

---

# 体育活动有助降低青少年长时间读屏的不利影响

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/15108.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

体育活动有助降低青少年长时间读屏的不利影响。

儿童大量使用数字媒体与青少年后期超重的风险有关。体育活动可以保护儿童在青春期后期免受数字媒体对体重的不利影响。

儿童和青少年肥胖是全球最重大的健康挑战之一。最近完成的一项研究表明，在11岁时每周进行6个小时的休闲体育活动，可以降低14岁时因过度使用数字媒体而超重的风险。研究结果发表在《体育活动与健康》杂志上。

芬兰Folkhalsan研究中心和赫尔辛基大学开展的一项研究调查了该国学龄儿童使用数字媒体与青少年后期超重风险之间是否存在联系。此外，该研究还调查了儿童的体育活动是否对这种潜在联系有影响。

这项研究涉及4661名来自芬兰的健康青少年。参与调查的孩子报告了他们在课外时间久坐的数字媒体使用和体育活动的情况。该研究表明，在11岁时过度使用数字媒体与14岁时超重风险增加有关。据报告，这些儿童每周在闲暇时间进行体育活动不足6小时。在那些报告每周运动6小时或以上的儿童中，则未观察到这种联系。

这项研究还考虑了其他可能影响肥胖的因素，如儿童的饮食习惯和睡眠时间，以及青少年使用数字媒体的数量和体育活动。尽管存在这些混杂的因素，但儿童体育活动在儿童数字媒体使用与日后超重之间的联系中起到的保护作用已被成功证实。

到目前为止，在后续研究中，还没有广泛研究体育活动对数字媒体使用和超重之间的关系的影响。研究第一作者、Folkhalsan研究中心的博士后Elina Engberg说。

---

作者表示，需要进一步的研究来更详细地确定数字媒体的久坐使用会增加多少超重的风险，需要多少体力活动，以及以什么样的强度来避免这种风险。在本研究中，儿童的身体活动量和数字媒体的使用是由儿童自己报告的，他们的活动水平没有被调查，因此需要进一步的研究。

一个好的经验是坚持儿童和青少年的体育活动指南，根据该规定，学龄儿童和青少年应该以一种灵活、活泼、剧烈的方式进行身体活动，每天至少60分钟，考虑到他们的年龄，以一种适合个人的方式进行。Engberg说。此外，应避免过度 and 长时间的久坐活动。（来源：中国科学报晋楠）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0163>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：[shouquan@stimes.cn](mailto:shouquan@stimes.cn)。

作者：Elina Engberg 来源：《体育活动与健康》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发