DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2025085

· 综 述 ·

家庭对儿童青少年身体活动作用机制的研究进展

范卉颖[1],张加林[2],马晓[3]

1.上海师范大学体育学院,上海 200233;2.福建师范大学体育科学学院;3.上海体育大学体育教育学院

【摘要】 家庭是儿童青少年主要的生活场域,对其身体活动具有重要影响。研究系统回溯了家庭对儿童青少年身体活动的作用机制及路径研究进展,重点探讨父母影响子女体育行为动机和成就的模型、父母社会化影响的综合模型和身体活动养育的综合模型的亲子身体活动代际传递的理论机制,为相关领域的研究提供新的视角,为后续的家庭化提升方案和家校协同方案的制定提供更多建议与参考。

【关键词】 运动活动;家庭;行为和行为机制;儿童;青少年

【中图分类号】 G 78 R 179 G 806 【文献标识码】 A 【文章编号】 1000-9817(2025)03-0452-05

Research updates on potential mechanisms of family on physical influence activity among children and adolescents/*FAN Huiying**, *ZHANG Jialin*, *MA Xiao*.* *Sports College, Shanghai Normal University, Shanghai* (200233), *China*

【Abstract】 Family is the primary living place of children and adolescents, which has important impacts on children and adolescents' physical activity. The article systematically reviews the research progress on potential mechanisms of family influence on physical activities of children and adolescents, focusing on the theoretical mechanism of intergenerational transmission on parent-child physical activities, which includes family's role in children's motivation and achievement for exercise behaviors, the integrative model of parental socialization influence and integrated model of physical activity parenting. It provides new perspectives for future research in related fields and gives more suggestions and reference for subsequent development of family enhancement programs and family-school collaborative programs.

【Keywords】 Motor activity; Family; Behavior and behavior mechanisms; Child; Adolescent

规律性身体活动对预防儿童青少年肥胖、降低代谢综合征发生率、促进社会适应等方面效果卓著,是其健康成长发育的重要影响因素[1]。尽管如此,过去 20 年世界卫生组织的报告结果普遍称,全球大多数儿童青少年身体活动水平未能达到推荐标准[2],儿童青少年身体活动不足是一个全球性问题,也是儿童青少年面临的主要健康风险之一。我国多项研究也显示,儿童青少年身体活动水平达标比例总体偏低[3],学龄降势明显[4]。

家庭是社会的基本单位,也是儿童青少年的第一个课堂,对儿童青少年健康生活方式的影响深远,可伴随终身[5]。父母是子女的第一任老师,由于当前的部分家庭儿童青少年身体活动干预方案在理论阐释和方案设计上存在顾此失彼、落地困难或持续应用潜力不足等问题[6],本研究系统回溯并梳理了父母影响子女体育行为动机和成就的模型、父母社会化影响的综合模型、身体活动养育综合模型 3 项国际上具有代表性的亲子体育代际传递,分析已积累的路径检验,为相关领域的研究提供新的视角,同时也为政策制定者提供科学依据,以期为后续的家庭提升方案和家-校-社协同方案提供更多建议与参考。

1 父母影响子女体育行为动机和成就模型

Eccles 等[7]提出的期望—价值理论认为,个体是否参与某项活动主要受到个体对活动的成功期望以及个体赋予该活动的主观价值两种信念的影响,并基于此构建的父母影响子女体育行为动机和成就模型(图 1)。其中成功期望是个体对自己在某项活动中获得成功可能性的判断,而能力期望是个人对自己能否完成某工作能力水平的预期[8]。该模型以社会学习理论为基础,认为父母是儿童体育参与经验的诠释者和激发者,个体对成功的期望受到其对能力的自我概念和对任务难度感知的影响。

该模型中,父母在影响子女体育参与动机的时候主动或无意识地扮演了经验的解释者、提供者以及榜样的作用。其中,经验的解释者指父母通过对子女参与体育活动表现的解读影响其体育参与的信念和行为的过程[8]。父母的社会固定观念、对于自身的效能

【基金项目】 上海市哲学社会科学规划课题项目(2022ETY001)

【作者简介】 范卉颖(1991-),女,河南焦作人,博士,讲师,主要研究方向为青少年体育。

【通信作者】 马晓,E-mail:maxiao01@ sus.edu.cn

信念和价值观,会在日常生活中投射在对子女特定观念的诠释和解释中,如对子女成绩的期望,对孩子能力、兴趣、各种技能和特定社会化目标,也包括了父母对于身体活动的态度。研究证据显示,父母的体育价值观越积极,对子女健康行为的关注、给予的引导与调整的概率越高,其子女积极参与身体活动的可能性越大[9-10]。同时,父母观看子女体育活动也是影响其体育参与的信念和行为的过程,其中子女感受到父母对自己当前活动非语言形式的认可与重视[11],子女的运动参与行为因家人在场而出现社会促进效应,唤醒水平和行动效率大为提高[12]。

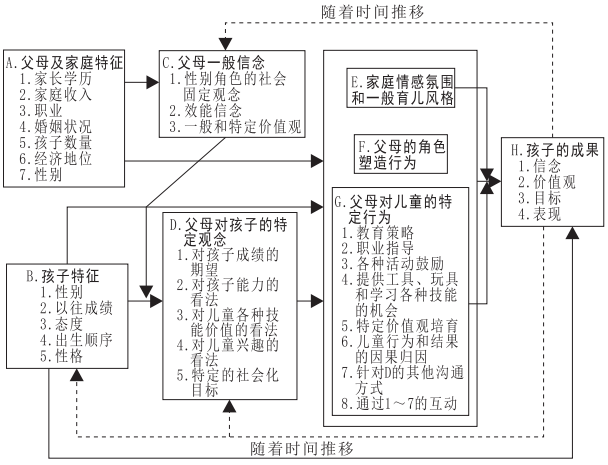


图 1　父母影响子女动机和成就模型

Figure 1　Model of parental influence on child motivation and achievement

经验的提供者角色指父母通过提供参与活动的资源影响子女身体活动的信念和行为,包括但不限于资金支持[13]、信息支持[14]、场地和器材支持、交通支持以及与身体活动相关的参与和陪伴等。对于低龄儿童,父母提供交通支持对其参与身体活动至关重要,具有明显的促进作用[11]。此外,家庭社会经济地位也是影响儿童青少年身体活动的重要因素。中上阶层家庭更倾向于选择高级别的体育活动和培训,也更倾向于参与到子女的体育锻炼之中[15],而经济支持对男童身体活动的影响更明显[16]。

榜样作用是指父母通过自身积极的体育参与行为影响子女的体育参与信念和行为的过程。父母作为最早出现在儿童生活中的成熟个体,是儿童观察、学习、模仿的主要对象[17],且由于亲子间相处、交流频密,父母身体活动越多,子女观察、模仿的概率就越大[18]。子女通过观察、学习父母身体活动参与受到直接或间接影响,内化了父母的角色模式态度和行为的潜在机制,潜移默化地再现父母的身体活动态度和行为。以葡萄牙 834 名学龄儿童为样本开展的研究显示,父母积极运动,则子女参与体育运动的频率更高,其中男生的周均频率和参与项目数量受父亲体育行为的影响更为显著,而女生受母亲的影响更为显著[19]。针对中高强度身体活动时长的分析显示,父母中高强度身体活动每增加 20 min,其子女中高强度身体活动就会增加 5～10 min[20]。

2　父母社会化影响的综合模型

Welk 等[21]以青少年身体活动促进模型为基础,构建了父母社会化影响的综合模型[22]。该模型认为儿童青少年的身体活动主要受到结果期望和效能期望的影响,即“它值得吗”和“我能行吗”。“它值得吗”包含与身体活动相关预期结果价值的判断,如态度、信念、享受等情感体验;而“我能行吗”则体现儿童青少年的能力感知和自我效能的判断。该模型认为,对能力的认知是子女产生体育兴趣和体育参与的决定因素,但是建立自我评估的性质和来源随着时间的推移而改变。子女们要依靠父母解读体育的价值和意义,父母的解读一部分来自于自身过往的运动参与经历,一部分来自于其体育价值观。已初步建立体育观念的子女在父母鼓励和支持下,逐渐将来自社会及家庭的外部信息转变为其内部信息,作为自我认知的基础,逐渐形成自己的体育观念。因此,父母应积极肯定子女的能力,以提高儿童对运动的兴趣和参与度。见图 2。

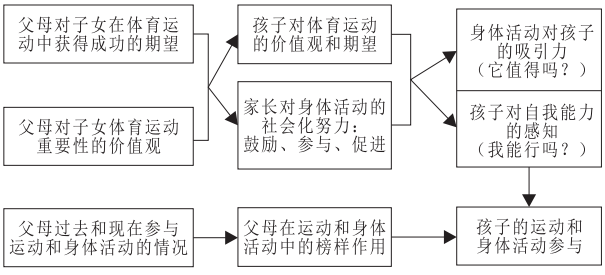


图 2　父母社会化影响的综合模型

Figure 2　Integrative model of parental socialization influence

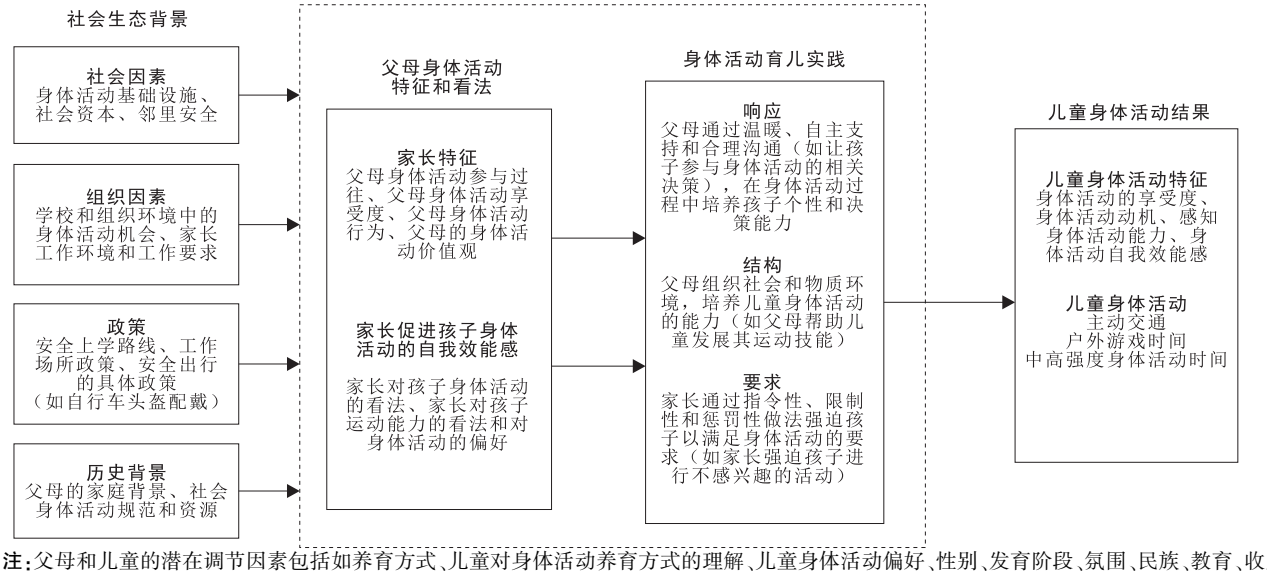
基于上述理论阐释,该模型从父母对子女在体育运动中获得成功的期望、对子女体育运动重要性的价值观和过去、现在身体活动的情况 3 个方面影响子女的身体活动。以上海市 1 145 名初中生开展的研究表明,父母期望对初中生中高强度身体活动影响显著[22]。Kimiecik 等[23]对儿童身体活动信念以及父母对身体活动信念(价值、能力、目标取向、期望)、儿童对父母信仰的感知与儿童中高强度身体活动的关系进行探究,结果发现,对儿童身体活动最重要和最积极的预测因素是其对自身运动能力的感知以及他们对任务和自我定位的认可程度;虽然儿童自身的信念可以有效预测其身体活动水平,但其信念与父母的信念有相关性。Manuel 等[24]对西班牙 1 036 名中学生的研究也认为,父母的一般支持和指导支持能够解释

子女的体育活动自我概念、运动能力感知和阻力，且父母较高的身体相关自我概念可以促进子女的身体活动实践，上述研究均肯定了父母期望对子女身体活动的影响。而 Dempsey 等[25]研究显示，父母对子女身体活动能力的态度是影响子女身体活动因素中唯一的父母信念类变量，父母的任务导向和期望可以预测子女的身体活动参与，支持父母对子女运动价值观的塑造作用。此外，鼓励和评价也是父母支持子女的常见方式。父母的积极评价可提升子女的自尊与自我效能，并使其认为自己擅长体育活动且体育活动是一件有意义的事情[9]，有助于塑造参与身体活动的自信心、增加继续参加身体活动的可能性[26]。

父母社会化影响的综合模型也认为父母的身体活动情况可以成为子女的榜样，从而影响并带动子女的身体活动。儿童青少年观察、模仿家长的运动行为或直接参与到家长的身体活动之中，能获得积极的运动经验，并将之作为一种模式或习惯保留下来。研究显示，若母亲每周进行 3 次及以上 60 min 的锻炼，则子女进行高强度身体活动的可能性更高[27]。该结果得到欧洲一项针对 10~12 岁儿童运动参与研究的支持[28]。一项对上海市 323 名 7~11 岁小学生的研究显示，父亲的中高强度身体活动可以解释儿子中高强度身体活动 23.3%的变异，而母亲对女儿的影响为 10.5%[29]。值得注意的是，该模型虽然认为父母社会化的影响程度取决于父母对体育的价值观和期望值，但两者的量效关系受到儿童接受程度和内化程度的影响。

3 身体活动养育的综合模型

身体活动养育的综合模型是以社会生态背景为第一层，家庭对子女的身体活动培养是建立在整个社会背景之下；父母自身的身体活动特征和父母促进子女身体活动的自我效能感影响着与身体活动相关的育儿实践，从而影响子女的身体活动；家长身体活动特征包括身体活动行为和认知特征，如既往身体活动史、当前身体活动行为和对身体活动的价值观等；家长促进子女身体活动的自我效能感包括家长对子女运动能力的看法和身体活动的偏好[30]。见图 3。



注：父母和儿童的潜在调节因素包括如养育方式、儿童对身体活动养育方式的理解、儿童身体活动偏好、性别、发育阶段、氛围、民族、教育、收入、国家/地区。

图 3 身体活动养育的综合模型

Figure 3 Integrated model of physical activity parenting

“响应”是指父母通过温暖、主动的支持和合理沟通的方式，对子女的身体活动进行支持，例如父母鼓励、表扬孩子的参与、父母和子女一起进行身体活动、让子女参与其身体活动的决策等。“要求”是指父母通过指令性、强制性和惩治性的做法强迫子女参与身体活动，例如家长强迫子女参加不感兴趣的身体活动。两者的区别在于，父母的养育行为是否符合子女的兴趣和价值观（基于子女的视角），子女是否会对其养育行为产生有效回应[30]。通常而言，积极且重视并享受身体活动的父母会具有较高的自我效能感，更重视儿童青少年进行身体活动，且更可能在行为层面督促子女的身体活动。Henriksen 等[31]研究显示，父母的鼓励、参与、观看、交谈均可以为子女提供一种安全的情绪和被关心的感觉，与青少年的身体活动水平有关联。父母的积极强化（如鼓励）与子女的身体活动密切相关，响应支持的效果取决于儿童的能力感和行为意向[13]。此外，幼儿时期的亲子身体活动会提升自我效能感，树立对身体活动的积极态度，并延续到儿

童青少年时期,持续促进其身体活动参与[32]。除父母的态度与行为方式外,家庭结构也是育儿实践中身体活动行为代际传递的重要因素。家庭结构本身既包含家庭本身的结构,也在一定程度上表征了家庭的教养方式和物质环境等因素[33]。具有完整结构家庭的青少年享有更稳定、安全的成长环境,身体活动水平高于单亲家庭或重组家庭的同龄群体[34-35]。双亲共同抚养的小学男女生的中高强度身体活动是非双亲共同抚养的 1.29 和 1.20 倍[36]。与民主型父母的子女相比,放任型和专制型父母的子女更容易出现身体活动不足[37]。国外研究也呈现相似结果,权威型和放任型父母教养方式与子女的步行、骑自行车的次数之间存在相关性,权威型父母教养方式与有组织运动的频率之间存在相关性[38]。

目前,“响应”和“结构”的作用路径已得到大量研究证据的支持,但父母“要求”对子女身体活动的影响尚不明确。一方面,Gustafson 等[39]的研究发现,不管家长对子女身体活动的意图和态度如何,父母对儿童身体活动的控制均能预测儿童的身体活动行为;另一方面,家长强硬的要求可能降低子女身体活动的愉悦感和成就感。一项对青少年女生的纵向研究显示,部分女生由于父母要求她们减肥而进行体育锻炼,使她们难以在锻炼中享受活动,反而增加对体重的焦虑,同时身体活动并无显著变化[40]。

4　小结与展望

以上 3 个主流模型在儿童青少年身体活动影响因素及效应路径的构建上多来自于理论的推演,且均认为身体活动代际遗传是子女对所处家庭微观系统的适应性反馈,本质是子女对父母的观察学习。已有研究检验了部分效应路径,但对因素间交互影响的检验与解释仍有不足,且缺乏针对模型的完整实证性检验以及纵向实证支撑,故在解释、预测、干预儿童青少年身体活动行为层面仍存在因素和路径冗余、遗漏、解释错误等风险。后续研究当从完整模型出发,积累更为完整的实证证据,并以纵向追踪证据检验、校正,以便更好地指导基于家庭场域的儿童青少年身体活动促进工作。

父母是子女身体活动经验的诠释者、带动者和被模仿者,在子女身体活动促进中起到重要影响;父母在言传之外应积极开展身教,以自身体育锻炼行为与经验,带动子女的体育锻炼行为。同时,在家校协同方案制定上,家庭同样扮演着不可或缺的角色。家庭和学校应形成紧密的教育共同体,家庭应积极配合学校体育教育工作;学校也应创造积极运动体验,加强家校合作,形成多维熏陶共育环境,达成提升儿童青少年身体活动水平、培养良好体育锻炼习惯,促进身心健康全面发展的育人目标。

利益冲突声明　所有作者声明无利益冲突。

参考文献

[1] CHAPUT J P, WILLUMSEN J, BULL F, et al.2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence[J].Int J Behav Nutr Phys Act, 2020, 17(1): 1-9.

[2] GUTHOLD R, STEVENS G A, RILEY L M, et al.Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants[J]. Lancet Child Adolesc Health, 2020, 4(1): 23-35.

[3] LIU Y, KE Y, LIANG Y, et al.Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents[J].J Exerc Sci Fit, 2023, 21(1): 1-5.

[4] 张加林,唐炎,陈佩杰,等.全球视域下我国城市儿童青少年身体活动研究:以上海市为例[J].体育科学,2017,37(1):14-27.
ZHANG J L, TANG Y, CHEN P J, et al.The report card of Chinese city children and youth physical activity based on AHKGA: taking Shanghai as example[J].China Sport Sci, 2017, 37(1): 14-27.(in Chinese)

[5] 苏秀琼,苏静,刘佳佳.家庭环境及教育方式对留守儿童心理健康和行为习惯的影响[J].医学理论与实践,2024,37(6):1051-1053.
SU X Q, SU J, LIU J J.The influence of family environment and education methods on the mental health and behavioral habits of left-behind children[J].J Med Thoery Pract, 2024, 37(6): 1051-1053.(in Chinese)

[6] 余伟峻.家庭体育环境影响儿童身体活动的模型构建及干预研究[D].上海:上海体育学院,2022.
YU W J.Research on model construction and intervention of familysports environment on children's physical activity[D]. Shanghai: Shanghai University Sport, 2022.(in Chinese)

[7] ECCLES J S, WIGFIELD A.Motivational beliefs, values, and goals[J].Annu Rev Psychol, 2002, 53(1): 109-132.

[8] 张凤玲,张兴泉,王亚乒.家庭影响青少年体育参与的理论模型构建[J].沈阳体育学院学报,2014,33(3):50-54.
ZHANG F L, ZHANG X Q, WANG Y P.Model construction of mechanism about family influences on adolescents sports participation[J].J Shenyang Sport Univ, 2014, 33(3): 50-54.(in Chinese)

[9] 徐恺.家庭体育观念对中小学生体育锻炼行为的影响研究[D].上海:华东师范大学,2019.
XU K.Research on the influence of family sports concept on physical exercise behavior of primary and middle school students[D].Shanghai: East China Normal University, 2019.(in Chinese)

[10] 王桂华,肖焕禹.影响青少年体育价值观形成因素的分析[J].体育科研,2004(2):62-64.
WANG G H, XIAO H Y.Analysis of the factors affecting the sports values of youngsters[J].Sport Sci Res, 2004(2): 62-64.(in Chinese)

[11] BEETS M W, CARDINAL B J, ALDERMAN B L.Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review[J].Health Educ Behav, 2010, 37(5): 621-644.

[12] 李朝旭,莫雷.对性别助长假设的初步验证:在场观众的性别影响作业效绩吗?[J].心理科学,2004(6):1400-1403.

LI Z X, MO L. Testing the sex facilitation hypothesis: does the gender of the audience really influence task performance? [J]. J Psychol Sci, 2004(6): 1400-1403. (in Chinese)

[13] XIE H, SCOTT J L, CALDWELL L L. Parental influence on urban adolescents' physical activity experience[J]. Leis Sci, 2024, 46(4): 425-441.

[14] HOSOKAWA R, FUJIMOTO M, KATSURA T. Parental support for physical activity and children's physical activities: a cross-sectional study[J]. BMC Sports Sci Med Rehabil, 2023, 15(1): 90.

[15] 王燕,何平香.我国城市家庭体育教育的阶层分化:以上海城市居民为例[J].北京体育大学学报,2016,39(12):88-92,98.
WANG Y, HE P X. The class differentiation of urban family sports education in China: a case study of Shanghai urban residents[J]. J Beijing Sport Univ, 2016, 39(12): 88-92, 98. (in Chinese)

[16] CHENG L A, MENDONÇA G, LUCENA J M S, et al. Is the association between sociodemographic variables and physical activity levels in adolescents mediated by social support and self-efficacy? [J]. J Pediatr (Rio J), 2020, 96(1): 46-52.

[17] 郭斯萍,张晓冰.班杜拉的社会学习理论再评价:从文化心理学角度[J].心理研究,2022,15(2):99-104.
GUO S P, ZHANG X B. Re-evaluation of Bandura's social learning theory: from the perspective of cultural psychology[J]. Psychol Res, 2022, 15(2): 99-104. (in Chinese)

[18] DE CAMARGO E M, DA COSTA C G, PIOLA T S, et al. Is greater social support from parents and friends related to higher physical activity levels among adolescents? [J]. Children (Basel), 2023, 10(4): 701.

[19] MACHADO-RODRIGUES A M, VALENTE-DOS-SANTOS J, FERNANDES R, et al. Waist-to-height ratio and its association with TV viewing in a sample of Portuguese children aged 7-9 years[J]. Am J Hum Biol, 2017, 29(5): e23024.

[20] GARRIGUET D B T, COLLEY R. Parent-child association in physical activity and sedentary behaviour[J]. Health Rep, 2017, 28(6): 3-11.

[21] WELK G J, BABKE S M L. Parental influences on youth sport participation[M]. Youth Sports: Participation, Trainability and Readiness, 2016: 75-102.

[22] 贾新星.家庭因素与初中生身体活动的相关研究:以上海市初中生为例[D].上海:上海体育学院,2021.
JIA X X. The relationship between family factors and physicalactivity of junior high school students in Shanghai[D]. Shanghai: Shanghai University Sport, 2021. (in Chinese)

[23] KIMIECIK J C, HORN T S, SHURIN C S. Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents' beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity[J]. Res Q Exerc Sport, 1996, 67(3): 324-336.

[24] MANUEL J D T, LÓPEZ-SERRANO S, RUIZ-ARIZA A, et al. Perceived parental support toward physical activity positively predicts physical self-concept in young adolescents[J]. Educ Psychol, 2019, 39(7): 941-959.

[25] DEMPSEY J M, KIMIECIK J C, HORN T S. Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: an expectancy-value approach[J]. Pediatr Exerc Sci, 1993, 5(2): 151-167.

[26] SHANG C, MOSS AC, CHEN A. The expectancy-value theory: a Meta-analysis of its application in physical education[J]. J Sport Health Sci, 2023, 12(1): 52-64.

[27] DEARTH-WESLEY T, GORDON-LARSEN P, ADAIR L S, et al. Longitudinal, cross-cohort comparison of physical activity patterns in Chinese mothers and children[J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2012, 9(1): 1-9.

[28] SCHOEPPE S, VANDELANOTTE C, BERE E, et al. The influence of parental modelling on children's physical activity and screen time: does it differ by gender? [J]. Eur J Public Health, 2016, 27(1): 152-157.

[29] LIJUAN W, JIANCUI S, SUZHE Z. Parental influence on the physical activity of Chinese children[J]. Eur J Public Health, 2016, 23(1): 110-126.

[30] DAVISON K K, MÂSSE L C, TIMPERIO A, et al. Physical activity parenting measurement and research: challenges, explanations, and solutions[J]. Child Obes, 2013, 9(s1): S103-9.

[31] HENRIKSEN P W, INGHOLT L, RASMUSSEN M, et al. Physical activity among adolescents: the role of various kinds of parental support[J]. Scand J Med Sci Sports, 2015, 26(8): 927-932.

[32] PYPER E, HARRINGTON D, MANSON H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study[J]. BMC Public Health, 2016, 16(1): 1-15.

[33] 赵启行.当代中国家庭结构的年龄形态与家庭消费的代际模式研究[D].上海:华东师范大学,2024.
ZHAO Q H. On the age configuration of family structure and intergenerational patterns of family consumption in contemporary China[D]. Shanghai: East China Normal University, 2024. (in Chinese)

[34] LANGØY A, SMITH O R F, WOLD B, et al. Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors[J]. BMC Public Health, 2019, 19(1): 1-10.

[35] 王梅,温煦,吕燕,等.家庭结构对于青少年健康行为的影响[J].体育科学,2012,32(5):34-41.
WANG M, WEN X, LÜ Y, et al. Influence of family structure on adolescents' health behaviors[J]. China Sport Sci, 2012, 32(5): 34-41. (in Chinese)

[36] 胡月英,唐炎,张加林,等.父母因素对青少年中到大强度身体活动的影响研究[J].中国体育科技,2017,53(3):14-21.
HU Y Y, TANG Y, ZHANG J L, et al. Research of parent factors associated with adolescents' moderate-to-vigorous physical activity[J]. China Sport Sci Technol, 2017, 53(3): 14-21. (in Chinese)

[37] 郑育滨,温煦,谢小菲,等.青少年身体活动水平与父母教养方式关系[J].中国学校卫生,2012,33(5):586-598.
ZHENG Y B, WEN X, XIE X F, et al. Association between adolescents' physical activity and parenting style[J]. Chin J Sch Health, 2012, 33(5): 586-598. (in Chinese)

[38] SAUNDERS J, HUME C, TIMPERIO A, et al. Cross-sectional and longitudinal associations between parenting style and adolescent girls' physical activity[J]. Int J Behav Nutr Phys Act, 2012, 9(1): 1-11.

[39] GUSTAFSON S L, RHODES R E. Parental correlates of physical activity in children and early adolescents[J]. Sports Med, 2006, 36(1): 79-97.

[40] DAVISON K K, DEANE G D. The consequence of encouraging girls to be active for weight loss[J]. Soc Sci Med, 2010, 70(4): 518-525.

收稿日期:2024-12-08 **修回日期**:2025-02-23 **本文编辑**:王苗苗