

女大学生不良体态特征及其影响因素调研报告

——以山东中医药大学为例

曹燕斐 迟倩艺 王佳琦
山东中医药大学 山东 济南 250355

摘要: 不良体态指肌肉和骨骼位置因外部环境作用发生偏移,导致身体形态发生改变。关于此问题,2021年国家疾控局编写《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》,以规范科学地指导儿童青少年脊柱弯曲的流行病学调查、筛查及防控工作;数据显示,女大学生不良体态率高达95.62%,影响其生理、心理健康,社交等多方面。基于以上情况,本研究招募50名山东中医药大学在校女大学生,采用体态评估、文献综述和问卷调查法分析其不良体态特征及影响因素。结果发现,颈部前伸6人占22%;圆肩11人占22%;驼背4人占8%;骨盆前倾4人占10%;骨盆后倾5人占14%;膝超伸7人占14%;高低肩9人占18%;翼状肩胛10人占20%;脊柱侧弯4人占8%;骨盆侧倾3人占4%;长短腿3人占6%;O型腿8人占16%;X型腿1人占2%;踝关节内/外翻3人占28%。结果发现颈部前伸、圆肩、高低肩等问题普遍,与不良生活习惯、运动及饮食方式有关,可能导致疼痛及心理困扰。建议采用FMS功能性训练进行纠正。

关键词: 女大学生;体态评估;不良体态;健康;调查现状

1 引言

1.1 调查背景

2016年中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》,遵循“健康优先”原则,把健康摆在优先发展的战略地位;2019年底,新冠疫情爆发,体质健康被高度重视,2021年国家卫生健康委疾控局组织编写了《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》,以指导规范,科学地开展儿童青少年脊柱弯曲流行病学调整,筛查及防控工作;2021年由国家体育总局体育科学研究所负责完成的《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》公开征求意见,这一国内首份制定的儿童青少年身体姿态测试指标文件一经公开,使得社会对青少年身体姿态健康的关注度,提升至前所未有的高度^[1]。

据相关统计数据显示,中国青少年体质健康水平已经连续20多年出现下滑,其中,有33%的青少年存在不同程度的健康隐患;《2023年中国美体塑形白皮书》显示,超80%的中国人存在形体问题,其中女性面临肩颈、胸部及臀部等多种不良体态问题;现如今,各类学校相关部门均制定了关于正确身体姿态的评价标准,并且将身体姿态编纂到学校体育课程教学之中,将身体姿态评价标准作为学生的培养目标^[2]。

不良体态对个体的不良影响是多方面的,涵盖了生理、心理以及社交等多个层面。肌肉与骨骼问题:不良体态会使肌肉、韧带、颈椎、脊椎等长期处于不正确的状态,导致关节受损、肌肉疲劳,以及颈肩腰背部的疼

痛^[3];运动能力受限:不良体态会使运动时的动作变得迟钝不协调,影响运动能力和身体素质的发展;自卑与抑郁:长期的不良体态可能导致个体对自己的外貌和体态产生不满,进而产生自卑心理,近而影响社交表现和人际关系。

不良体态可能导致个体在日常生活中感到不适和疼痛,进而影响他们的生活质量和工作效率;例如,长期保持不良坐姿可能导致颈椎和腰椎疾病,进而影响个体的日常活动和工作能力;健康风险增加:不良体态还可能增加个体患某些疾病的风险,如心血管疾病、糖尿病等。

1.2 国内外研究现状

近年来,国外对女大学生不良体态关注度提升,发现其普遍且多样,影响身心健康。影响因素涉及不良习惯、缺乏运动、不合理饮食、工作压力及长期久坐、过度使用电子产品等,同时社会审美也导致极端瘦身行为;为应对这一问题,国外提出了多种干预措施,包括改善生活习惯、增加运动、调整饮食及专业体态矫正等;然而,研究范围有限,多关注生活习惯等方面,忽视遗传、心理健康及社会文化环境的影响,导致成因理解不全面。干预措施虽包括改善习惯、增加运动等,但缺乏定制化方案,且心理干预和社会支持研究不足。此外,研究多局限于单一学科视角,缺乏跨学科合作,限制了对问题的深入理解和解决方案的制定^[4]。

1.3 调查目的

本研究旨在深入探索中国女大学生身体体态的现状,

通过系统的体态评估手段，精准识别并分析当前女大学生普遍存在的不良体态问题。缓解和改善不良体态，促进女大学生身体健康的全面发展。

1.4 调查意义

女大学生作为国家未来的重要力量，其身体素质与健康状况直接影响到国家整体的人力资源质量^[5]。了解其不良体态特征及其影响因素，有助于制定更具针对性的健康政策，提升国民的整体健康素质；体态问题可能引发一系列慢性疾病，如颈椎病、脊柱侧弯、关节炎等^[6]。通过调研，可以为相关部门提供数据支持，以便更有效地开展疾病预防工作。

女大学生作为社会的年轻群体，其体态健康与否对社会风尚具有重要影响。调研结果可以引导社会关注体态健康，推动形成积极向上的健康风尚；良好的体态促进就业与职业发展调研有助于揭示不良体态对职业发展的影响，从而激励女大学生注重体态管理，提升就业竞争力。

引发社会关注女性体态问题，并采取措施改善身体姿态，提升自信心和社交能力提高生活质量。调研结果可以为女大学生提供科学的体态改善建议，帮助她们更好地管理自己的身体。

2 研究方法

2.1 调查对象

调查地点：山东中医药大学

问卷调查对象：山东中医药大学在校女大学生

评估对象：招募山东中医药大学女大学生志愿者

2.2 具体研究方法

2.2.1 文献综述法

采用“不良体态”“身体姿态”“调查现状”“健康”“女大学生”等关键词在“中国知网”“万方数据库”“Web of Science”进行检索。阅读相关文献，积累思路 and 理论基础，收集归纳相关资料进行研究。

2.2.2 问卷调查法

自编《女大学生体态问题及影响因素》问卷，本次调查在山东中医药大学对女大学生随机发放问卷内容涵盖个人基本信息、生活习惯、

饮食习惯、运动情况、体态感知及影响因素等多个方面。本次调查

共发放83份问卷，有效问卷83份，有效率100%。

2.2.3 体表标志线法

(1) 体表标志点测量：选择女大学生群体作为研究对象。使用软尺、测角器等工具，测量体表标志点之间的距离、角度等参数。常见的体表标志点包括：第七颈

椎棘突、肩峰、腋中线、髂嵴最高点、耻骨联合上缘等。

(2) 体态评估量表：制定身体姿态整体评估量表

侧面观：颈部前伸、圆肩、驼背、骨盆前倾、骨盆后倾、膝超伸；

背面观：颈侧屈、高低肩、翼状肩胛、异常胸廓、脊柱侧弯、骨盆侧倾、长短腿、X型腿、O型腿、踝关节内/外翻。

3 女大学生不良体态特征分析

团队共招募50人进行线下评估，身体姿态整体评估表测试评估结果显示，山东中医药大学大部分女生都存在不止一种不良体态，而是多种不良体态并存。其中38人存在2种及以上问题，将数据制成表1

表1

评估面	评估项目	异常人数	异常率	正常人数	正常率
侧面观	颈部前伸	6	22%	44	78%
	圆肩	11	22%	39	78%
	驼背	4	8%	46	92%
	骨盆前倾	4	10%	46	90%
	骨盆后倾	5	14%	45	86%
	膝超伸	7	14%	43	86%
	颈侧屈	0	0%	50	100%
	高低肩	9	18%	41	82%
背面观	翼状肩胛	10	20%	40	80%
	异常胸廓	0	0%	50	100%
	脊柱侧弯	4	8%	46	92%
	骨盆侧倾	3	4%	47	96%
	长短腿	3	6%	47	94%
	O型腿	8	16%	42	92%
	X型腿	1	2%	49	98%
	踝关节内/外翻	13	28%	37	72%

4 女大学生不良体态影响因素分析

问卷调查显示，女大学生普遍存在不良坐姿与习惯，如单侧用手机、背包，且久坐导致身体不适。多数学生运动不足，电子屏幕使用频繁，对体态问题认知匮乏。超过70%的学生日均上课3节以上，坐姿时间长达4至12小时，影响健康。极端久坐（超12小时）者占少数，可能反映学习压力大。大部分受访者健康状况良好，外伤史比例低。这些问题对学生的身心健康构成潜在威胁。

颈部前倾：

从数据中可以看绝大多数受访者（86.75%）存在单侧手持手机、单肩背包（重量集中在1.5kg和1.5-2kg这两个选项上，合计占比达到78.31%）；90.36%的受访者每天使用电子屏幕的时间超过4小时，用时间普遍较长，特别是低头使用手机，43.37%的人常低头45°，30.12%

的人常低头30°)；绝大多数参与者的背包重量集中在1.5kg和1.5-2kg这两个选项上，合计占比达到78.31%，其中，1.5kg的选择比例为42.17%，而1.5-2kg的选择比例为36.14%。

含胸：

从数据中可以看出87.95%受访者久坐不动；学业压力：54.22%；单侧手持手机、单肩背包等不良习惯：86.75%；低头使用手机，43.37%的人常低头45°，30.12%的人常低头30°。

驼背：

从数据中可以看出87.95%的受访者长时间保持坐位：高比例（每天坐4-12小时的学生占比87.95%）；缺乏正确的坐姿教育：7.23%的人规范坐姿，46.99%的人驼背坐姿；86.75%的受访者单侧手持手机、单肩背包等不良习惯。

骨盆前/后倾：

从数据中可以看87%受访者长时间保持坐位，特别是不良坐姿，如驼背、单侧倾斜；单侧手持手机、单肩背包占比：86.75%学业压力可能导致长时间保持坐姿学习，缺乏休息和运动；54.22%的受访者每周运动0~1天”，缺乏足够的运动。这些习惯会导致肌肉力量不足，无法有效支撑骨盆长期以往可能影响骨盆的正常位置，促进其前后倾斜；

膝超伸：

问卷中对走路姿势和长时间站立的讨论可推断不正确的站立或走路姿势，如膝盖过度伸直，会导致膝超伸；整体运动参与度低和不良习惯普遍，大腿前后侧肌肉力量不均衡，特别是股四头肌过强而腘绳肌过弱时，关节灵活性差，容易导致膝超伸。肌肉力量不均衡；22.89%的受访者膝盖部位的外伤可能导致软组织损伤或关节结构改变，进而引发膝超伸。

高低肩：

86.75%的受访者单侧手持手机、单肩背包、“翘二郎腿”等不良习惯姿势；缺乏正确的坐姿教育：7.23%的人规范坐姿，46.99%的人驼背坐姿；

翼状肩胛：

从数据中可以看出54.22%的受访者每周运动0~1天，缺乏运动和长时间坐姿从数据中可以看出（87.95%的人认为久坐不动是不良体态的主要原因之一）可能是间接因素。

脊柱侧弯：

从数据中可以看出久坐不动（87.95%）、与其单侧

手持手机、单肩背包有关。

长短腿：

从数据中可以看出先天性因素、86.75%存在不良坐姿习惯和运动参与度低（54.22%的人每周运动0~1天）可能是间接因素坐姿不正。

骨盆侧倾：

单侧手持手机、单肩背包（86.75%），长时间坐姿（87.95%认为久坐不动是不良体态的主要原因）。

X型腿：

从数据中可以看出不良坐姿（86.75%存在不良坐姿）和走姿（36.14%和36.14%的人采用不同的走路姿势）可能是间接因素。

5 结束语

制定个性化改善方案，根据体态评估结果和健康风险评估内容，制定个性化的改善计划。改善策略：身体身体纠正性训练-抑制：自我筋膜松解；拉长：静态拉伸、神经肌肉拉伸、关节松动术；激活：定位等长训练、分离强化训练；整合：动态动作和整合训练。

持续监测与调整，在实施改善计划的过程中，持续监测个体的体态变化和健康状态。根据实际情况调整改善计划，确保达到最佳的改善效果。

给出专业建议，从社会国家层面来看，体态评估和健康风险评估应由专业的运动康复师、物理治疗师或经过相关培训的健康专业人士进行。他们可以根据评估结果制定个性化的康复计划，并指导个体进行正确的训练和生活习惯调整，以改善体态问题并提高身体功能。

参考文献

- [1]赵美萍,任海燕,孙俊芳,等.大学生不良体态与治疗干预现状评价[J].中国实用医药,2023,18(19):166-169.
- [2]成庆栋,朱芳琳.核心力量训练对大学生不良体态的影响研究[J].青少年体育,2023(6):52-54.
- [3]马田雨,李佳欣,高捷.大学生游泳运动员常见不良体态与其技术动作之间的影响[J].文体用品与科技,2023,4(4):146-149.
- [4]肇欣欣,许可薇,朱玉.运动矫正训练对大学生不良体态及肺活量的影响研究[J].运动-休闲,2024(4):84-86.
- [5]马玲,庄静,王蓓蓓.武汉市大学生不良体态现状分析[J].教育教学论坛,2020(22):107-108.
- [6]韩秀英.矫正不良体态，塑造优美形体，做新时代大学生——以山东财经大学为例[J].亚太教育,2020(23):59-60.