

加國兒童運動量不合格

駐溫哥華辦事處教育組

根據一份最新報告指出，全世界包括加拿大許多兒童，缺乏運動的情形已達危機程度，嚴重影響到身心健康成長和發展。與其他 48 個國家相比，加國兒童在 3 項測量指標：總體體育活動、久坐不動的行為皆為 D+ 評分，身體素質只有 D 評分。

這份報告是由活躍健康兒童世界聯盟(Active Healthy Kids Global Alliance, 簡稱 AHKGA)發表，目的是評估兒童體育活動的全球趨勢，加拿大的 D 評分則是以非營利組織「參與行動」(ParticipAction)主辦的兒童及青少年體育活動成績單數據做為參考指標之一。

運動科學家 Leigh Vanderloo 表示，報告的結果令人擔憂，大致來講，現在的孩童坐的時間太長、活動的少，導致他們無法發揮所有潛能。這個世界正面臨全球性的兒童不活動的流行病，須要社會各界多個團體共同合作，才能改善這個趨勢，鼓勵兒童及青少年多加活動。這類分析報告有助於我們了解各國的趨勢，並相互學習。

報告指出，加拿大 5 至 17 歲的兒童與青少年中，只有 35% 達到每天至少 60 分鐘可使心跳加速的運動，有 51% 每天娛樂性的螢幕時間（包括看電視，使用電腦、手機等）超出了加拿大 24 小時運動指南(Canadian 24-Hour Movement Guideline)的建議。現代生活方式的變化，包括瀏覽螢幕時間增加、社區都市化以及各類自動化技術取代人工作，這些因素導致人們的少動，也衍生了廣泛的公共健康問題，全世界及加拿大都應該優先處理這方面的問題。

渥太華 CHEO 研究院的資深科學家 Mark Tremblay 表示，我們都有集體責任來矯正這些文化和社會現象，尤其是瀏覽螢幕的時間，因為缺乏體育活動的兒童，未來將面臨身體、心理、社會和認知方面的各種健康風險。這一代人未來將面臨一系列挑戰，包括氣候變化的影響，日益全球化以及科技迅速發展的後果，他們必需要更有活力，才能在這快速變遷的社會中生存，取得成功。

根據這項報告，研究者建議，加拿大需要透過多加宣傳，鼓勵等方法，並增加適合的環境，使體育活動成為加國兒童生活的一部分，才能改變現狀。他們提出 3 大建議：

- 1、在城市及學校推動運動風氣，鼓勵學生步行或騎腳踏車上學。

2、利用社交媒體宣導坐不動及長時間瀏覽螢幕的負面影響，並提供改善方法。

3、使所有兒童群體，包括低收入、原住民和殘疾兒童家庭等，了解及遵守加拿大「24 小時運動指南」要求孩子多動、少靜、睡足的建議。

撰稿人/譯稿人：侯靜蓉

資料來源：2018 年 11 月 26 日，News Wire 和 11 月 27 日，星島日報

<https://www.newswire.ca/news-releases/canada-earns-low-ranking-in-new-global-childhood-physical-activity-report-screen-time-and-reliance-on-technology-identified-as-major-culprits-701238581.html>

