

基于久坐行为的青少年身心健康发展对策研究

董家秀, 郭世华, 韩 林, 韩 潇, 赵世鹏

郑州科技学院体育学院, 河南 郑州

收稿日期: 2023年10月22日; 录用日期: 2023年11月23日; 发布日期: 2023年12月4日

摘 要

“十三五”时期, 党中央将人民健康置于优先发展战略位置, 实施健康中国战略。然而, 生活方式变化与科技进步导致久坐不动, 特别是青少年。世界卫生组织警示久坐行为增加心脏病、癌症、糖尿病风险。青少年电子设备使用与久坐问题逐渐受关注。政府、学校、家庭需协力, 推进健康教育、缓解学业压力, 提供多样体育锻炼, 减少屏幕时间, 促进青少年健康成长。本文使用文献法、梳理统计法从久坐行为视角出发探索青少年身心健康发展对策, 研究发现: 学校作业和学业压力导致青少年久坐时间增加, 需减轻学业压力, 促进学生休息和活动。青少年长时间使用科技设备如智能手机、平板电脑普及, 需加强媒体素养教育。青少年身体活动不足与多种因素有关, 需进一步研究其关联。通过政府政策改革, 减轻学业压力, 提供多样化课程和活动, 培养时间管理技能, 减少学生久坐行为。政府鼓励媒体提供教育性内容, 学校开设媒体素养课程, 家长制定屏幕时间限制, 共同减少屏幕使用时间。政府出台体育政策, 学校提供多样化体育锻炼机会, 家长鼓励孩子参与体育活动, 以解决身体活动不足问题。

关键词

久坐行为, 青少年, 身心健康, 对策研究

Study on the Development Strategies of Adolescents' Physical and Mental Health Based on Sedentary Behavior

Jiaxiu Dong, Shihua Guo, Lin Han, Xiao Han, Shipeng Zhao

School of Physical Education, Zhengzhou University of Science and Technology, Zhengzhou Henan

Received: Oct. 22nd, 2023; accepted: Nov. 23rd, 2023; published: Dec. 4th, 2023

文章引用: 董家秀, 郭世华, 韩林, 韩潇, 赵世鹏. 基于久坐行为的青少年身心健康发展对策研究[J]. 体育科学进展, 2023, 11(4): 871-877. DOI: 10.12677/aps.2023.114121

Abstract

During the “13th Five-Year Plan” period, the CPC Central Committee placed people’s health in a strategic position of priority development and implemented the Healthy China strategy. However, lifestyle changes and technological advances have led to sedentary lifestyles, especially among adolescents. The World Health Organization has warned that sedentary behaviour increases the risk of heart disease, cancer and diabetes. The problem of teenagers’ electronic device use and sedentary time is getting more and more attention. Governments, schools and families need to work together to promote health education, ease academic pressure, provide a variety of physical exercise, reduce screen time, and promote the healthy growth of young people. From the perspective of sedentary behavior, this paper uses literature method and combing statistical method to explore countermeasures for the development of adolescents’ physical and mental health. The research finds that school homework and academic pressure lead to the increase of teenagers’ sedentary time, and it is necessary to reduce academic pressure and promote students’ rest and activities. The use of technology devices such as smart phones and tablet computers for a long time is popular among teenagers, and media literacy education needs to be strengthened. Insufficient physical activity in adolescents is related to a variety of factors, and its correlation needs to be further studied. Through government policy reforms, reduce academic pressure, provide diverse curricula and activities, develop time management skills, and reduce sedentary behavior among students. The government has encouraged media to provide educational content, schools to set media literacy courses, and parents to set screen time limits to reduce screen time together. The government has introduced a sports policy, schools provide a variety of physical exercise opportunities, and parents encourage their children to participate in sports activities to solve the problem of insufficient physical activity.

Keywords

Sedentary Behavior, Teenagers, Physical and Mental Health, Countermeasure Research

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

“十三五”时期，以习近平同志为核心的党中央把保障人民健康放在优先发展的战略位置，作出实施健康中国战略的决策部署。党中央、国务院召开全国卫生与健康大会，印发《“健康中国 2030”规划纲要》，求明确提出，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，全面推进健康中国建设，加快实施健康中国行动，持续推动发展方式从以治病为中心转变为以人民健康为中心，不断提高人民健康水平[1]，从“普及健康生活方式”、“强化慢性病综合防控和伤害预防”、“完善心理健康和精神卫生服务”等多方面，全方位干预健康问题和影响因素。当今现代，由于生活方式的变更与交通工具的进步，人们身体活动的时间越来越少，相反，久坐不动地使用电脑、手机等成为人们的办公生活常态，由于多年疫情原因，人们居家时间变多，养成了诸多不良习惯，更加剧了这一态势。2020 年世界卫生组织发布《关于身体活动和久坐行为指南》，久坐行为会对人体健康造成严重危害，并会增加患心脏病、癌症和 2 型糖尿病的风险[2]。李良说：“久坐是指在清醒状态下，以坐姿、斜躺或卧姿时能量消耗 ≤ 1.5 梅脱值的行为，比方说上班时坐在电脑前，下班后回到家里看电视、玩手机等长时间保持一种姿势。很多人对久坐有一种误区，觉得是不是超过一两个小时

才算久坐，这是一种不全面的理解，比起时间的长短，久坐强调的是一种状态，对健康的不利影响是随着时间持续增强的。久坐行为相关问题已成为当今国际公共卫生、预防医学以及体育运动科学等领域的研究热点[3]。近年来，随着青少年游戏成瘾、手机成瘾等问题行为的普遍发生，电子设备使用与青少年身心健康的关系受到了越来越多研究者的关注。其中，以电视观看时间、屏幕时间为主的久坐行为与青少年身心健康间的关联也逐渐被研究者所关注，久坐行为会对青少年身心健康多个方面造成不良影响。

2. 研究目的与意义

2.1. 研究目的

梳理分析当前青少年久坐行为研究现状，总结久坐行为的归因与其影响身心健康的机制。从多方面归因，结合前人研究结果和实践情况给出针对可行的对策。

2.2. 研究意义

国内相关研究与国外相比起步晚，理论基础薄弱，实证检验匮乏，对国际久坐行为研究进展全面准确的认知，以目前久坐行为前沿研究进展出发，提出针对青少年久坐行为的对策，是进一步提高青少年身心健康水平，实现健康中国规划的有效路径。

3. 研究对象与方法

3.1. 研究对象

研究以久坐行为视角之下青少年身心健康发展的对策作为研究对象。

3.2. 研究方法

3.2.1. 文献法

使用中国知网、Web of Science，以久坐行为为中文检索词，以 Sedentary Behavior 为英文检索词，通过主题词检索与关键词检索相结合的方式，对相关文献书籍进行系统查阅，为本研究的前期选题与撰写提供科学理论基础。

3.2.2. 数理统计法

本研究运用 Excel 软件对数据进行录入统计整理，借助 CiteSpace 软件梳理研究现状，对相关文献二次深入阅读，解析青少年久坐行为影响因素以及干预措施。研究严格遵循 CiteSpace 工具操作流程，以保证研究结果的信效度。研究数据来源于 Web of Science™核心合集数据库，通过对久坐行为概念文献阅读梳理发现，目前国际上对久坐行为的研究统一使用“Sedentary Behavior”来表示，最终采用检索式为 TS = (Sedentary Behavior)，文献语种精炼依据为 English，文献类型精炼依据为 Article，检索时间跨度为 2018-01-01 至 2023-01-01，检索日期 2023 年 1 月 27 日，对得到的 8662 条文献记录进行筛查去重处理，无重复文献记录，最终得到 8662 篇文献记录。具体检索式见表 1。

Table 1. Search strategy

表 1. 检索策略

步骤	检索式	精炼依据	文献数量
#1	TS=(Sedentary Behavior)	无	11044
#2	TS=(Sedentary Behavior)	文献语种=English	10738
#3	TS=(Sedentary Behavior)	文献类型=Article	8862

4. 研究结果与分析

4.1. 久坐行为视域下影响青少年身心健康发展主要因素分析

4.1.1. 学业压力繁重

我国独特的文化, 家庭学校以及社会对青少年学习成绩抱有较高的要求和期望, 繁重的学业压力成为造成青少年久坐行为发生的一项重要原因。早在 2011 年, 崔朝晖(2011)在《Temporal trends and recent correlates in sedentary behaviours in Chinese children》(中国儿童久坐行为的时间趋势和近期相关性)一项研究中统计了 1997 年、2000 年、2004 年以及 2006 年中国 8 个省份 6 岁~18 岁儿童青少年每天屏幕时间、家庭作业和课外阅读、写作和绘画时间中位数该研究发现, 中国儿童报告在家庭作业上花费的时间远高于发达国家儿童报告的时间。在目前的研究中, 7 年三分之二的中国儿童(9.64%)每天花一个或一个以上的时间做家庭作业, 是加拿大(2006 年为 22.9%) [4]、英国(2006 年约为 9%) [5]和澳大利亚[6]青少年的三倍。这种家庭作业时间的差异可能是由于中国的文化比西方国家更注重学业, 这也从侧面反应出我国青少年面临着较重的学业压力和负担。

在此后的 2014 年, 中国青少年研究中心团队协同中国科学院心理研究所, 对青年进行了心理健康专题调查。本次调查, 选取样本年龄区间在 14~35 岁之间, 包括了男性 2739 人、女性 2824 人。学生包括初中生 364 人, 高中生 442 人, 专科生 367 人, 本科生 736 人, 研究生 215 人, 非学生群体 3439 人。调查范围选取了东北、西北、南部三个地区的代表省份。中国青少年研究中心孙宏艳团队调研发现, 青年压力的主要来源是经济压力、职业迷茫、学业压力。其中, 中学生主要压力来源是学业压力(88.7%)、人际关系(27.5%)、知识危机(27.2%); 高等学校在读青年的主要压力源是学业压力(77.3%)、经济压力(54.7%)、职业迷茫(40.7%)。随后, 中国教育三十人论坛第七届年会上, 南京师范大学教育科学学院教授项贤明分享调查报告《培育坚强心灵——中小学生心理健康的教育支持》, 研究发现, 学业压力是造成青少年心理健康问题的重要原因之一。

当下我国青少年仍面临着严重课业负担的“特殊”的久坐行为模式。郭强(2017)通过整群抽样方法在全国范围内范围覆盖上海、重庆、山东、福建、安徽、内蒙古自治区等 6 个省(区、市), 共调研 8~18 学龄儿童青少年 19,425 人。研究结果发现, 我国儿童青少年久坐行为之中以教育类相关的久坐时间最长, 在其他国家的研究报道中鲜有对课外作业、家教辅导等类似久坐行为的调查和描述, 这也可能是一直以来被诟病的教育问题的反映, 视频类久坐时间平均都在 1~2h/天之间, 而国外同龄儿童青少年往往以视频类久坐时间为主[7]。

综上所述, 学校的作业和学业压力使我国青少年不得不花费更多的时间坐在书桌前完成任务, 导致了他们的久坐行为并增加了其久坐的时间。

4.1.2. 屏幕时间过度

科技的进步使得几乎每个人都可以随时接触互动屏幕媒体, 教育科技已经渗透到了学校以及社会各个角落, 手机及互联网已经融入到人们生活之中的方方面面, 青少年屏幕使用时间过度已然成为造成其久坐行为发生, 影响其身心健康发展的重大因素。随着媒介技术的发展和媒介对人们影响力的增大, 屏幕时间概念的外延也在不断扩大, 定义也在不断变化。早期时候, 美国儿科学会(AAP)关于屏幕时间相关规定主要关注青少年电视的收视时间(限定儿童总的媒介收视时间每日不超过 1~2 h) [8], 2011 年, AAP 的建议中关于屏幕时间的限定内容加入了“非教育性内容”, 2013 年 AAP 增加了“建立合理且严格的有关青少年手机、网络和社交媒体使用”的规定, 屏幕时间从最初的电视观看时间, 演变为目前的使用电脑、看电视以及进行电子阅读电子游戏[9]或电子媒体社交的时间。

屏幕使用时间过度是造成青少年久坐行为的一项重要因素, 屏幕使用时间影响青少年身心健康及其

相关多种因素如身体活动水平、肥胖、疾病等。2011 年 Mark S Tremblay (马克·斯特伦布莱)在 *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (《国际行为营养与身体活动杂志》)期刊中的一项系统评价研究中指出,每天看电视超过 2 小时与不利的身体成分,健康状况下降,自尊和亲社会行为得分降低以及学业成绩下降之间存在关联[10]。法洁锦(2021)对 1031 名大学生体力活动(PA)、屏幕时间(ST)及睡眠时间(SD)等行为活动与抑郁之间关系进行实证研究,结果令人担忧,大量的使用屏幕时间,远超身体活动时间,甚至超过睡眠时间,1031 名大学生每日屏幕时间平均为 8.60 ± 2.86 ,其中男生为 8.88 ± 2.84 ,女生为 8.31 ± 2.85 ,且使用屏幕时间与抑郁证评分之间显著相关,与前人诸多研究结果一致,即过量 ST 与大学生抑郁症症状呈正相关[11]。

综上所述,随着智能手机、平板电脑和电视等科技设备的普及,青少年更容易陷入长时间使用这些设备,导致久坐行为增加。

4.1.3. 身体活动不足

身体活动不足以及久坐行为等不良生活方式越来越普遍,已经对人群健康造成了重要影响,成为全球范围死亡的第四危险因素。健康生活方式需从儿童青少年阶段开始重视,许多成年期疾病尤其是慢性非传染性疾病,都与儿童青少年期包括身体活动不足在内的各种不良生活方式有关。张加林采用活力健康儿童全球联盟(Active Health Kids Global Alliance, AHKGA)构建的“儿童青少年身体活动评价指标体系”,对我国城市(上海)儿童青少年身体活动进行研究后发现,我国城市儿童青少年身体活动行为层次指标的评定等级普遍不高,其中,“身体活动水平”评定等级是该层次指标的综合体现[12]。尹宁采用多阶段分层整群随机抽样的方法,抽取北京市 3460 名 6 到 14 岁儿童,对其课余时间身体活动(leisure-time physical activity)情况进行调查研究发现,首先,年级一的平均运动时间最高,年级三、五次之,而年级七的平均运动时间最低。这种趋势可能反映了学生年级与课业负担、学校活动等因素的关系。其次,城区居民的平均运动时间稍高于郊区。这可能与城市中更多的运动设施、活动选择以及交通便利有关。此外,家庭收入与平均运动时间之间存在关联,高收入家庭的平均运动时间较长。这可能由于高收入家庭更有能力参与运动促进活动,如健身房会员、运动课程等。进一步的研究可以探讨收入与运动机会之间的关系。然后,随着看护者的文化程度提高,平均运动时间也呈现增加的趋势。这可能是因为受过较高教育的人更可能认识到运动对健康的重要性。进一步的研究可以深入探讨教育程度如何影响个体的运动行为。最后数据中显示性别对平均运动时间没有显著影响,而不同体型之间的差异也不大。然而,这并不代表性别和体型与运动之间没有关联。可能需要更深入的分析,例如是否有特定的性别或体型在某些运动类型上更有兴趣,或者其他因素在其中起到了调节作用。

综上所述,目前已经明确儿童青少年身体活动时间较少可导致久坐行为,而造成儿童青少年身体活动不足的原因复杂多样,与地区分布、家庭收入、监护人受教育程度等因素之间关系有待进一步探究。

5. 结论与对策

5.1. 结论

1、学业压力使我国青少年不得不花费更多的时间坐在书桌前完成任务,导致了他们的久坐行为并增加了其久坐的时间。

2、随着智能手机、平板电脑和电视等科技设备的普及,青少年更容易陷入长时间使用这些设备,导致久坐行为增加。

3、儿童青少年身体活动时间较少可导致久坐行为,而造成儿童青少年身体活动不足的原因复杂多样,与地区分布、家庭收入、监护人受教育程度等因素之间关系有待进一步探究。

5.2. 对策

1、政府应推动教育改革,减少功课负担,促进素质教育,从而缓解学业压力,考试制度可以更加注重综合素质的评价,减少应试教育的压力,出台政策,鼓励学校在课程设置上考虑到学生的身心健康,确保学生有足够的时间进行休息和活动;学校应合理安排课程,避免过度安排作业,确保学生有足够的时间进行学习和休息提供学业辅导,帮助学生合理规划学习时间,提高学习效率,减轻学业压力,增加丰富多样的课程,包括艺术、体育等,为学生提供全面的发展机会,减少单一学科的压力;学生可以制定学习计划,将时间合理分配给各科目,避免堆积作业和复习任务;学生可以学习时间管理技能,包括设置优先级、制定计划、合理分配时间等,提高自己的学习效率,及时向老师、家长或辅导员寻求帮助,解决学业问题,减轻压力以培养自己的兴趣爱好,参与体育、艺术等活动,帮助缓解学业压力,家长可以理解和支持孩子的学业,与孩子建立沟通渠道,为他们提供情感上的支持。综上所述通过政策改革、学校措施、家庭支持和个体努力,可以减轻儿童青少年的学业压力,从而促进他们更好地平衡学习与身心健康减少久坐行为。

2、政府可以出台媒体教育政策,鼓励媒体平台提供有益、教育性的内容,减少不良影响。鼓励媒体平台提供家长监管工具,帮助家长限制儿童青少年的屏幕使用时间;学校可以开展媒体素养教育课程,教导学生如何正确使用媒体,提高他们的媒体意识,合理安排作业和课程,避免学生因学业压力过大而长时间使用屏幕;家长可以制定合理的屏幕时间限制,鼓励孩子在规定的时间内使用屏幕,家庭可以设立屏幕空白期,如晚餐前后不使用屏幕,促进家庭成员的交流,家长可以与孩子一起参与户外活动、游戏等,减少屏幕使用时间,增加亲子互动。家长可以以身作则,自己控制屏幕使用时间,为孩子树立榜样。家庭可以提供其他娱乐方式,如阅读、绘画、户外运动等,减少对屏幕的依赖。综上所述,通过政策引导、学校教育、家庭共同努力以及个体的自我管理,可以有效地减少儿童青少年的屏幕使用时间,保护他们的视力和身心健康。

政府可以出台体育政策,鼓励学校提供多样化的体育锻炼机会,推动社区建设运动场地,倡导健康生活方式,通过媒体宣传推广体育锻炼的重要性,提高社会关注度,支持社区举办体育赛事、健身活动等,鼓励居民积极参与体育锻炼;学校应保障体育课程的时间和品质,提供多样化的体育锻炼机会,满足不同兴趣的学生,组织户外运动、郊游、露营等活动,鼓励学生积极参与户外活动,设立各种体育俱乐部,如篮球、足球、游泳等,满足学生个性化的体育爱好;家长应鼓励孩子参与体育锻炼,组织家庭户外活动,营造积极的家庭运动氛围。规划每周固定的运动时间,让孩子养成定期锻炼的习惯,鼓励孩子尝试不同的体育项目,从而激发兴趣,减少枯燥感。通过政策引导、学校措施、家庭支持以及个体的自我管理,可以有效地解决儿童青少年身体活动不足的问题,促进他们的健康发展减少久坐行为。

基金项目

2023 年郑州市社科联年度调研项目(项目名称:基于久坐行为的青少年身心健康发展对策研究,项目编号:ZSLX20231429)。

参考文献

- [1] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于印发“十四五”国民健康规划的通知[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2022-05/20/content_5691424.htm, 2020-05-20.
- [2] 王瑞青, 孔宪菲, 张华, 方俊, 张龙友, 王春雪, 郑华光, 杨海滨, 王拥军. 世界卫生组织身体活动和久坐行为指南[J]. 中国卒中杂志, 2021, 16(4): 390-397.
- [3] 刘晓虎, 张大治, 童建民. 国外久坐行为研究热点与内容分析——基于科学知识图谱的可视化研究[J]. 浙江体育科学, 2020, 42(1): 89-97.

-
- [4] Leatherdale, S.T. and Wong, S.L. (2011) Modifiable Characteristics Associated with Sedentary Behaviours among Youth. *Pediatric Obesity*, **3**, 93-101. <https://doi.org/10.1080/17477160701830879>
- [5] Gorely, T., Biddle, S.J.H., Marshall, S.J., *et al.* (2009) The Prevalence of Leisure Time Sedentary Behaviour and Physical Activity in Adolescent Boys: An Ecological Momentary Assessment Approach. *International Journal of Pediatric Obesity*, **4**, 289-298. <https://doi.org/10.3109/17477160902811181>
- [6] Hardy, L.L., Dobbins, T., Booth, M.L., *et al.* (2010) Sedentary Behaviours among Australian Adolescents. *Australian & New Zealand Journal of Public Health*, **30**, 534-540. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2006.tb00782.x>
- [7] 郭强, 汪晓赞, 蒋健保. 我国儿童青少年身体活动与久坐行为模式特征的研究[J]. 体育科学, 2017, 37(7): 17-29.
- [8] 王乐, 张业安, 王磊. 近 10 年屏幕时间影响青少年体质健康的国外研究进展[J]. 体育学刊, 2016, 23(2): 138-144.
- [9] Sarah, A., Christina, E. and Aviva, M. (2008) Active Play and Screen Time in US Children Aged 4 to 11 Years in Relation to Sociodemographic and Weight Status Characteristics: A Nationally Representative Cross-Sectional Analysis. *BMC Public Health*, **8**, Article No. 366. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-366>
- [10] Tremblay, M.S., *et al.* (2011) Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **8**, Article No. 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- [11] 法洁锦. 体力活动、屏幕时间和睡眠时长与大学生抑郁症的相关性研究[J]. 南京师大学报(自然科学版), 2021, 44(4): 135-139+148.
- [12] 张加林, 唐炎, 陈佩杰, 等. 全球视域下我国城市儿童青少年身体活动研究——以上海市为例[J]. 体育科学, 2017, 37(1): 14-27. <https://doi.org/10.16469/j.css.201701002>