。

### 4.3 破解角色困境,构建多元支持体系

从家庭与社会层面共同发力,通过文化宣传、社区  
活动等形式,倡导平等的家庭分工观念,营造支持女性

参与休闲体育的家庭氛围。推广家庭健身理念,设计亲  
子共参与的运动项目,让女性在陪伴家人的同时实现锻  
炼目标。针对育儿阶段女性的需求,推动体育场馆配套  
托育服务,解除参与后顾之忧。

扶持女性体育社团发展,培育专业的女性社会体育  
指导员队伍,重点提升其对女性特殊需求的服务能力。  
鼓励社会组织开展公益性质的运动培训,针对运动技能  
薄弱的女性群体提供基础指导,通过专业化服务增强其  
参与信心,构建社团引领、骨干带动、全员参与的支持  
网络。

## 5 结论

神木市职业女性休闲体育参与呈现鲜明的时代与  
地域特征,认知上的高度认同与行动上的参与不足形成  
突出反差,参与形式的单一化与特色资源的闲置化构成  
现实矛盾。这一现状的形成,是个体、社会与环境多维  
度因素共同作用的结果:个体认知偏差与技能局限构成  
内在障碍,家庭角色冲突与传统文化制约形成外部压力,  
而体育资源不足与服务缺失则成为重要的环境瓶颈。

推动神木市职业女性休闲体育发展,需秉持系统思  
维,从文化引导、资源优化与支持体系构建三个维度协  
同推进。通过纠正认知偏差营造参与氛围,依托地域优  
势完善资源供给,借助多元力量构建支持网络,才能破  
解职业女性参与困境,让休闲体育真正成为提升女性生  
活品质的重要载体,为神木市高质量发展注入更多女性  
体育参与活力,未来研究可进一步聚焦不同职业女性的  
差异化需求,探索更具针对性的服务模式。

## 参考文献

- [1]覃剑萍,南潮炬.我国近二十年女性体育研究文献  
综述与分析[C]//第二届陕西省体育科学大会.南宁师  
范大学体育与健康学院,2024.
- [2]刘静.城市职业女性深度休闲体育活动制约协商模  
型研究[D].武汉理工大学,2023.
- [3]黄光辉.职业女性体育锻炼现状及影响因素分析--  
以开封市为例[J].体育科技文献通报,2015,23(9):  
111-112,128.

作者简介:刘娜(1982.11-),女,汉族,陕西榆林,  
硕士学位,讲师,体育教学。

高朵(1996.01-),女,汉族,陕西榆林,学士学位,  
学前教育。

课题名称:神木市职业女性休闲体育发展对策研究  
2021年神木职业技术学院课题,课题编号:YGH21018  
2025年陕西省体育局课题,课题编号:20251475