

郭 强
汪晓赞 著

儿童青少年 身体活动与久坐行为 研究



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



郭强

博士，宁波大学体育学院讲师，主要从事运动健康促进与学校体育学研究，包括身体活动流行病学、肥胖预防、运动干预、健康管理等。先后主持浙江省哲学社会科学重点课题、浙江省教育科学规划课题、中国教育学会专项重点课题等研究项目，核心参与国家社科重大项目、重点项目研究课题，发表RQES、MSSE、体育科学、中国体育科技等中英文核心期刊10余篇，赴美国、英国参加SHAPE America、ACSM、ISPAH、AIESEP等国际会议，进行学术报告20余次，先后获得“第五届全国教育科学研究优秀成果奖二等奖”（第三）、“第十二届全国学生运动会科报会一等奖”（第一）等荣誉。



汪晓赞

博士，教授，博士生导师，教育部青年长江学者，华东师范大学体育与健康学院党委书记，教育部基础教育体育与健康课程标准研制组/修订组核心成员，全国高等学校体育教学指导委员会理论组成员，全国中小学体育教学指导委员会委员，国际华人体育与健康学者联合会（ICSPAH）前主席兼上海办事处主任，教育部“国培计划”专家库首批入选专家。先后荣获国家体育科学技术进步奖三等奖、第十一届高等院校青年教师奖（社会科学）三等奖、国家优秀教学成果二等奖、第四届全国教育科学研究优秀成果奖一等奖、上海市优秀教学成果特等奖等。主要从事体育课程与教学、体育教师教育、青少年体育健康促进等方面的研究。

巍巍交大 百年书香
www.jiaodapress.com.cn
bookinfo@sjtu.edu.cn



责任编辑 吴芸茜
封面设计 孙 敏

“身体活动”是人类长期进化过程中一种最自然、最基本的生存状态，科技文明的革新带来生活便利的同时也导致了人们身体活动行为模式的根本改变，身体活动不足与久坐行为增加成了一种“普遍”现象，儿童青少年尤其如此。本书围绕“身体活动”与“久坐行为”两个核心概念，首先解构了身体活动与久坐行为的时空维度，论述了身体活动与久坐行为的辩证关系，阐释了非结构化、非组织化身体活动行为的健康效益，其次从“病因”推断、测量评价、健康危害、预防措施四个方面梳理了身体活动流行病学的研究范式，进行了身体活动行动指南的国际比较，从“形成”到“发展”、从“设计”到“实施”提供了可操作性的身体活动文化建设典型案例分析。然后，从社会生态学视角，解析了身体活动与久坐行为影响因素的多维特征。在此基础上，展开了全国性的大规模实证调研，以识别我国儿童青少年身体活动与久坐行为的分布特征，从而为儿童青少年身体活动行动实践提供参考。

本书可供青少年体育和教育管理部门工作人员、身体活动行为研究者、体育或健康相关专业的大学生及有培养孩子积极身体活动行为诉求的家长阅读。



儿童青少年 身体活动与久坐 行为研究

郭强 汪晓赞 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

“身体活动”是人类长期进化过程中一种最自然、最基本的生存状态,科技文明的革新带来生活便利的同时也导致了人们身体活动行为模式的根本改变,身体活动不足与久坐行为增加成了一种“普遍”现象,儿童青少年尤其如此。本书围绕“身体活动”与“久坐行为”两个核心概念,首先解构了身体活动与久坐行为的时空维度,论述了身体活动与久坐行为的辩证关系,阐释了非结构化、非组织化身体活动行为的健康效益,其次从“病因”推断、测量评价、健康危害、预防措施四个方面梳理了身体活动流行病学的研究范式,进行了身体活动行动指南的国际比较,从“形成”到“发展”、从“设计”到“实施”提供了可操作性的身体活动文化建设典型案例。然后,从社会生态学视角,解析了身体活动与久坐行为影响因素的多维特征。在此基础上,展开了全国性的大规模实证调研,以识别我国儿童青少年身体活动与久坐行为的分布特征,从而为儿童青少年身体活动行动实践提供参考。

本书可供青少年体育和教育管理部门工作人员、身体活动行为研究者、体育或健康相关专业的大学生及有培养孩子积极身体活动行为诉求的家长阅读。

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年身体活动与久坐行为研究/郭强,汪晓赞著. —上海:上海交通大学出版社,2019
ISBN 978-7-313-21180-4

I. ①儿… II. ①郭… ②汪… III. ①健身运动—青少年读物②保健—青少年读物 IV. ①G883-49 ②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 070557 号

儿童青少年身体活动与久坐行为研究

著 者:郭 强 汪晓赞

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:江苏凤凰数码印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

字 数:171 千字

版 次:2019 年 5 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-21180-4/G

定 价:58.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:10

印 次:2019 年 5 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:025-83657309

本书项目基金资助

- 【1】 国家社科基金重大项目：中国儿童青少年体育健身大数据平台建设研究，NO. 16ZDA227
- 【2】 国家社科基金(教育学)重点项目：聚焦深化教育领域综合改革中的青少年体育问题及对策研究，NO. ALA150010
- 【3】 浙江省哲学社会科学规划课题(重点项目)：“健康中国”战略下儿童身体活动行为影响机制与路径选择研究，NO. 19NDJC009Z
- 【4】 宁波大学人文社会科学培育项目：青少年健康促进社会生态模型构建研究，NO. XPYB17008

前言

儿童青少年的健康成长历来是社会各界共同关注的话题,它关乎国家未来的长远可持续发展。2016年,中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》,提出了“体育”行业要主动适应人民健康需求的战略主题,并将“经常参加体育锻炼人数”(2030年达到5.3亿人)列为健康中国建设的主要指标之一。此前,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》都对学校体育促进学生身心健康做出了重要部署,党的十八届三中全会发布的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》,更是明确提出了“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”的具体要求。国家战略层面通过一系列的政策纲领来引导和促进青少年学生的健康发展。然而,我国乃至西方发达国家多年来都面临着学生体质健康水平下降的压力,其导致的慢病低龄化、肥胖检出率增加等问题已逐渐被各国的研究报告所证实,儿童青少年身心健康问题仍然需要大家持续的追问与探索。

儿童青少年形成“体育的生活化”或者说“生活化的体育”是体育工作者追求的目标之一,促使学生的体育锻炼行为与日常生活融为一体,而不应总是因外界施加的压力而产生体育参与行为。学校体育工作可以通过提升体育教学质量和增加课外体育活动来促进学生积极地参与体育锻炼,但是可能无法有效地触达学生校外的体育活动行为。对于校外期间体育锻炼和健康教育重要性的“漠视”,使得孩子和家长对自身角色的认识长期处于缺位状态。那么,面对缺乏体育锻炼导致的体质健康水平下降问题,客观认识儿童青少年身体活动行为模式的改变或许是一种研究思路。人是一种社会性极强的生物,始终沉浸于复杂的社会环境之中,而儿童青少年的行为和观念更是容易受到外界因素的影响。就人的生物属性而言,通过针对性的体育锻炼能够切实有效地促进体质健康水平的提升,但是除了每天一小

时的运动锻炼,孩子们在学习、生活环境中的活动行为同样影响甚至决定着他们的身心健康。对于孩子而言,社会交往互动可能是促进其参与体育锻炼地更具有吸引力的理由。因此,让一切变得“便捷”的现代科技、让成人都无法抗拒的电子游戏,正侵蚀着儿童青少年的活动时间,而指向身体实践的体育锻炼恰恰是最不能被科技的“便利”所替代的,所以体育活动的健康效益不仅体现在体育课上,更应体现在日常的非结构化的活动行为之中。

“身体活动”是人类长期进化过程中一种最自然、最基本的生存状态,科技文明的革新带来生活便利的同时也导致了人们身体行为模式的根本改变,身体活动不足与久坐行为增加成了一种“普遍”现象。而这种“现象”突破了过去若干年来以身体实践为基本特征的生产、生活方式,似乎在人们的生存史上是前所未有的。在这个以“便捷”和“懒惰”为荣的信息时代,身体机能的演进与发展显然还没有跟上科技文明脚步,低龄化的慢性疾病、日趋弱化的体质水平等都在呼应着这种精神与肉体的错位。身体活动不足是否会在未来导致更多的超乎想象的“现象”,且未可知,但人体“为动而生”的机体结构设计还没有得到改变,所以身体活动这种最基本的行为模式的动摇,势必会产生不可预知的影响。那么,儿童青少年身体活动行为的变化规律和影响因素是什么?每天一小时体育活动与长时间静坐行为共存的现象如何认识?身体活动行为的研究范式及其预防和干预机制如何?在身体活动流行病学视角下的学校体育工作重点何去何从?

本书试图讨论和阐释这些现象与原因:一是怎样认识身体活动、久坐行为与健康之间的相互关系;二是影响身体活动行为的因素以怎样的形式存在并发生作用;三是国际上有怎样可供参考的操作性的行动计划措施;四是我国儿童青少年的身体活动与久坐行为的基本特征是什么。全书共分七章。第一章主要介绍了研究的缘起背景、核心概念及理论基础。第二章从行为诊断、测量评价、风险识别和预防措施几个方面阐释了身体活动流行病学的研究范式。第三章探讨了国际身体活动指南的实施原则与发展趋势,指导实践干预。第四章剖析了新西兰身体活动文化建设的经典案例,提供可操作性的参考依据。第五章论述了身体活动与久坐行为的时空维度关系。第六章解析了身体活动社会生态影响因素涉及的个人、家庭、学校等多重维度关系。第七章实证调研了我国儿童青少年身体活动与久坐行为的分布特征。本书从“形成”到“发展”、从“设计”到“实施”,阐释了非结构化的身体活动行为的健康效益,提炼了身体活动研究的思路与方法,并理解我国儿童青少年身体活动行为基本特征,为儿童青少年身体活动行动实践提供参考。

笔者自2012年攻读博士学位以来,开始投身于儿童青少年身体活动与久坐行

为的研究,我的博士导师也是本书的合著者汪晓赞教授,便是自己学术道路上的引路人,在汪教授的悉心指导下完成了身体活动与久坐行为的系列研究,并多次赴海外进行国际会议报告,在此过程中逐步建立了扎根于该领域的信心和决心。在美国访问学习期间,笔者也得益于 Allen Jackson 教授的帮助,极大地拓宽了研究视野, Jackson 教授每周定期为我推送身体活动领域的经典文献,并进行面对面的讨论,让我逐渐理清了身体活动研究的历史演进和学术脉络。总之,在本书出版之际,向帮助过我的老师、同学、朋友们,一并表示感谢。

儿童青少年身体活动与久坐行为的研究在我国仍处于萌芽和起步阶段,作为一种社会问题也是到了不得不给予关注和采取行动的阶段,本书便是在这一背景下的实践性探索。既然是新生事物,对于动态发展变化中的身体活动行为研究,难于给出终结性的研判,而本书的内容和观点自然也需要更多的时间来考验。针对儿童青少年身体活动与久坐行为的基础理论与实证调研,是对我国相关研究领域的一种实践性观察,笔者愿与广大学者同仁共同致力于促进我国儿童青少年的健康成长,做出身体力行的支持与贡献。

囿于作者的理论基础和学术水平有限,文中存在的诸多不足之处,恳请各位读者朋友批评指正。

郭 强

2019 年 2 月

目录

第一章 导论	1
第一节 研究缘起与背景	1
第二节 研究目的与意义	4
第三节 核心概念的界定	6
第四节 理论基础	9
第二章 身体活动流行病学的研究范式	21
第一节 身体活动不足的“病因”推断	21
第二节 身体活动水平的测量手段	24
第三节 身体活动不足的健康危害及预防措施	34
第三章 身体活动指南的国际比较	44
第一节 身体活动指南早期的发展与探索	44
第二节 身体活动指南趋同的规律与趋势	47
第四章 身体活动文化建设的案例分析	55
第一节 新西兰身体活动指南的发展概述	55
第二节 新西兰身体活动指南的实施策略	59
第三节 新西兰积极身体活动文化建设的顶层设计	61
第四节 新西兰积极身体活动文化建设的核心内容	64
第五章 身体活动与久坐行为的辩证关系	68
第一节 久坐行为的概念辨析	68

第二节 久坐行为的时空维度	70
第三节 久坐行为的参考标准	73
第四节 久坐行为的测量评价	78
 第六章 身体活动社会生态影响因素	84
第一节 微观层面——个性特征与性别差异	84
第二节 中观层面——社会及物理支持环境	87
第三节 宏观层面——公共政策与大众传媒	91
 第七章 身体活动与久坐行为的分布特征	95
第一节 基础研究步骤	95
第二节 具体研究结果	98
第三节 研究结果分析	107
第四节 研究结论与建议	115
 结语	117
 附录	122
附录 1 儿童青少年身体活动问卷调查	122
附录 2 儿童青少年久坐行为问卷调查	125
 参考文献	127
 索引	147

“身体活动”(Physical Activity, PA)作为人类一种最自然、最基本的生存状态,使得人们在长期进化过程中达到了能量摄入与消耗持续而高效的平衡。随着自动化、信息化时代的到来,身体活动在人们的生产、生活中渐行渐远,科技的“便利性”似乎造就了人们越来越慵懒的生活方式,但这种最朴素的平衡被打破也预示着人们最简单的健康基础发生了动摇,而具有极强“黏性”的电子屏幕相关的久坐行为(Sedentary Behavior, SB),可能导致了人们生存史上未曾有过的行为改变。儿童青少年身体活动行为模式的深刻变化,体现在个人、家庭、学校、社会多个维度的运动支持环境的改变。

本章内容作为儿童青少年身体活动与久坐行为研究的逻辑起点,以身体活动流行病学和社会生态学为理论基础,主要阐释身体活动、久坐行为等核心概念,促进人们更好地理解身体活动与健身锻炼、久坐行为之间的关系,以及身体活动在儿童青少年日常生活中的重要意义,建立“身体活动行为——健康风险因素——积极生活方式”之间的有机联系。

第一节 研究缘起与背景

一、问题提出

目前,身体活动不足对健康造成的负面影响已被大量的研究所证实,根据世界卫生组织(World Health Organization, WHO)^①的统计数据显示,全球每年死亡

^① World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health[R]. Geneva: World Health Organization, 2010.

总人数的6%与“缺乏身体活动”有关,它已成为人类死亡的四大风险因素之一,并与低龄化的心血管疾病^①和肥胖^②等健康问题密切相关。尽管身体活动的健康效益显而易见,但是世界各国儿童青少年身体活动不足的问题仍然十分严重。为了获得和维持良好的健康状态,儿童青少年被建议每天进行至少60分钟中等到大强度的身体活动(Moderate to Vigorous Physical Activity, MVPA)^③。然而,欧洲^④和美国^⑤的调查发现,青少年能够满足该活动建议的比例仅为15%和18.4%,更为严重的是,较低的身体活动水平可能会从儿童延续至青少年期^⑥。Herman的研究也显示,仅有16%的青少年能够将积极的身体活动行为延续到成年^⑦。我国儿童青少年也呈现了随着年龄增长,每周参加体育锻炼次数减少的趋势,而在校外体育锻炼中,每次持续时间在60分钟以上的人群比例仅为21.2%^⑧。

儿童青少年的身体活动和久坐行为习惯可能到成年后仍然得到保持^⑨,因此从小就要关注其健康行为习惯和积极生活方式的培养。儿童青少年的身体活动行为被诸多因素所影响,所以需要在个人、社会、环境和政策等综合性的框架之下进行整体考量。面对以身体活动不足和久坐行为为代表的现代生活方式,设计和实施针对儿童青少年身体活动不足的综合性、整体性解决方案,以促进其身体活动水平乃至整体健康水平的提升,都是迫在眉睫的现实问题。学校无疑是实施身体活动行动计划的主要场所,但是Metcalf^⑩和Sluijs^⑪的研究都显示,单纯基于学校层

① Ekelund U, Luan J, Sherar L B, et al. Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents[J]. JAMA, 2012, 307: 704-712.

② Wilks D C, Sharp S J, Ekelund U, et al. Objectively measured physical activity and fat mass in children: a bias-adjusted meta-analysis of prospective studies[J]. PLoS One, 2011, 6: e17205.

③ World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health[M]. Geneva: World Health Organization, 2010: 7-8.

④ Currie C, Zanotti C, Morgan A, et al. Social determinants of health and well-being among young people [R]. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2012.

⑤ Kann L, Kinchen S, Shanklin S L, et al. Youth risk behavior surveillance-United States, 2013[J]. MMWR Surveill Summ, 2014, 63(Suppl 4): 1-168.

⑥ Dumith S C, Gigante D P, Domingues M R, et al. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis[J]. International Journal of Epidemiology, 2011, 40: 685-698.

⑦ Herman K M, Craig C L, Gauvin L, et al. Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the Physical Activity Longitudinal Study[J]. International Journal of Pediatric Obesity, 2009, 4: 281-288.

⑧ 国家体育总局. 2014年全国全民健身活动状况调查公报[EB/OL]. <http://www.sport.gov.cn/n16/n1077/n297454/7299833.html>. 2015-11-16.

⑨ Biddle S J H, Pearson N, Ross G M, et al. Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review[J]. Preventive Medicine, 2010, 51(5): 345-351.

⑩ Metcalf B, Henley W, Wilkin T. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes[J]. BMJ, 2012, 345: e5888.

⑪ Van Sluijs EMF, McMinn A M, Griffin S J. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials[J]. BMJ, 2007, 335: 703.

面实施的干预,对儿童青少年健康的改善效果有限。Kipping 也认为,没有家庭成员的参与,想促使儿童身体活动水平的长期改变和保持几乎是不可能的^①。因此,在实施身体活动相关行动计划之前,有必要进一步明确影响儿童青少年身体活动与久坐行为的关键因素,充分意识到儿童青少年的身体活动行为和意识与学校环境、家庭环境、社会环境等诸多因素的关系。

二、解决路径

基于儿童青少年身体活动不足的普遍现象,研究学者们已经开始“对症下药”,开展身体活动流行病学(Physical Activity Epidemiology, PAE)的研究。它的主要研究体系包括:身体活动与疾病及其他健康问题的关系;身体活动行为的分布特征及影响因素;应用相关知识预防和控制因身体活动不足而带来的疾病等健康问题。Caspersen^②将早期身体活动的研究范围和框架从“决定因素”“行为模式”“身体活动”和“健康与疾病结果”几个方面进行了整体设计。身体活动行为与其他健康或非健康的行为要素之间的相互关系,解释了多元化的风险因素如何影响人的健康,这些相互影响的作用关系正是身体活动流行病学研究的关键环节。身体活动与久坐行为研究不仅能识别活动行为与各种健康风险之间的潜在关系,更有助于高效地实施针对性的身体活动行为预测与干预行动。

如前所述,大量研究已经证实了适量的身体活动对于健康的积极作用,但更重要的是识别哪些因素可能促进和维持人的健康行为。身体活动与久坐行为研究的意义也正在于识别影响活动行为的主要因素,预防和控制身体活动不足,从而提升儿童青少年的整体健康水平。西班牙的研究报告比较全面地总结了儿童青少年身体活动不足的8个原因:①以电视、智能手机、电脑和互联网为代表的休闲娱乐相关的久坐行为日趋严重,影响了户外活动时间;②学校体育课数量和质量的欠缺无法满足学生的日常活动需求;③休闲娱乐的活动形式发生变化,视频类的活动取代了传统户外的追逐性游戏活动;④私家车/公共汽车替代了走路和骑车成了儿童青少年上下学的主要交通出现方式;⑤钢筋水泥的城市化建设没有提供良好的人居环境,社会的安全隐患影响了步行/骑车等活动方式的选择;⑥现代社会的生产和生活方式由于信息化和机械化发生了根本性的变化;⑦家长过度的“安全

① Kipping R R, Howe L D, Jago R, et al. Effect of intervention aimed at increasing physical activity, reducing sedentary behaviour, and increasing fruit and vegetable consumption in children: Active for Life Year 5 (AFLY5) school based cluster randomised controlled trial[J]. BMJ, 2014, 348: g3256.

② Caspersen C J. Physical activity epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science [J]. Exercise and Sport Sciences Reviews, 1988, 17: 423 - 473.

焦虑”导致其“限制”孩子进行户外活动;⑧ 没有建立起学校、家庭和社会一体化的、综合性的联动机制和身体活动支持性环境^{①②}。Boreham 认为,与 50 年前相比,当前同龄儿童的能量消耗水平每天减少了 600 卡路里^③,这些个人和社会环境的深刻变化在潜移默化中也改变了儿童青少年的活动行为方式,进而导致了身体活动不足和久坐行为等普遍问题。

Trost^④从人口统计学、心理认知、行为态度与技能、社会文化、物理环境和身体活动特征等 6 个方面归纳了可能存在 75 种身体活动影响因素。可想而知,有效地识别儿童青少年身体活动行为的影响因素,尤其是诸多因素与身体活动行为之间可能存在的交互、复杂关系并非易事,而这一环节的确定恰恰是开展预防和干预实践活动的前提和基础,所以格外需要引起重视,通过实证研究来识别最能“解释”儿童青少年身体活动与久坐行为的影响因素。同样,身体活动行为影响因素的识别,需要以数据事实为依据,针对儿童青少年年龄、地区、肥胖程度、家庭情况等多种因素进行基础性调研。

第二节 研究目的与意义

一、研究目的

本书从身体活动流行病学和社会生态学的视角,梳理国内外儿童青少年身体活动与久坐行为研究的发展趋势和规律特征,论述身体活动与久坐行为的辩证关系,探讨身体活动与久坐行为指南的适宜建议标准,解析新西兰积极身体活动文化的建设过程,并从微观、中观和宏观的多维视角解读身体活动行为的社会生态属性。在此基础上,展开我国儿童青少年身体活动与久坐行为的流行性调查,以了解儿童青少年身体活动与久坐行为的分布特征与规律,厘清身体活动与久坐行为之间的动态关系,为我国儿童青少年身体活动乃至健康促进研究提供更有针对性的参考和建议。

① Begona Merino Merino, Elena González Briones. Physical activity and health in children and adolescents [R]. Madrid: Ministerio de educación y ciencia, Ministerio de sanidad y consumo, 2007.

② 郭强,汪晓赞. 儿童青少年身体活动研究的国际发展趋势与热点解析——基于流行病学的视角[J]. 体育科学, 2015, 35(7): 58-73.

③ Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children[J]. Journal of Sports Sciences, 2001, 19(12): 915-929.

④ Trost S G, Owen N, Bauman A E, et al. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update[J]. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2002, 34(12): 1996-2001.

二、研究意义

(一) 识别身体活动行为模式的特征与规律

身体活动可以被理解为“促进健康的手段”“参与运动的能力”或是“休闲娱乐的方式”等等,但是身体活动的最基本功能却往往被忽视,即在学习、工作和生活中通过身体的持续活动行为,保持能量摄入与消耗的平衡^①。当人们自婴儿呱呱坠地之后,最被期待的事情就是有一天能够独立地行走,而自我活动能力的丧失可能也是生命中不得不放弃的最后的无奈^②,人们的身体活动行为具有最天然的属性,也是日常生活中最基本的需求。然而,在当今的社会生产生活中,从家务劳动到交通出行,从体力劳作到运动健身,这些基本的身体活动行为似乎都已从日常的生活之中逐渐减少甚至消失,取而代之的是自动化、信息化的“便捷”生活方式,这些原有平衡的打破,使得政府、家庭和学校无不困扰于青少年学生因缺乏身体活动所带来的健康问题。正如工业文明的发展带来了环境污染一样^③,现代科技的进步使人们享受生活便捷的同时,也付出了因活动不足所导致的健康代价。20世纪末,Hill认为以时下肥胖检出率的增长趋势,这些儿童将成长为美国历史上最胖的一代成年人^④。同样,我国7~18岁男生和女生的超重肥胖率也分别达到了28.2%和16.4%,且呈现了自1985以来持续上升的趋势^⑤。现代文明催生出来的“文明病”“富贵病”几乎已经再次把人们逼上了“先污染,后治理”的老路。

(二) 解构身体活动与久坐行为的辩证关系

儿童青少年早期的身体活动行为与当代的社会现象呈现出较大的差异,其活动行为往往与日常工作和生活结合在一起。儿童身体活动行为习惯的早期建立,有助于促使其形成长期的、规律的积极生活方式,Hovell^⑥发现儿童时期进行身体活动的经验会影响其成人后参与身体活动的动机。Salbe^⑦的研究结果也证实了

① World Health Organization. Steps to health: A European framework to promote physical activity for health[R]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007.

② Sussman A, Goode R. The Magic of Walking[M]. New York: Simon and Schuster, 1967: 5-7.

③ 余谋昌. 环境伦理与生态文明[J]. 南京林业大学学报:人文社会科学版,2014,14(1): 1-23.

④ Hill J O, Trowbridge F L. Childhood obesity: future directions and research priorities[J]. Pediatrics, 1998, 101(3): 570-574.

⑤ 马冠生,米杰,马军. 中国儿童肥胖报告[M]. 北京:人民卫生出版社,2017: 5-6.

⑥ Hovell M, Sallis J, Hofstetter R, et al. Identification of correlates on physical activity among Latino adults[J]. Journal of Community Health, 1991, 16: 23-36.

⑦ Salbe A D, Ravussin E. The determinants of obesity. In C. Bouchard, C., & Katzmarzyk, P. (Ed.), Physical activity and obesity[M]. Champaign: Human kinetics, 2000: 69-102.