

研究顯示：加拿大兒童運動量不足，可能損害腦部健康

駐加拿大代表處教育組

非營利組織 ParticipACTION 公布的最新研究顯示，加拿大兒童整體體育活動評分為 D+，加國兒童看螢幕的時間過多，而參與「心跳體育活動」(heart-pumping physical activity)的時間不足，缺少運動則可能損害兒童腦部健康。但相較於過去 4 次研究報告中的 D-已有些微改善。

研究發現，5 至 7 歲的兒童僅 35%、3 至 4 歲的幼童僅 62% 達到其所屬年齡組別運動量指標的要求，但其花在看螢幕的時間則過長。報告指出，缺乏運動除了對心血管健康、肌力、睡眠和體重等造成負面影響之外，亦會影響學習表現。同時，達到運動量指標的兒童比沒有達到指標的同學較有創意、理解能力較好、較少犯錯，較少患有抑鬱或焦慮症等精神健康問題，並且記憶力較佳、專注力時間較長、自信心亦較強。

該機構首席科學主任暨東部安省兒童醫院(Children's Hospital of Eastern Ontario)健康生活與肥胖研究(Healthy Active Living and Obesity Research)計劃主持人-馬克·湯布雷(Mark Tremblay)指出，體育活動對兒童腦部健康、增進認知技能及改善精神健康均有深遠影響。尤其是對於患有注意力不足過動症(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)和自閉症(autism spectrum disorders)的兒童更有益處。報告亦指出，時常運動，就算時間短，都能在不同層面改善兒童腦部健康，而根據「加拿大兒童青少年 24 小時運動指南」(The Canadian 24-Hour Movement Guidelines)的建議，5 至 17 歲兒童每天至少要運動 60 分鐘，3 至 4 歲幼童則每天至少要運動 180 分鐘。

此外，該報告也建議，應額外投注經費或資助低收入家庭參與體育活動，同時應避免以減少戶外玩耍作為懲罰學生的手段，並鼓勵全家一起參與體育活動。

撰稿人/譯稿人：Amelie Cheng

資料來源：2018 年 6 月 19 日，CBC News

<https://www.cbc.ca/news/canada/manitoba/report-canadian-kids-not-getting-physical-activity-1.4713557>