

不同手机依赖超重/肥胖大学生的特征比较

陆玉坤

新疆和田学院体育学院

DOI:10.12238/mef.v8i3.11093

[摘要] 目的: 探讨有关联因素在不同手机依赖超重/肥胖组大学生之间的影响特征, 以期降低手机依赖大学生中的超重/肥胖问题提出指导性干预措施。方法: 通过匹兹堡睡眠质量指数量表、国际体力活动问卷及基本情况表进行问卷调查。结果: 有手机依赖超重/肥胖组在日均久坐时间上显著高于无手机依赖超重/肥胖组($p < 0.05$), 而在年龄评估、性别(男/女)比例、体力活动评分、睡眠质量评分上有手机依赖超重/肥胖组明显低于无手机依赖超重/肥胖组($p < 0.05$); 在高脂饮食评分、高糖饮食评分上有手机依赖超重/两组比较无明显差异($p > 0.05$)。结论: 增加学生健康知识教育, 加强对大学生使用手机的监管, 引导大学生制定合理安排作息计划, 掌握自我调整睡眠的有效方法, 养成定期参加体育运动等良好习惯对控制或减轻手机依赖行为和超重/肥胖的问题有着积极的作用。

[关键词] 大学生; 有手机依赖; 无手机依赖; 超重/肥胖; 特征比较

中图分类号: G811.226 文献标识码: A

Comparison of Characteristics of Overweight/Obese College Students Dependent on Different Mobile Phones

Yukun Lu

College of Physical Education, Hotan University, Xinjiang

[Abstract] Objective: To explore the impact characteristics of related factors on overweight/obesity among different mobile phone dependent groups of college students, in order to provide guiding intervention measures for reducing overweight/obesity among mobile phone dependent college students. Result: The overweight/obesity group with mobile phone dependence had significantly higher daily sedentary time than the overweight/obesity group without mobile phone dependence ($p < 0.05$), while the overweight/obesity group with mobile phone dependence had significantly lower scores in age assessment, gender (male/female) ratio, physical activity score, and sleep quality score than the overweight/obesity group without mobile phone dependence ($p < 0.05$); There was no significant difference ($p > 0.05$) between the two groups in terms of high-fat diet score and high sugar diet score for mobile phone dependent overweight. Therefore, increasing education on student health knowledge, strengthening supervision of college students' use of mobile phones, guiding them to develop reasonable sleep schedules, mastering effective methods for self regulating sleep, and developing good habits such as regular participation in sports have a positive effect on controlling or reducing mobile phone dependence behavior and overweight/obesity problems.

[key word] college student; Dependence on mobile phones; No dependence on mobile phones; Overweight/obesity; Feature comparison

研究表明, 过度使用智能手机会导致睡眠质量下降^[1]。同时还可能会增加超重和肥胖的风险^[2]; 另有研究发现, 睡眠质量与超重/肥胖风险有关, 睡眠不足、睡眠障碍均会增加体重指数, 更好的睡眠质量有利于体重控制^[3]。关于手机依赖超重/肥胖这个特殊群体中不同人口统计学特征、饮食方式、运动水平、睡眠质量与无手机依赖超重/肥胖相关因素影响比较研究目前

还比较少。因此, 本研究主要探讨两者的主要特征差异, 为全面改善手机依赖超重/肥胖大学生的诸多健康问题提供科学的理论依据。

1 研究设计

1.1 研究对象

采用随机整体抽样分别对东、中、西部的某三所高校本

科生作为研究对象,年龄在18~25岁,其中男生9949名,女生10235名。

1.2研究方法

通过匹兹堡睡眠质量指数量表、国际体力活动问卷及基本情况表进行问卷调查。

1.3调查内容

1.3.1基本情况表

该问卷涵盖了性别、年龄、一周内日均久坐时间、身高及体重等方面。按照2002年国际生命科学学会(ILSI)针对中国人体质指数的测量标准,BMI<18.5kg/m²表示偏瘦,18.5≤BMI≤22.9kg/m²表示正常,23≤BMI≤24.9kg/m²表示超重,BMI≥25kg/m²则表示肥胖^[4]。

1.3.2手机依赖问卷

本研究选用Lin Lianhong等人^[5](2020)改编的中文版Mobile Phone Involvement Questionnaire(MPIQ),积分越高手机依赖程度越高,积分>32分划为手机依赖。

1.3.3匹兹堡睡眠质量指数量表

该量表由Buysse等人1989年编制^[6],主要是对过去一个月睡眠质量情况进行评估,Cronbach's alpha系数为0.830,具有良好的内部一致性。评分>5分作为不良睡眠临界值。

1.3.4国际体力活动问卷

本研究选用国际体力活动研究评价组1998年制定的短版国际体力活动量表(IPAQ-S)^[7]。按照水平等级分为高、中、低三个层次的标准。

2 结果

大学生有手机依赖超重/肥胖组和无手机依赖超重/肥胖组的特征比较将超重/肥胖大学生按有无手机依赖情况分成有手机依赖超重/肥胖组和无手机依赖超重/肥胖组,结果显示,手机依赖超重/肥胖组2242人(37.9%),无手机依赖超重/肥胖组3659人(62.0%)。手机依赖超重/肥胖组在年龄、性别、久坐时间、体力活动水平、体重质量指数、匹兹堡睡眠质量指数上高于无手机依赖超重/肥胖组,有非常显著性差异(p<0.01)。两者之间在高脂饮食和高糖饮食方面无显著性差异(p>0.05)。见表1。

3 讨论

在当下数字化高速发展的时代背景下,智能手机已然深度嵌入大学生的日常生活,成为不可或缺的随身物品。而本研究聚焦于超重/肥胖大学生群体,所揭示出的结果着实引人深思:有手机依赖的超重/肥胖大学生,在体力活动评价、久坐时间评价、睡眠质量评价这几个关键维度上,呈现出极为显著的劣势,与无手机依赖的同类大学生相比,差异显著(p<0.01)。这绝非简单的数据差异,背后实则潜藏着复杂且相互勾连的负面效应链条。

从体力活动层面剖析,手机依赖像是一道无形的枷锁,牢牢禁锢住了超重/肥胖大学生迈向运动脚步。这类学生往往沉迷于手机屏幕呈现的花花世界,社交媒体上无穷无尽的新鲜资讯、精彩纷呈的短视频,或是引人入胜的手机游戏,让他们无暇顾及户外的阳光与新鲜空气。原本超重/肥胖的身体状态,本就需

规律的运动锻炼来增强代谢、削减赘肉,可手机依赖却使得他们主动放弃了诸多参与体育活动的契机。体育课上,手机成瘾者无心参与体育训练,运动强度无法保持,甚至部分超重/肥胖者躲在角落偷偷刷手机;课余闲暇,因为手机成瘾原因导致个人意志薄弱,消极参加跑步、打球等业余体育活动,更多沉溺于手机里的虚拟乐趣。长此以往,肌肉力量愈发薄弱,体能逐渐下降,肥胖问题愈发严重,陷入恶性循环。

表1 大学生有手机依赖超重/肥胖组和无手机依赖超重/肥胖组的特征比较

分类	有手机依赖超重/肥胖组	无手机依赖超重/肥胖组	t/z/X ² 值	p值
例数-n(%)	2242(37.9%)	3659(62.0%)		
年龄(±岁)	19(18/19)	19(18/19)	-2.916	0.004
性别(男/女)	1346/896	2390/1269	-16.7	0
日均久坐时间(h)	8.00(6.00/8.00)	7.50(6.00/10.00)	4.057	0
IPAQ(MET-min/w)	736.25(417.00/1386.00)	960.00(495.00/1644.00)	-6.85	0
PISQ(分)	12(10/16)	10(8/12)	18.95	0
高脂饮食				
总是	303(13.5%)	485(13.3%)	1.807	0.613
经常	1160(51.7%)	1844(50.4%)		
有时	650(29.1%)	1102(30.1%)		
从不	127(5.7%)	228(6.2%)		
高糖饮食				
总是	411(18.3%)	607(16.6%)	6.674	0.083
经常	992(44.2%)	1604(43.8%)		
有时	669(29.8%)	1113(30.4%)		
从不	170(7.6%)	335(9.2%)		

备注:匹兹堡睡眠质量指数(PISQ)、国际体力活动水平指数(IPAQ)

久坐时间方面,手机依赖更是“罪魁祸首”。一旦对手机形成依赖,大学生们便会长时间保持固定坐姿,或窝在宿舍床铺,或瘫坐在教室桌椅,眼睛紧盯着手机屏幕,浑然不觉时光飞逝。吃饭时刷手机,一晃半小时过去,饭菜都凉了;写作业中途忍不住看手机,注意力分散,作业效率大打折扣,久坐时间也随之无限延长。对于超重/肥胖者而言,久坐不动意味着身体消耗热量极低,脂肪堆积速度加快,本就不佳的身体体态愈发臃肿,关节负担加剧,身体机能也在悄然衰退。

睡眠质量方面,手机依赖如同暗夜中的“睡眠杀手”。睡前刷手机已然成为众多大学生的“标配”,屏幕散发的蓝光干扰着人体生物钟,抑制褪黑素分泌,让大脑始终处于亢奋状态。有手机依赖的超重/肥胖大学生,深夜本应是身体休息、调养的黄金时段,却被手机占据。更多沉浸在追剧、网购、聊天的快感里,等到终于放下手机准备入睡,却发现大脑异常清醒,辗转反侧难以入眠,或是睡眠浅、多梦,稍有动静便惊醒。睡眠不足又进一步影响第二天的精神状态,使其更加慵懒、倦怠,无心运动,只想继续靠玩手机打发时间,进而再度加重手机依赖,形成周而复始的恶性循环。

4 结论

综合上述讨论内容,结论已然清晰可辨:大学生智能手机依赖与超重/肥胖大学生群体面临的低体力活动、久坐时间、低睡眠质量等健康隐患之间,存在着千丝万缕的联系。智能手机依赖无疑是加剧超重/肥胖大学生健康风险的关键推手,为他们本就艰难的体重控制与健康维持之路蒙上厚重阴霾。

重视并全力解决大学生智能手机依赖问题,绝非可有可无之举,而是关乎这一庞大群体身心健康的当务之急。超重/肥胖已然给大学生身体带来沉重负担,影响外在形象、自信自尊,更潜藏着高血压、糖尿病等慢性疾病风险。若再叠加上手机依赖的负面效应,健康防线岌岌可危。改善超重/肥胖状态,打破手机依赖的桎梏,是重塑大学生健康体魄的核心任务。

为切实提升大学生健康水平,多管齐下的综合性举措必不可少。首当其冲的是强化健康教育宣传,通过专题讲座、校园海报、线上推文等多元化形式,向大学生全方位普及智能手机过度使用可能引发的健康危机,用直观的数据、鲜活的案例,警醒他们正视手机依赖问题;定期开展的身体锻炼活动也不可或缺,增设趣味性强、参与门槛低的体育项目,组织班级、宿舍间的小型体育竞赛,激发大学生运动热情,培养运动习惯;制定科学合理的饮食计划同样关键,邀请专业营养师入校指导,依据大学生身体特质与营养需求,量身打造个性化食谱,引导他们合理膳食、均衡营养。

唯有高校、家庭、社会多方协同发力,形成控制智能手机依赖、助力健康生活的合力,方能引导超重/肥胖大学生挣脱手机束缚,拥抱健康生活,走向活力满满的未来。这不仅关乎个体成长成才,更是为社会输送优质人才筑牢健康根基,其意义深远而重大。

【参考文献】

[1]DEMIRCI K,AKGÖNÜL M,AKPINAR A.Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students[J].Journal of behavioral addictions, 2015,4(2):85-92.

[2]NAGATA J M, SMITH N, ALSAMMAN S, et al. Association of Physical Activity and Screen Time With Body Mass Index Among US Adolescents [J].JAMA network open,2023,6(2):e2255466-e.

[3]ADLER E,DHRUVA A,MORAN P J,etal.Impact of a mindfulness-based weight-loss intervention on sleep quality among adults with obesity: data from the SHINE randomized controlled trial[J]. The Journal of Alternative and Complementary Medicine,2017,23(3):188-95.

[4]CHOO V. WHO reassesses appropriate body-mass index for Asian populations[J].Lancet,2002,360(9328):235.

[5]LIN L,XU X, FANG L, et al. Validity and reliability of the Chinese version of Mobile Phone Involvement Questionnaire in college students [J]. Nan Fang yi ke da xue xue bao= Journal of Southern Medical University,2020,40(5):746-51.

[6]BUYSSE D J,REYNOLDS C F,3RD, MONK T H,etal.The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research[J].Psychiatry research,1989,28(2):193-213.

[7]<http://www.ipaq.kise>.

作者简介:

陆玉坤(1983--),男,汉族,安徽省宿州人,副教授,硕士,新疆和田学院体育学院,研究方向: 体能训练。