

大学生不健康减肥行为与危险行为的关系



胡春梅, 何玲玲*

重庆文理学院心理健康教育与咨询中心, 重庆 402160

摘要: 目的: 调查大学生不健康减肥行为与危险行为的关系, 为大学生减肥行为干预提供参考。方法: 采用方便取样, 在重庆市某高校抽取 1507 名大学生完成调查问卷, 采用 Logistic 回归分析危险行为对不健康减肥行为的影响。结果: 大学生不健康减肥行为发生率为 8.4%; 不同性别、年级、吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、甜点食用、油炸食品食用和偏食大学生发生率差异有统计学意义 (χ^2 分别是 22.167、10.102、59.766、25.082、95.210、150.340、21.929、6.179、22.639、7.494, P 值均 <0.05), 男生 (12.8%) 高于女生 (5.8%), 一年级生 (10.9%) 高于二三年级生 (6.6%、6.0%), 有吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、吃甜点、较常吃油炸食品、偏食行为的学生高于无这些行为者 (25.7% vs 6.7%、14.5% vs 6.3%、37.3% vs 6.7%、47.9% vs 6.5%、19.4 vs 7.4%、9.7% vs 6.0%、15.5% vs 6.8%、10.5% vs 6.6%)。Logistic 回归分析显示, 赌博 ($OR=2.942$, 95% $CI=1.511\sim5.727$)、自我伤害 ($OR=6.859$, 95% $CI=3.486\sim13.494$)、吃甜点 ($OR=1.713$, 95% $CI=1.051\sim2.793$)、偏食 ($OR=2.086$, 95% $CI=1.382\sim3.150$) 和大学生不健康减肥行为呈正相关 (P 值均 <0.05)。结论: 有赌博、自我伤害、吃甜点和偏食行为的大学生更易有不健康减肥行为, 在减肥行为干预中应引导学生避免不健康减肥与危险行为聚集出现。

关键词: 不健康减肥行为; 危险行为; 关系; 大学生

DOI: [10.57237/j.ssrif.2024.04.002](https://doi.org/10.57237/j.ssrif.2024.04.002)

Relationship Between Unhealthy Weight Control Behaviors and Risk Behaviors of College Students

Hu Chunmei, He Lingling*

Mental Health Education and Counseling Center, Chongqing University of Arts and Sciences, Chongqing 402160, China

Abstract: Objective: To investigate the relationship between unhealthy weight control behaviors and risk behaviors of college students, and provide reference for students' weight control behaviors intervention. Methods: A total of 1507 college students were selected to participate in a questionnaire by using convenience sampling method. Logistic regression analysis was conducted to analyze the influences made by risk behaviors on unhealthy weight control behaviors. Results: The incidence of unhealthy weight control behaviors of college students was 8.4%. There were significant differences between different gender, grade, smoking, drinking alcohol, gambling, self-injury, sex behavior,

基金项目: 重庆市教委人文社科项目: 提升大学生心理健康教育针对性和有效性的研究 (23SKSZ051).

*通信作者: 何玲玲, 58545739@qq.com

收稿日期: 2024-07-12; 接受日期: 2024-08-06; 在线出版日期: 2024-08-08

<http://www.socscires.com>

eating dessert, eating fried food and picky eating students' incidence of unhealthy weight control behaviors ($\chi^2=22.167$, 10.102, 59.766, 25.082, 95.210, 150.340, 21.929, 6.179, 22.639, 7.494, $P<0.05$), the males' (12.8%) was beyond the females' (5.8%), the grade ones' (10.9%) was beyond the grade two and threes' (6.6%, 6.0%), the students' with smoking, drinking alcohol, gambling, self-injury, sexual behavior, eating desserts, eating fried food more often, and picky eating were beyond than those without these behaviors (25.7% vs 6.7%, 14.5% vs 6.3%, 37.3% vs 6.7%, 47.9% vs 6.5%, 19.4 vs 7.4%, 9.7% vs 6.0%, 15.5% vs 6.8%, 10.5% vs 6.6%). Gambling ($OR=2.942$, 95% $CI=1.511\sim5.727$), self-injury ($OR=6.859$, 95% $CI=3.486\sim13.494$), eating dessert ($OR=1.713$, 95% $CI=1.051\sim2.793$) and picky eating ($OR=2.086$, 95% $CI=1.382\sim3.150$) were positively correlated with unhealthy weight control behaviors of college students ($P<0.05$). Conclusion: College students with gambling, self-injury, eating desserts and picky eating are more likely to have unhealthy weight control behaviors. In weight loss behavior intervention, students should be guided to avoid unhealthy weight control behaviors associated with risk behaviors.

Keywords: Unhealthy Weight Control Behaviors; Risk Behaviors; College Students; Relationship

1 引言

随着经济发展、生活水平不断提高,大学生肥胖和超重比例随之增加,受“骨感美”、“以瘦为美”审美观影响,他们会过度关注身材体重,出现错误认知体型、盲目减肥控制体重的行为[1, 2]。不健康减肥行为在大学生中很常见,部分学生会通过不健康减肥行为来保持身材、控制体重、获得形象满足感[3-6],这会危害身体健康,严重的会诱发自卑、抑郁、厌食等问题[2, 7],应该加强相关健康干预。对国外大学生的调查发现,减肥行为与吸烟、饮酒行为呈正相关[8, 9],不健康饮食行为(如频繁节食、不饮食、不吃早餐等)与减肥困难增加正相关[10]。吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、不良饮食行为是中国大学生常见的危险行为[11, 12]。本研究于2023年6月在重庆市某高校调查大学生不健康减肥与常见危险行为关系,为开展减肥行为干预提供参考。

2 资料来源与方法

2.1 研究对象

采用方便取样,在重庆市某高校抽取学生1600名完成调查问卷,有效问卷1507份,有效率为94.19%。其中,男生571人(37.9%),女生936人(62.1%);大一700人(46.4%),大二455人(30.2%),大三352人(23.4%);城市506人(33.6%),农村1001人(66.4%);文科686人(45.5%),理科821人(54.5%);平均年龄(19.87 ± 1.28)。被试调查前均签署知情同意书。

2.2 研究方法

采用《中国青少年健康相关危险行为调查问卷》(大学版)[13],内容包括学生基本情况(如性别、年龄、年级、专业、生源地等)、不健康减肥、吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、饮料饮用、甜点食用、牛奶/豆浆饮用、油炸食品食用、偏食。

不健康减肥行为以在过去30内,你是否为了减肥及控制体重而锻炼/控制某类食物的摄入”作为健康减肥行为的判断依据,两种情况中有一种及以上则判定为“健康减肥”;以“在过去30天内,你是否为了减肥及控制体重故意将食物吐出/连续24小时及更长时间不吃东西/未在医生指导下擅自吃减肥药”作为不健康减肥行为判断依据,三种情况中有一种及以上则判定为“不健康减肥”[3]。

吸烟、饮酒、赌博、自我伤害行为题目分别为“最近30天内,你真正抽过烟(完整抽完一支、而非尝试)/真正喝过酒(喝完一杯而非尝试)/参与赌博/有自我伤害行为吗?”,答案包括“无、一次、超过一次”,回答“一次及超过一次”即判断为有该行为[11]。

性行为题目为“最近一年里,你是否有过性行为”,答案包括“无、一次、超过一次”,回答“一次及超过一次”即判断为有该行为。

饮料饮用题目为“最近一周内,你通常每天喝几次饮料?”,答案为“0次、1次、2次、3次、4次、5次、6次、 ≥ 7 次”,根据回答分为三组:不喝(0次/天)、偶尔喝(1-2次/天)、经常喝(≥ 3 次/天)。

吃甜点题目为“最近一周内,你吃过几次甜点”,答案包括“0次、1次、2次、3次、4次、5次、6次、每天1次、每天2次及以上”,分为三组:不吃(0次/周)、

偶尔吃（1-6 次/周、经常吃（≥1 次/天）。在本研究中，由于经常吃的人数过少，将“偶尔吃”和“经常吃”合并为“食用组”。

牛奶/豆浆饮用题目为“最近一周内，你有几天至少喝了一杯牛奶或豆浆”，答案包括“0 天、1 天、2 天、3 天、4 天、5 天、6 天、7 天”，分为四组：不喝（0 天）、很少喝（1-2 天）、较常喝（3-5 天）、经常喝（6-7 天）。在本研究中，由于经常喝的人数过少，将“较常喝”和“经常喝”合并为“较常喝”。

吃油炸食品题目为“最近一周内，你吃了几次油炸食品”，答案包括“0 次、1 次、2 次、3 次、4 次、5 次、6 次、7 次及以上”，分为四组：不吃（0 次/周）、较少吃（1-2 次/周）、经常吃（3-5 次）、几乎天天吃（≥6 次）。在本研究中，由于几乎天天吃的人数过少，将“经常吃”和“几乎天天吃”合并为“较常吃”。

偏食题目为“你是否讨厌吃某类食物”，答案为“是”和“否”，回答“是”判定为偏食。

2.3 施测与质量监控

调查人员事先和学生辅导员联系，说明调查目的及内容，取得知情同意和支持，确定调查时间和地点。辅导员组织学生统一到教室完成问卷；调查人员现场宣读调查目的、内容和要求，强调结果匿名性和保密性；学生现场签署调查知情同意书、完成问卷，大约需 10 分钟，完成后马上回收。调查人员整理问卷，剔除漏答及规律作答的废卷，对有效问卷进行录入分析。

2.4 统计分析

采用 SPSS22.0 录入和分析数据。用描述性统计分析不健康减肥行为及危险行为基本情况；用 χ^2 检验比较不同特征学生不健康减肥行为发生率的差异；用

Logistic 回归分析危险行为与不健康减肥行为的关系。以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

3 结果

3.1 大学生不健康减肥行为、危险行为的基本情况

有减肥行为的 459 人（30.5%）；其中，不健康减肥行为 127 人（8.4%），有一种不健康减肥行为的 55 人（3.6%），2 种的 22 人（1.5%），3 种的 50 人（3.3%）。吸烟 140 人（9.3%），饮酒 385 人（25.5%），赌博 83 人（5.5%），自我伤害 71 人（4.7%），性行为 129（8.6%），饮料饮用 997（66.2%），吃甜点 988 人（65.6%），较常喝牛奶/豆浆 542 人（36.0%），较常吃油炸食品 284 人（18.8%），偏食 715 人（47.4%）。

3.2 不同特征大学生不健康减肥行为发生率差异比较

不同性别、年级、吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、甜点食用、油炸食品食用和偏食情况大学生不健康减肥行为发生率差异有统计学意义（ P 值均 <0.05 ），男生高于女生，一年级生高于二三年级生，有吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为学生高于无这些行为者，吃甜点学生高于不吃者，较常吃油炸食品学生高于很少吃和不吃者，偏食学生高于不偏食者。不同生源地、专业、饮料饮用和牛奶豆浆饮用情况大学生不健康减肥行为发生率无统计学意义（ P 值均 >0.05 ）。见表 1。

表 1 不同特征大学生不健康减肥行为发生率比较

组别	选项	人数 n (%)	不健康减肥		χ^2	P 值
			无 n (%)	有 n (%)		
性别	男	571 (37.9)	498 (87.2)	73 (12.8)	22.617	0.000
	女	936 (62.1)	882 (94.2)	54 (5.8)		
年级	一	700 (46.4)	624 (89.1)	76 (10.9)	10.102	0.006
	二	455 (30.2)	425 (93.4)	30 (6.6)		
	三	352 (23.4)	331 (94.0)	21 (6.0)		
生源地	城市	506 (33.6)	455 (89.9)	51 (10.1)	2.693	0.101
	农村	1001 (66.4)	925 (92.4)	76 (7.6)		
专业	文科	686 (45.5)	629 (91.7)	57 (8.3)	0.023	0.880
	理科	821 (54.5)	751 (91.5)	70 (8.5)		

组别	选项	人数 <i>n</i> (%)	不健康减肥		χ^2	<i>P</i> 值
			无 <i>n</i> (%)	有 <i>n</i> (%)		
吸烟	吸	140 (9.3)	104 (74.3)	36 (25.7)	59.766	0.000
	不吸	1367 (90.7)	1276 (93.3)	91 (6.7)		
饮酒	喝	385 (25.5)	329 (85.5)	56 (14.5)	25.082	0.000
	不喝	1122 (74.5)	1051 (93.7)	71 (6.3)		
赌博	参加	83 (5.5)	52 (62.7)	31 (37.3)	95.210	0.000
	不参加	1424 (94.5)	1328 (93.3)	96 (6.7)		
自我伤害	有	71 (4.7)	37 (52.1)	34 (47.9)	150.340	0.000
	没有	1436 (95.3)	1343 (93.5)	93 (6.5)		
性行为	有	129 (8.6)	104 (80.6)	25 (19.4)	21.929	0.000
	没有	1378 (91.4)	1276 (92.6)	102 (7.4)		
饮料饮用	喝	997 (66.2)	903 (90.6)	94 (9.4)	3.825	0.051
	不喝	510 (33.8)	477 (93.5)	33 (6.5)		
甜点	吃	988 (65.6)	892 (90.3)	96 (9.7)	6.179	0.013
	不吃	519 (34.4)	488 (94.0)	31 (6.0)		
牛奶豆浆	较常喝	542 (36.0)	487 (89.9)	55 (10.1)	3.379	0.185
	很少喝	557 (37.0)	517 (92.8)	40 (7.2)		
	不喝	408 (27.1)	376 (92.2)	32 (7.8)		
油炸食品	较常吃	284 (18.8)	240 (84.5)	44 (15.5)	22.639	0.000
	很少吃	723 (48.0)	674 (93.2)	49 (6.8)		
	不吃	500 (33.2)	466 (93.2)	34 (6.8)		
偏食	是	715 (47.4)	640 (89.5)	75 (10.5)	7.494	0.006
	否	792 (52.6)	740 (93.4)	52 (6.6)		

3.3 大学生不健康减肥行为与危险行为的关系

以差异显著变量性别（男=1，女=2）、年级（一年级=1，二年级=2，三年级=3）、吸烟（不吸=0，吸=1）、饮酒（不饮=0，饮=1）、赌博（不参加=0，参加=1）、自我伤害（无=0，有=1）、性行为（无=0，有=1）、甜点（不吃=0，吃=1）、油炸食品（不吃=0，较少吃=1，经常吃=2）、偏食（否=0，是=1）为自变

量，以不健康减肥行为（0=否，1=是）为因变量，进行多因素 logistic 回归分析。结果显示，在控制性别、年级的情况下，赌博、自我伤害、偏食与不健康减肥行为呈正相关，参加赌博（*OR*=2.942，95% *CI* =1.511~5.727）、会自我伤害（*OR*=6.859，95% *CI* =3.486~13.494）、吃甜点（*OR*=1.713，95% *CI* =1.051~2.793）、有偏食（*OR*=2.086，95% *CI* =1.382~3.150）的学生更多出现不健康减肥行为。见表 2。

表 2 大学生不健康减肥行为影响因素的 Logistic 回归分析

自变量	参照组	β	<i>SE</i>	Wald χ^2 值	<i>P</i> 值	<i>OR</i> 值	95% <i>CI</i>
性别							
女	男	-0.952	0.219	18.851	0.000	0.386	0.251~0.593
年级							
二	一	-0.512	0.248	4.265	0.039	0.599	0.369~0.974
三		-0.647	0.281	5.292	0.021	0.524	0.302~0.909
吸烟							
吸	不吸	0.544	0.316	2.963	0.085	1.723	0.927~3.200
饮酒							
饮	不饮	0.213	0.240	0.785	0.375	1.237	0.773~1.980
赌博							
参加	不参加	1.079	0.340	10.082	0.001	2.942	1.511~5.727
自我伤害							
有	无	1.926	0.345	31.103	0.000	6.859	3.486~13.494

自变量	参照组	β	SE	Wald χ^2 值	P 值	OR 值	95% CI
性行为							
有	无	-0.600	0.385	2.420	0.120	0.549	0.258~1.169
甜点							
吃	不吃	-0.600	0.385	4.659	0.031	1.713	1.051~2.793
油炸食品							
较少吃	不吃	-0.193	0.257	0.561	0.454	0.825	0.498~1.366
经常吃		0.340	0.281	1.467	0.226	1.405	0.810~2.437
偏食							
是	否	0.735	0.210	12.246	0.000	2.086	1.382~3.150

4 讨论

大学生不健康减肥行为发生率为 8.4%，高于 2014 年广州、2016 安徽及南京大学生比例 1.14%、3.0%、3.04% [3, 14, 15]，这可能与调查地区、时间不同有关；但也表明，不健康减肥行为有增加趋势。这可能是因为不健康减肥行为相对健康减肥行为（健康饮食、锻炼），效果可能更显著更快[16]，是大学生控制体重、获得形象满足感的主要手段[6]。

研究结果发现，不同性别、年级、吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、甜点食用、油炸食品食用和偏食情况大学生不健康减肥行为发生率差异显著。男生高于女生，与已有研究一致[3, 15]，可能是因为女生对自身健康及健康知识关注度比男生高，更倾向与采用运动、控制某些食物摄入的健康减肥方式来控制体重[3, 15]。一年级生高于二三年级生，这可能是因为大一学生在新环境中希望给老师同学留下较好外在形象、对体型较为重视、减肥意向最高[17]，他们更易有减肥行为，出现不健康减肥行为比例相应更高。有吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、吃甜点、常吃油炸食品、偏食行为的学生不健康减肥行为比例高于无这些行为学生，这和危险行为具有聚集出现的特点有关[11]。可见，在进行减肥行为教育时，要结合不同群体不健康减肥行为的具体特点开展有针对性的教育，重点关注和开展男生、一年级学生和有吸烟、饮酒、赌博、自我伤害、性行为、不良饮食行为学生的教育干预。

研究结果显示，参加赌博、自我伤害、吃甜点、偏食与大学生不健康减肥行为正相关。首先，赌博学生出现不健康减肥行为是不赌博者的 2.942 倍；中国文化中赌博是一种社交和娱乐活动[18]，大学生在课余参加赌博活动，会伴有熬夜、不规律饮食等行为，这些行为易和不健康减肥聚集出现。其次，自我伤害行为

学生出现不健康减肥行为是无自伤行为者的 6.859 倍，这是因为故意将食物吐出、禁食、擅自吃减肥药等行为都会对身体造成伤害，有自伤行为的学生更易选择这些伤害身体的行为来控制体重。第三，吃甜点学生出现不健康减肥行为是不吃者的 1.713 倍；吃甜点是不良饮食习惯，常吃会导致大学生超重肥胖[19]；不健康行为会聚集出现，有不良饮食行为者更易采用不健康行为来减肥。第四，偏食学生出现不健康减肥行为是不偏食者的 2.086 倍，偏食者会不吃或偏爱吃某些食物，这会导致某些营养摄入不足或营养过剩；控制某些食物摄入导致消瘦是不健康减肥行为，而过多摄入某些食物（如饮料、甜点、油炸食品等）导致肥胖后，危险行为易聚集出现，这些学生会倾向于采用禁食、呕吐等不健康行为来控制体重。

综上，有赌博、自我伤害、吃甜点、偏食等危险行为的大学生更易出现不健康减肥行为；高校在进行学生减肥行为教育时，要向学生科普健康和 不健康减肥行为的种类、影响等知识，了解不健康减肥和危险行为聚集出现的特点，引导学生养成健康行为习惯，在控制体重时采取运动、科学饮食控制等健康方式，避免采用禁食、呕吐、滥用药物等不健康方式。

5 结论

- (1) 大学生不健康减肥行为发生率为 8.4%，呈增加趋势。
- (2) 参加赌博、自我伤害、吃甜点、偏食与大学生不健康减肥行为呈正相关，有这些行为的大学生更易出现不健康减肥行为。
- (3) 应加强对参加赌博、自我伤害、吃甜点和偏食学生的减肥行为干预，避免他们的不健康减肥行为与危险行为聚集出现。

参考文献

- [1] SCHNEIDER S, WEISS M, THIEL A, et al. Body dissatisfaction in female adolescents: extent and correlates [J]. *European Journal of Pediatrics*, 2013, 172(3): 373-384.
- [2] 施向东, 卢洁, 龙兮, 等. 南宁市大中学生减肥行为现状 [J]. *中国学校卫生*, 2013, 34(7): 791-793.
- [3] 齐凯, 鲁玮, 陈燕. 大学生减肥相关行为与家庭因素的相关性 [J]. *中国学校卫生*, 2017, 38(11): 1718-1720.
- [4] 张玉书, 李德刚, 宫树雯, 等. 洛阳市高校大学生运动减肥现状调查研究 [J]. *体育科技*, 2017, 38(4): 102-104.
- [5] Davila EP, Kolodziejczyk JK, Norman G J, et al. Relationships between depression, gender, and unhealthy weight loss practices among overweight or obese college students [J]. *Eating Behaviors*, 2014, 15: 271-274.
- [6] FIELD AE, JAVARAS KM, ANEJA P, et al. Family, peer, and media predictors of becoming eating disordered [J]. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 2008, 162(6): 574-579.
- [7] RICCIARDELLI LA, MCCABE MP. Self-esteem and negative affect as moderators of sociocultural influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls [J]. *Sex Roles*, 2001, 44(3-4): 189-207.
- [8] Carroll S, Lee R, Kaur H, et al. Smoking, intended weight loss, and health risk behaviors among college students [J]. *Journal of Obesity Research*, 2005, 13: A154.
- [9] Barry AE, Whiteman S, Piazza-Garden AK, et al. Gender Differences in the Associations Among Body Mass Index, Weight Loss, Exercise, and Drinking Among College Students [J]. *Journal of American College Health*, 2013, 61: 407-413.
- [10] Nasrallah C, Kimmel L, Khaled SM. Associations between weight loss difficulty, disordered eating behaviors and poor weight loss outcomes in Arab female university students [J]. *Eating Behaviors*, 2020, 36: 101363.
- [11] 胡春梅, 王蕾, 王亚欣. 大学生性行为和相关健康危险行为的关系 [J]. *中国学校卫生*, 2019, 40(11): 1644-1646.
- [12] 刘宇潇. 累积生态风险与青少年健康危险行为: 一项过程取向的研究 [D]. 华中师范大学, 2020, 5.
- [13] 季成叶. 中国青少年健康相关/危险行为调查综合报告 2005 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2007: 38-44.
- [14] 刘伟, 刘伟佳, 郭重山, 等. 广州市青少年体重认知及不健康减肥行为分析 [J]. *中国学校卫生*, 2014, 35(12): 1829-1832.
- [15] 茆登华, 杨远金. 南京部分高职院校大学生减肥行为家庭影响因素分析 [J]. *中国学校卫生*, 2018, 39(5): 761-763.
- [16] Latimer LA, Velazquez CE. Characteristics and Behaviors of Non-overweight College Students Who are Trying to Lose Weight [J]. *The Journal of Primary Prevention*, 2013, 34: 251-260.
- [17] 刘彤鸥, 王加谋, 欧阳琴, 等. 武汉市4所高校大学生减肥意向与身体满意度从众行为的关系研究 [J]. *中国健康教育*, 2019, 35(3): 208-211.
- [18] 石永东, 蒲小红. 大学生负性情绪与赌博认知偏差和赌博成瘾的关系 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2017, 31(7): 563-567.
- [19] 马洁, 江国虹, 朱传芳. 天津青少年营养状况、体重认知及不健康减肥行为调查 [J]. *中国公共卫生*, 2017, 33(4): 563-569.