

研究结论：户外运动对于提高大学生的心理健康具有积极影响，主要表现在：户外运动对大学生的心理承受能力、适应能力、情绪调节、改善抑郁和躯体化等五个方面具有积极影响。高校可在疫情防控形势允许的情况下，由高校体育运动委员会负责，多部门协同，开展主题式户外运动系列活动，提高大学生心理健康水平。

关键词：户外运动；心理健康；大学生；机制

新冠肺炎疫情期间体力活动对中国居民心理健康的影响：系统文献综述

李梦飞，王千慧，沈晶

中国地质大学（北京），北京 100083

摘要：

研究目的：2019年新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的暴发和传播是引起全球关注的公共卫生紧急事件。新冠肺炎疫情及其防控所采取的区域封锁和居家隔离等措施，对居民的体力活动和心理健康都产生了一定的影响。体力活动作为一种健康行为干预手段，对疫情期间心理健康的影响也受到了越来越多学者的关注。本研究旨在系统综述新冠肺炎疫情期间中国居民体力活动与心理健康之间关系的实证证据，为我国教育工作者和公共卫生政策制定者在应对疫情传播的背景下，为针对促进公众心理健康的运动干预措施提供理论依据和政策建议。

研究方法：本研究采用系统文献综述法，以“新冠肺炎疫情”“体力活动”“心理健康”三组相关的关键词组合为检索公式，检索中国知网、Web Of Science、Pub Med、Scopus、EBSCO 以及 Cochrane Library 等中外文相关文献数据库，检索时间范围从2019年1月1日至2021年4月12日。纳入标准包括（1）实证研究；（2）所有年龄段人群；（3）国家：中国；（4）自变量：体力活动、体育锻炼或运动形式；（5）因变量：心理健康（如情绪、焦虑、抑郁等）；（6）语言：英文或中文。排除标准：（1）非健康人群或特殊人群（如孕妇等）；（2）综述、社论、信件或研究方案等。根据文献筛选标准对所有检索到的文献进行题目和摘要的初步筛选，找到可能相关的文献后进行全文阅读，

确定纳入的文献。

研究结果：初步检索获得中英文文献共 2797 篇（其中 PubMed: 612 篇，Web of Science: 1645 篇，EBSCO: 39 篇，Cochrane library: 361 篇，中国知网: 10 篇），经过筛查后，最终纳入文献 20 篇文献，其中英文 17 篇，中文 3 篇。

本研究发现：

（1）新冠肺炎疫情期间，居家隔离政策对中国居民的体力活动产生了负面影响，大部分居民参与体力活动的时间减少，体力活动的强度下降，体力活动呈现出不足的状况，而与此同时，久坐不动的生活方式却显著增加。

（2）新冠肺炎疫情对居民的心理健康也产生了一定的影响。一些负面情绪，如焦虑、抑郁等情绪状况显著上升；对疫情的恐惧、性别、年龄、经济收入、受教育程度、以及婚姻状况等都显示出对焦虑、抑郁以及睡眠障碍有影响作用。就性别而言，在青少年人群中，女生表现出有更高的抑郁和焦虑风险；在大学生人群中，女生的焦虑程度也要高于男生；这可能和女性相比于男性更容易感性和情绪化，在疫情期间更易受外界环境的干扰，导致其产生更多的焦虑情绪有关。就年龄而言，新冠肺炎疫情可能会显著降低年轻人的睡眠质量，从而增加他们的负面情绪；此外，年龄较大的青少年比年龄较小的青少年的抑郁情绪更严重。就受教育程度而言，高中三年级学生情绪障碍较高；大学生在新冠肺炎疫情期间的焦虑情绪总体上也要高于其他群体。

（3）在情绪状态方面，新冠肺炎疫情期间体力活动对中国居民的情绪状态有积极的改善作用。较高的体力活动水平可以显著降低总情绪障碍水平，进行中等及以上强度体力活动的人比进行低强度体力活动的人拥有更好的情绪状态。

（4）在焦虑方面，新冠肺炎疫情期间体力活动对中国居民的焦虑症状具有积极的改善作用。经常锻炼的居民有焦虑症状的比例比那些不锻炼的居民低；就不同时间和强度的体力活动而言，每天体力活动时间达到 30 分钟以上与焦虑水平呈负相关；就强度而言，中、高强度的体力活动均与较低水平的焦虑症状相关。相反，不运动则是焦虑的风险因素；此外，一些特定类型的体力活动，如伸展类和抗阻力类训练，也对焦虑情况有所改善。

（5）在抑郁方面，新冠肺炎疫情期间体力活动与中国居民的抑郁情绪之间的关系显示，不同程度的体力活动对抑郁情绪的影响有所不同，没有锻炼习惯和意愿的人易产生轻、中度抑郁情绪；中等强度体力活动与抑郁呈显著负相关，在负性情绪分量表中，中度和高强度体力活动组抑郁得分显著低于低强度体力活动组；此外，锻炼方式也可以

影响个体的负面情绪改善效果，如特定类型的体力活动（如正念太极）的效果会优于体能训练所带来的改善效果。

研究结论：在新冠肺炎疫情流行的背景下，居民的体力活动下降，一系列心理健康问题凸显。在疫情期间，相对不运动和久坐行为而言，积极参与体力活动对居民心理健康相关的情绪状态、焦虑和抑郁症状等都有明显的改善作用，其中采用规律性的体育锻炼和中高等强度体力活动对心理健康的改善作用较为显著。在采用体力活动作为心理健康干预手段时，为达到最佳干预效果，还需考虑不同社会人口学变量因素的差异以及不同类型体力活动的效果差异。此外，也应关注到儿童青少年的心理健康状态，因疫情对其产生了较大的心理影响，教育工作者应重视并主动采取有效的运动干预措施，促进儿童青少年参加适度的、有规律的体育锻炼，从而减轻疫情带来的心理负担。本研究还有助于家庭、政府及有关部门在应对疫情或未来的突发事件中，将体力活动作为改善不良情绪、焦虑和抑郁症状，提高心理健康水平有效机制。

关键词：新冠肺炎疫情；体力活动；心理健康；系统综述

在校大学生身体活动水平对社会适应的影响：有调节的中介作用

李丹，李先雄

湖南师范大学 体育学院，湖南 长沙 410012

摘要：

研究目的：当前，受年龄、快速变化的社会环境、内在能力与外在要求的差距等自身与客观环境的影响，我国在校大学生社会适应不良现象普遍存在。运动流行病学研究证实，虽大学生身体活动参与强度与社会适应的关系大小存在差异，但身体活动对社会适应的影响毋庸置疑。同时，个体社会适应能力的优良绝不是单一影响因素下的结果，它与我们日常行为、生活作息等方面均有着密切联系，据研究显示，睡眠质量显著正向预测大学新生社会适应状况；而基于睡眠置换、唤醒、屏幕光、电磁辐射四种理论假说，得知屏幕时间是影响睡眠质量的重要因素。因此，本文预从身体活动高、中等、低三类