

Z世代女性健身的身体协商与空间体验

高欣悦

(安徽师范大学, 安徽 芜湖 241000)

摘 要:在体育强国建设和全民健身战略的推动下,越来越多的女性开始走进由男性健身者主导的力量训练领域,但体育运动中的性别界限并未得到完全消除。基于参与式观察和深度访谈的方法,探究Z世代女性健身的身体协商与空间体验过程及其社会意义。研究发现,健身房内的空间不平等的划分、排她化的空间之物,将举铁女性隔离在力量训练外。然而,随着Z世代女性的主体意识觉醒,她们通过身体协商、改变空间秩序和夺取空间主权,对健身空间进行了再生产,积极挑战并跨越了性别隔离的桎梏。研究将性别与健身活动的讨论延伸到身体与空间维度,揭示健身空间兼具压制性与创造性的双重特性,为优化健身公共空间、促进体育性别平等提供了更全面的视角。

关键词:健身空间;女性健身;Z世代;性别隔离

DOI: <https://doi.org/10.68249/jrtnla.2026.0003>

青年女性通过参与体育运动项目来表达自我、实现自我与超越自我,以此引领体育健身领域的新风尚。《2022年中国健身房行业消费需求及投资布局监测分析报告》数据显示:健身房中女性健身者占比超过六成(64.2%),中青年群体占比82.7%^[1]。在运动场域,体育空间是一个打造性别关系的重要场所,其中隐含了性别文化观念意识及社会关系。黄盈盈认为身体再现了性别文化的在场,女性会努力打造一个符合性别角色期待的身体形态^[2]。大众文化也强调塑造强健的肌肉、轮廓分明的身体是男性的事情,一旦女性想要进入充斥着男性化氛围的运动场域,就会被指责为挑战或违反了性别秩序^[3]。因此长久以来女性被区隔在锻炼肌肉的健身活动外。就女性健身者的主体性建构而言,既有研究认为女性可将健身活动视作建构身体领域中男性霸权的抵抗手段,女性健身者通过肌肉化的身体挑战着传统社会关于女性身体脆弱性和自信性的定义。

Lefebvre从物质、精神和社会的三位理论框架来分析空间的社会生产性^[4]。福柯从微观政治学的逻辑阐释了权力如何运作于空间规训,从空间隔离的角度来铺陈权力的运作逻辑,指出空间镶嵌于各种各样的权力关系中,权利以巧妙的空间设计和空间排布等方式规训管制个体^[5]。我国古代女性的缠足现象可以被视为对身体的强制塑造与规训,然而,Z世代女性在健身场域中的身体实践并不能与此现象置于同一层面考虑。列斐伏尔的学生德赛托(de Certeau)在其日常生活理论的基础上,挖掘空间行动者在日常生活中改写空间格局和打破空间秩序的可能性,他认为行动者可以通过微小的、流动的、非制度化的空间实践,重构或再造空间中特定的权利符号与社会关系^[6]。我们不能忽视Z世代女性作为社会行动者的能动性,如在参与健身运动需求、身体技术习得过程、身体体验方面体现出来的主观能动性。Z世代以时间换空间,倾向于将更多的资金和精力配置到更具长期价值的领域,更愿意投资体验与健康,以提升个人的人力资本与生活品质,这种延迟满足,反映出他们在结构约束下主动去重新定义“成功”与“成长”的路径。对女性身体及运动的研究不应局限于被凝视、规训等社会建构视角^[7]。打破女性运动中的身体沉默,既要分析社会、文化等因素对女性身体塑造和身体感受的影响,也要关注这种因素的变化对女性的身体认知、主体性、认同感等的建构问题。

1. 疗愈式自我:女性健身的身体协商

1.1 从“审美枷锁”到“身体自主”的协商逻辑

Z世代是指出生于1995至2009年代间、成长于互联网与数字技术环境中的群体,其媒介使用习惯与认知模式呈现出“数字原住民”特征。阎云翔指出,Z世代疗愈性自我通过数字化呈现为一种被审美化的情绪价值追求,其最高目标是获得内心的自洽、平静与幸福^[8]。传统父权话语体系下,“白幼瘦”审美长期成为女性身体的无形枷锁,“A4腰”“筷子腿”等单一标准将女性身体异化为被凝视、被评判的个体,甚至催生束腰、节食等损害

作者简介:高欣悦(2003—),女,硕士研究生,研究方向为体育人文社会学

通讯作者:高欣悦,邮箱: gxy1226@qq.com

健康的行为,形成“瘦=自律、胖=堕落”的虚假叙事,构成对女性身体的隐形规训。而Z世代作为数字原住民,既深受社交媒体中审美话语的影响,也具备更强的批判意识与主体觉醒,其健身实践成为打破这种规训的重要载体。

这种协商并非彻底否定审美需求,而是重构审美认知的过程:Z世代女性不再将“减重减脂”作为健身的唯一目标,而是转向对力量美、健康美的追求,从“体重数字焦虑”转向“身体机能提升”,正如健身女性从每天上称三次转变为关心深蹲是否能多蹲5公斤,这种转变的背后是身体认知价值的重构。协商的核心逻辑是去标准化,拒绝被单一审美绑架,强调身体为我所用,将健身从取悦他人的被动行为转化为满足自我需求的主动选择——力量训练不再是男性的专属,女性通过举铁、力量训练等方式,打破“女性应该柔弱”的刻板印象,用肌肉线条彰显独立与坚强,对身体主权进行重新定义。一方面,自律被建构为一种道德优越感的来源,坚持健身被视为意志力强、生活态度积极的象征;另一方面,这种自律本身又构成了新的约束机制,使女性在“应该健身”的义务感中承受着心理压力。Z世代女性正是在这种规训与解放的辩证关系中,不断进行着身体的协商与意义的重构。

1.2 身体与心理的双重疗愈

福柯认为,自我技术是指“使个体能够通过自己的力量或在他人的帮助下,对自己的身体、灵魂、思想、行为进行一系列操作,从而改变自己、达到某种幸福、纯洁、智慧、完美或不朽的状态^[9]”。对于Z世代女性而言,健身正日益成为一种重要的自我技术:她们通过瑜伽练习培养正念与专注力,通过跑步释放工作压力与焦虑情绪,通过团体课程建立社交连接与归属感。健身不再仅仅指向外在身体的改变,更成为内在自我照护的方式。数据显示,Z世代中82%的女性存在不同程度的身体不满,近8成有减肥想法,其中54.7%为外貌好看、45.7%为健康需求,而健身成为她们平衡外貌期待与健康需求、消除焦虑的关键方式。

在传统健身话语中,“减肥”占据绝对中心地位。健身被工具化地理解为消耗热量、降低体重的手段,身体成为需要被控制和改造的对象。但对于Z世代女性而言,这种单一化的功利性叙事正在遭遇挑战。伴随心理健康议题的社会关注度提升,以及“内卷”“躺平”“emo”等网络流行语所折射的代际情绪特征,Z世代女性开始将健身重新定义为一种情绪调节与心理疗愈的实践。“内啡肽经济”的兴起正体现着这种健身理念的转变,运动产生的内啡肽被赋予天然抗抑郁剂的象征意义,健身不再是需要咬牙的坚持,而是变成了快乐的来源。普拉提、瑜伽、舞蹈健身(如Zumba、爵士舞)等新型运动形式在Z世代女性中的流行,进一步印证了健身正在向情感体验的方向发展。这些运动与强调高强度、高消耗的传统健身方式不同,它们注重呼吸配合、身体觉知与情绪流动,将健身体验从忍受痛苦转化为享受过程。“多巴胺穿搭”与健身场景的结合,体现了Z世代女性对健身体验愉悦感的追求——她们通过色彩鲜艳的运动服饰营造积极的情绪氛围,使健身成为一种追求美感、享受生活的方式。然而,这种“疗愈式健身”话语可能以更隐蔽的方式将女性纳入新的自我优化轨道,管理情绪成为新的义务,保持心理健康转化为新的压力来源。在情感满足与自我关怀之间保持平衡,在追求更好的自己与接纳当下的自己之间找到平衡点,构成了Z世代女性健身实践中持续存在的协商议题。

1.3 自我认同建构

Z世代经历了全球化进程中的撕裂与阵痛,意识到享受便利的同时也必须面临由此带来的竞争。Z世代女性的自我认同具有多元、自主的特征,而健身作为一种可视化的身体实践,成为她们表达自我、建构身份的重要媒介,是自我身份从模糊到清晰,从被动到主动的建构过程。

布迪厄认为,在个体能动性发挥过程中,个体可能会顺从社会结构规范,习惯性的维持社会结构,也可能在行动过程中意识到社会结构对自我的束缚而形成新的反思,进而以行动唤醒主体意识,解构社会结构对个体的束缚^[10]。体育运动本身并不具有性别属性,运动项目的刻板印象是文化建构而成的。例如瑜伽运动有较多的静态动作,而让人们产生瑜伽只适合女性练习的错误性别社会观念,女性的大量参与也促成了性别化运动空间的形成,对男性产生排斥。事实上,静力性动作的维持需要较强的肌耐力,尤其是瑜伽中较多的支撑、倒立动作需要一定的力量基础,否则很难完成。这只能是亲身实践并感知才能意识到的问题。同样,女性参与力量训练、拳击等运动,也能转化性别分野。女性在健身中的投入与体验能够逐步突破健身运动中的性别二元对立,改变人们对运动项目的刻板印象,性别二元结构的松动也能通过个体身体体验与反思达成^[11]。26岁的受访者山山在分享时提到,女子健身房给了她一个更平稳的心态去适应训练的环境,是一个低压力、允许犯错、能安心恢复的空间;她认为健身重要的不是立即达到某种身体标准,而是让身体在日复一日的练习中,逐步找到属于自己的节奏。她暗示了一种过程导向而非结果导向的健身观,这种适应性逻辑与当代加速社会中即时满足文化形成了对抗,为女性的身体在过度追求效率的环境中获得了难得的身体喘息。女子健身房营造了“允许”的空间氛围,山山的自主性正是通过空间里的特殊人员构成,也就是只有女性在场,才得以真正实现。在这样的环境里,她不需要强迫自己成为

独立面对一切的坚强个体，而是在一种被理解的、不被评判的社会关系中，逐步建立起与身体之间的稳定、信任的联结。

2. 关系性自主：健身房与性别隔离的空间生产

2.1 空间排斥：生成逻辑与表征

鲍尔多指出：“社会化的身体出现于并再生产我们文化中标准化的女性实践，这些实践让女性身体变得温顺，服从文化中的要求，同时以权力和控制的形式得到体验”^[12]。笔者观察到，自由重量区作为核心功能区，大多设置在健身房的中心地带，这里集中摆放着深蹲架、卧推台、硬拉平台等大型器械，地面铺设橡胶垫来缓冲杠铃落地的冲击。这个区域的空间语言充满力量感与侵略性：金属器械的碰撞声、男性训练者的低吼、杠铃片装卸的巨响，这些元素共同构成了男性气质充沛的锻炼环境。而有氧器械区（跑步机、椭圆机、动感单车）往往被安排在边缘位置或靠近窗户的位置，空间氛围更加温和。体育场所通过精细的空间设计和安排来建构传统的男性气质，使不符合理想气质的女性无法进入或感到恐惧^[13]。健身房作为公共体育空间，本质上是权力与性别观念的投射，Z世代女性面临的性别隔离不是偶然现象，而是物理空间设计、社会文化规范与市场逻辑共同作用的结果。从生成逻辑来看，传统健身房的空间搭建长期以男性健身诉求为主导，围绕男性体形特征和训练节奏展开。这种空间规划方式暗含着性别分工的隐喻——力量与中心属于男性，耐力与边缘归于女性。社会层面“力量训练属于男性”的刻板印象，与Z世代女性健身“害怕被注视”“担心被评判”的社交焦虑相互叠加，进一步强化了性别隔离的边界，形成男性主导核心训练空间、女性局限于有氧区或团课教室的空间格局。

2.2 关系性协商：实践策略

吉登斯的结构化理论认为：社会结构对人的行动具有制约作用，它使行动成为可能；行动者的行动既维持着结构，又改变着结构；行动与结构之间这种相互依持、互为辩证的关系反映在社会实践中^[14]。聚焦女性健身的具体场景会发现，女性个人的健身行为与社会既有的性别规范之间存在相互影响与塑造的关系，这种互动关系主要体现为三种状态：对现有规范的顺应适应、身处环境中的不适感受以及对不合理规则的抵抗。健身房中的凝视政治延续了传统公共空间中女性身体被观看的普遍经验，男性训练者的目光、不经意的注视、或明或暗的打量，使女性身体处于被观看的客体位置。另一方面，健身房的镜像装置创造了一种特殊的“自我凝视”机制。女性健身者在镜中扮演着主体和客体的双重角色，既像教练一样判断自己的动作是否到位、体态是否舒展，又像观众一样打量自己与理想身材之间的距离。近年来逐渐流行起来的“女性专属健身空间”为凝视政治提供了新的研究角度，像女子健身房、女性专属健身时间段、女子搏击课程等空间安排，用物理方式将男性凝视阻挡在训练环境之外。对于许多Z世代女性而言，这些空间提供了前所未有的身体自由：可以穿着更少的衣物而不担心被注视，可以尝试从未做过的力量动作而不担心被评判，可以在失败时坦然一笑而不感到尴尬。

观察Z世代女性的健身实践，她们会与“健身搭子”结伴训练、在社交平台分享健身经历与感受，在健身空间里的搭建起彼此支持、互相帮助的新秩序。她们建立相互监督、相互鼓励的“搭子文化”，有效缓解了她们在公共训练区的焦虑感，让她们慢慢拥有了使用健身器械的实际权力，也逐步掌握了在空间中表达自身需求的话语权。“关系性自主”概念能够为我们理解女性在健身场景中的复杂协商过程提供重要支撑，传统的自主性观念往往强调个体的独立与自足，将自主理解为摆脱他人影响的孤立状态，而Z世代女性的自主性并非在真空中实现，恰恰是在与他人的关系网络中、在特定空间情境中动态协商的结果。Z世代女性通过小红书、抖音、Instagram等平台发布健身内容，将原本私密的训练场景转化为公开的视觉文本，这些行动看似是她们主动暴露于凝视之下，实则蕴含着权力关系的反转：她们自己选择拍摄角度、挑选滤镜、编辑叙事文案，将“被观看”转化为“自我展示”，将被动承受注视转化为主动设计呈现。

2.3 体验重构：性别空间隔离的价值转向

Z世代女性的空间协商实践，不仅打破了传统健身房性别隔离的空间格局，更推动了健身空间的价值转向，使性别隔离从“压迫性空间”向“赋能性空间”转变，重构了Z世代女性的健身空间体验，彰显了关系性自主的实践价值。

研究大多认为女性对自我身体形象的要求会在一定程度上限制和阻碍她们对体育运动的参与^[15]。在传统健身房中，教练群体以男性为主导，女性教练多活动在瑜伽、普拉提、有氧课程等“女性化”领域。但近年来一批女性力量训练教练和女性健美运动员通过社交媒体获得广泛关注，她们以专业知识和训练成果，挑战了“力量属于男性”的刻板印象。Z世代女性看到这些可见的榜样，获得了“女性也可以强壮”的身份认同资源，成为她们进入传统男性空间的信心基础与合法来源。博主们分享的“新手女性如何开始使用杠铃”“女生硬拉入门指南”等内容，以

去神秘化的方式降低了力量训练的知识门槛,让更多女性感到被邀请,而不是被排斥在外。线上健身社区的发展,创造了“虚拟共在”的空间体验,为线下空间实践提供了重要的后援网络。小红书上随处可见的健身话题、B站大批的跟练视频、Keep系统的训练计划,构成了一个跨越物理边界的女性健身共同体。在这片虚拟空间中,Z世代女性可以无压力地匿名提问、分享困惑、获得鼓励,避免了线下空间中可能遭遇的凝视压力与评判焦虑。更重要的是,线上社区催生了一种“集体叙事”的氛围:女性训练者不再是孤立的个体,而是庞大群体中的一员,她们的挣扎能够得到承认、她们的进步能够得到庆祝、她们的策略也得以传播。这种虚拟层面的“在一起”,给予了为线下行动的勇气——当一位女性知道“有很多姐妹和我一样”,她踏入力量区的步伐会更加坚定。从隔离到重构的转化,最终指向一种更具包容性的空间想象。Z世代女性的实践表明,理想的健身空间并不需要在“男女混合”或“女性专属”的二元中作出选择,而是一种能够容纳各种体型、多元训练方式和多元性别表达的空间生态。在这样的空间里,力量训练不再天然归为男性领域,有氧运动不再被贴上“不够硬核”的标签;女性可以赤膊训练而不担心被注视,男性可以参加瑜伽课程而不担心被质疑;身体的差异会被看到但不会被等级化,训练的偏好能被尊重而非被刻板化。这种空间生态的建构,还需要持续的个体实践、集体行动和制度变革的协同推进,才能够逐步实现。

3.做自己困境:Z世代女性的矛盾博弈与双向实践

3.1 审美博弈:标准化桎梏与自主认知觉醒的拉扯

福柯认为,个体可以在镜像这一他性虚拟空间中重新建构自己的形象^[16]。健身房的镜子为举铁女性提供了精神上的世外桃源,当她们观察镜子里的自己,其目光便重新构造了照镜子的自己。Z世代女性健身中做自己既难以摆脱媒介、消费文化带来的标准化审美规训,又在实践中逐渐觉醒审美反思意识,尝试自主定义健身审美。这种双向拉扯构成了其审美认知上的核心博弈,也体现了做自己过程中的复杂性。

山山(26岁)描述她在女子健身房的独特体验:“以前去混合健身房,我照镜子的第一反应是看自己哪里不够好——腿粗不粗、腰上有没有肉。但在这里,我会先看动作对不对,慢慢注意肌肉发力的线条。这一转变揭示了镜像空间中权利关系的微妙转化,当男性凝视的潜在压力被解除,镜子从评判工具转化为自我确认媒介。小佳(23岁)分享:“有时候会忍不住拍张照片,发给朋友问是否有变化,但发完又后悔,觉得干嘛要别人的认可,这种拉扯挺累的。”小佳的经验揭示了镜像重构的内在张力,即使物理空间的凝视压力被削弱,内化的审美标准仍在数字空间中持续运作,Z世代女性自我确定与他者认可之间的博弈具有长期性和反复性。鼓励Z世代女性反思审美规训的弊端,主动探索自主审美认知。接受自身身体的不完美,传递健身无标准,适合自己的才是最好的理念,引导更多女性树立自主审美观念,在做自己的过程中主动突围。经过长期系统的健身参与后,女健身会员对健身的认知从原初外在形体的视觉审美转向物质性身体的健康上,从塑造“他者”的身体形象转向自我认同的身型与健康体验上,实现从“视觉健康”向“自觉健康”的健身认知转变^[17]。

3.2 压力应对:多重压力与主动平衡共存

时间碎片化、社交压力、自我规训等现实因素上,Z世代女性为了实现“做自己”理念,在平衡现实压力与健身需求过程中,形成了多样化的应对策略,展示出了能动性。多数Z世代女性面临学业、工作的双重压力,通勤耗时、突发任务等因素,导致其健身计划频繁被中断。部分女性摒弃了长时间、高强度的刻板认知,转而探索碎片化健身模式,将健身生活融入日常生活中。利用通勤时间进行拉伸、碎片化时间开展居家简易训练,打破了没时间就无法健身的困境。这种转变本质上是对健身形式的反思——健身并非必须在健身房完成,也无需追求固定时长,核心是贴合自身生活节奏,满足自身健身需求,这种灵活适配的实践,正是做自己的具体体现。班杜拉认为自我效能是影响个体行为的核心决定因素,主要影响个体行为方向、强度和持续性。自我调节、结果预期在社会认知理论中被视为维持身体活动所必需的要素^[18]。针对社交压力与孤独感,Z世代女性也展现出主动改变的能动性。可可(24岁,女子健身房前台)表示,会员之间经常闲聊结伴锻炼,结伴办卡的会员能相互约课监督。一方面,她们主动搭建健身社交圈层,通过线上社群、线下组队等方式寻找志同道合的健身伙伴,既缓解了健身孤独感,也形成了相互鼓励、共同进步的氛围,摆脱了独自健身难以坚持的困难;另一方面,面对健身房中的性别凝视等问题,部分女性主动选择专属健身空间,或通过主动沟通等方式,拒绝因外界眼光而放弃健身需求。在自我规训的认知上,Z世代女性打破了自律即极度控制的误区,树立理性自律的理念。通过主动学习生理及健身知识,在身体不适时主动休息,在目标未达成时理性调整,避免陷入越自律越焦虑的循环。通过对自我规训的反思与调整,让健身回归“取悦自己”的本质。

3.3 主体博弈:主体性消解与自主掌控实践的动态平衡

数字时代,健身 APP 的量化指标、社交媒体的算法推荐,将女性身体简化为一系列数据,部分女性被体脂率、步数等数字绑架,忽视身体的真实感受,丧失对健身目标、方式的自主选择能力;消费异化下,资本将健身包装为身份符号,部分女性盲目消费健身装备、私教课程等产品,将消费与自主程度挂钩,陷入消费主义陷阱,背离健身本质;此外,传统性别角色观念的残余,仍让部分女性面临女性不宜进行高强度运动、某些项目不适宜女性等的质疑,难以自由选择健身方式。面对以上困境,Z 世代女性可以通过主动实践,重构健身主体性。鼓励理性看待健身数据,将数字工具作为辅助手段,而非唯一评判标准,甚至可以主动减少对数字工具的依赖,专注于健身带来的身心体验。女性在与社会成员的交往互动过程中会收获友谊、自尊和信息支持,加快她们参与到体育活动中并形成健康的生活方式^[19]。由部分女性主动发声,分享自身健身经历,打破性别刻板认知,同时主动争取家庭、职场的支持,为自身创造更包容的健身环境,逐步实现对健身行为的自主掌控。

值得注意的是,Z 世代女性的主体性重构并非一蹴而就,也并非彻底摆脱消解困境,而是处于“消解—反思—重构”的动态循环中,有时会因外界影响而陷入主体性迷失,有时又会通过反思重新找回自主方向。这种动态平衡既客观呈现了做自己的艰难,也体现了 Z 世代女性的主体意识与实践能力。

4.结语

本研究基于参与式观察与深度访谈法的方法,从身体协商与空间体验的双重视角,揭示了 Z 世代女性在健身场域中的实践逻辑与社会意义。研究发现,健身房并非纯粹中性的运动场地,而是性别与权利关系在物理空间上的具像化表达。物理布局的性别盲视、器械购置的身体预设以及男性气质的空间叙事,共同构成了将女性隔离于力量训练之外的结构性壁垒。然而,Z 世代女性并未主动接受这一空间秩序,而是通过“疗愈式自我”的身体协商与“关系性自主”的空间实践,对健身空间进行了创造性再生产。Z 世代女性在健身过程中经历着“消解—反思—重构”的循环往复的过程,彰显了她们作为社会行动者的主体韧性与实践理性,不追求一劳永逸的解放神话,而是在日常生活中以微小的、流动的、非制度化的空间实践,持续改写空间格局与性别脚本。

参考文献:

- [1] 艾媒咨询,2022,《2022 年中国健身房行业消费需求及投资布局监测分析报告》,https://www.iimedia.cn/c400/84995.html.
- [2] 黄盈盈.身体·性·性感:对中国城市女性的日常生活研究[M].北京:社会科学文献出版社,2008.
- [3] 阳煜华,吴广亮.阳刚女运动员的性别刻板印象与“污名化”溯源[J].妇女研究论丛,2014(1):60-66.
- [4] 亨利·列斐伏尔.空间的生产[M].刘怀玉,译.北京:商务印书馆,2022.
- [5] 米歇尔·福柯.规训与惩罚[M].刘北成,杨远婴,译.北京:生活·读书·新知三联书店,2003:219-254.
- [6] 米歇尔·德·塞托.日常生活实践[M].方琳琳,黄春柳,译.南京:南京大学出版社,2009:147-154.
- [7] 牛天,2021,《规制的美丽:平台中介下女性团课教练审美劳动的研究》,《妇女研究论丛》第 6 期.
- [8] 阎云翔,康岚.退守内心(下):“做自己”的复杂性主体性的多种可能[J].当代青年研究,2026,(2):23-34.
- [9] 米歇尔·福柯.自我技术[M].汪民安.福柯文选 III:自我技术.北京:北京大学出版社,2016:174.
- [10] 布迪厄.区分:判断力的社会批判:上册[M].刘晖,译.北京:商务印书馆,2015:270-275.
- [11] 熊欢,王阿影.性别身体的挑战与重塑——健身场域中女性身体实践与反思[J].上海体育学院学报,2020,44(1):49-58.DOI:10.16099/j.sus.2020.01.006.
- [12] 苏珊·鲍尔多.不能承受之重:女性主义、西方文化与身体[M].慕亮,赵育春,译.南京:江苏人民出版社,2009:33.
- [13] CARLSSON HPM.Researching boxing bodies in Scotland:Using apprenticeship to study the embodied construction of gender in hyper masculine space[J].Gender,Place and Culture,2017,24(7):939-953.
- [14] 吉登斯.社会的构成[M].北京:中国人民大学出版社,2016:23-25.
- [15] 熊欢.中国城市女性体育参与分层现象的质性研究[J].体育科学,2012,32(2):28-38.
- [16] Foucault, M.. Of Other Spaces (J. Miskowiec, Trans.). Diacritics, 1986:16(1), 22-27.
- [17] 杨秋月.“自觉健康”与“视觉健康”:对中国女性健身热的一种解读[J].西北民族研究,2022,117(6):96-105.
- [18] BANDURA A.Social foundations of thought and action:a social cognitive framework[M]Prentice Hall:Englewood Cliffs,1986:98.
- [19] CAVALLO N,BRONW D,TATE F,et al.The role of companionship,esteem,and informational support in explaining physical activity among young women in an online social network intervention[J]J Behav Med.2014,37(5):955-966.

Generaion Z women' s fitness physical consultation and spatial experience

Gao xinyue

Anhui normal University, Anhui Wuhu,

Abstract: Driven by the construction of a strong sports country and the national fitness strategy, more and more women have begun to enter the field of strength training dominated by male fitness enthusiasts; but the gender boundaries in sports have not been completely eliminated. Based on participatory observation and in-depth interviews, explore the process of physical consultation and spatial experience of Generation Z women's fitness and its social significance. The study found that the unequal division of space in the gym and the exclusion of space exclude women from strength training. However, with the awakening of the subject consciousness of Generation Z women, they have reproduced the fitness space through physical consultation, changing the spatial order and seizing spatial sovereignty, actively challenging and crossing the shackles of gender segregation. This study extends the discussion of gender and fitness activities to the physical and spatial dimensions, revealing the dual characteristics of both repressive and creative fitness space, and providing a more comprehensive perspective for optimizing public fitness spaces and promoting gender equality in sports.

Keywords: Fitness space; Women's fitness; Generation Z; Gender segregation