

主題: 動作行為 (Summer 06/23)

榜樣「健康父母」，成就「健康孩子」

黃雅君 博士 香港浸會大學體育、運動及健康學系副教授
馮潔 小姐 香港浸會大學體育、運動及健康學系博士生

健康積極的生活方式，包括身體活動 (physical activity)、靜態行為 (sedentary behaviour) 和睡眠，有益於成年人的身心健康。然而，「2019 冠狀病毒病」(COVID-19) (下稱新冠肺炎) 的爆發，給人們的生活方式帶來了負面的影響：例如身體活動減少，靜態行為增加等。^[1]此外，有孩子的家庭面臨著更大的挑戰：學校停課和新的生活習慣加重了教育和看護負擔，從而導致了家庭更大的壓力。^[2]加拿大的一項研究表明，大多數 18 個月至 5 歲兒童的家長在新冠肺炎爆發期間，身體活動減少，且電子屏幕時間增加。^[2]另一項澳大利亞幼兒父母的研究發現，疫情爆發後父母的低強度身體活動也減少了。^[3]



Photo by Vladimir Fedotov on Unsplash



Photo by Gabin Vallet on Unsplash

須知充足的身體活動和睡眠對心理健康有著積極作用，^{[4][5]}而長期的久坐行為往往帶來負面影響。^[4]這一現象也存在於新冠肺炎期間：較少的身體活動和睡眠更與嚴重的抑鬱、焦慮和壓力症狀有關。^[6]除了傳統視角中每項行為的單獨益處之外，一天 24 小時內生活方式行為，對健康的綜合影響也在近幾年引起了人們的關注。加拿大成年人 24 小時生活方式指南提供了身體活動、靜態行為和睡眠的建議時間，以達到最佳健康狀態。^[7]具體來說，滿足 24 小時生活方式指南的定義如下：(1) 身體活動：每週至少 150 分鐘中等至劇烈強度的身體活動；(2) 靜態行為：每天不多於 8 小時的靜態行為和不多於 3 小時娛樂性質的屏幕時間；(3) 睡眠：每天睡眠時長為 7 至 9 小時。^[7]

鑒於幼兒父母的重要性，筆者所在的研究團隊對這一人群展開了調查。^[8]是項研究招募了本港和中國內地共 6 個城市 (上海市、廣東省廣州市、江蘇省徐州市、貴州省貴陽市、陝西省西安市) 的 3 至 6 歲幼兒父母。受訪者對自身生活方式、心智健康、和幼兒生活方式進行了報告。該研究共獲得 2002 份完整有效的答卷。結果發現，各城市的幼兒父母達到 24 小時生活方式指南的比例從 13.1% 到 17.2% 不等。平均而言，6.7% 的父母未達到任何指南。此外，較少的靜態行為和較長的睡眠時間與較低的抑鬱、焦慮和壓力水平相關，而較高的身體活動則與父母較低的抑鬱水平相關。同時，符合指南數量越多的父母，其心理健康情況更好。這些結果表明，促進健康的生活方式 (多身體活動、少靜態行為、充足睡眠) 可能對幼兒父母的心理健康產生積極影響。



Photo by Christian Erfurt on Unsplash

健康體適能社區期刊

於是項調查，筆者所在的研究團隊對幼兒的生活方式現狀以及與父母生活方式的關係做了進一步分析。1,740 名家長和學齡前兒童提供了完整數據。幼兒對於身體活動（至少 180 分鐘的身體活動量和至少 60 分鐘的中等至劇烈強度身體活動）、靜態活動（不多於 60 分鐘娛樂性質的屏幕時間）、和睡眠指南（10 至 13 小時的睡眠時長）的達標率分別為 41.8%、69.3% 和 50.7%。父母身體活動、靜態行為、和睡眠指南^[9]的達標率分別為 40.4%、48.2% 和 73.2%。只有 16.7% 的幼兒和 14.7% 的家長符合所有 24 小時生活方式指南。父母和幼兒的身體活動（中度至劇烈強度身體活動、身體活動總量）和睡眠正相關。舉例來說，父母每日參與的身體活動越多，其幼兒的身體活動也越多。幼兒的性別方面，當父母滿足所有 24 小時活動指南時，女生滿足 24 小時活動指南的可能性更大，但這種關係在男生中卻沒有發現。

總括來說，幼兒父母生活方式有著重要的榜樣作用，這不僅與自身心智健康有著緊密聯繫，更關乎孩子們的生活方式是否健康。因此，大眾及科研工作者也應對幼兒父母這一人群的生活方式加以關注，以促進其自身和孩子們的健康。



Photo by Robert Collins on Unsplash

參考資料：

- [1] Stockwell S, Trott M, Tully M, et al. Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2021;7(1):e000960. doi:10.1136/bmjsem-2020-000960
- [2] Carroll N, Sadowski A, Laila A, et al. The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients.* 2020;12(8):2352. doi:10.3390/nu12082352
- [3] Curtis RG, Olds T, Ferguson T, et al. Changes in diet, activity, weight, and wellbeing of parents during COVID-19 lockdown. *PLoS One.* 2021;16(3):e0248008. doi:10.1371/journal.pone.0248008
- [4] Guallar-Castillón P, Bayán-Bravo A, León-Muñoz LM, et al. The association of major patterns of physical activity, sedentary behavior and sleep with health-related quality of life: a cohort study. *Prev Med (Baltim).* 2014;67:248-254. doi:10.1016/j.ypmed.2014.08.015
- [5] Zhai L, Zhang H, Zhang D. Sleep duration and depression among adults: A meta-analysis of prospective studies. *Depress Anxiety.* 2015;32(9):664-670. doi:10.1002/da.22386
- [6] Stanton R, To QG, Khalesi S, et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(11):4065. doi:10.3390/ijerph17114065
- [7] Ross R, Chaput J-P, Giangregorio LM, et al. Canadian 24-hour movement guidelines for adults aged 18–64 years and adults aged 65 years or older: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2020;45(10 (Suppl. 2)):S57-S102. doi:10.1139/apnm-2020-0467
- [8] Feng J, Huang WY, Lau PWC, Wong SH-S, Sit CH-P. Movement behaviors and mental health of caregivers of

健康體適能社區期刊

- preschoolers in China during the COVID-19 pandemic. *Prev Med.* 2021:106913. doi:10.1016/j.ypmed.2021.106913
- [9] Willumsen J, Bull F. Development of WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior, and sleep for children less than 5 years of age. *J Phys Act Health.* 2020;17(1):96-100. doi:10.1123/jpah.2019-0457