

加國兒童運動量低，全球比拼僅 D+成績

駐加拿大代表處教育組

報告指出，全世界包括加拿大的兒童，缺乏運動已達到嚴重程度，影響他們身心健康成長及發展。在比較 48 個國家的情況，加國在整體運動及久坐不動的行為取得 D+成績，而最新的身體素質指標只有 D級，反映需要鼓勵本國兒童多做運動，避免日後百病纏身。

報告由活躍健康兒童環球聯盟(Active Healthy Kids Global Alliance)公布，名為《Global Matrix. For Canada》，目的是了解環球兒童的體能運動的情況，有關數據參考兒童及青少年體能活動參與報告。

世界面臨兒童不活動症

運動科學家雲達盧博士(Dr. Leigh Vanderloo)表示，報告結果令人感到震驚，兒童一般坐得太久，自然活動太少，因而未能發揮全部潛能。世界正面臨全球兒童不活動的流行病，來自不同社區多個組織正共同合作，鼓勵兒童多做運動。分析幫助專家了解現行的趨勢，互相學習。

該報告指出，現代生活方式包括瀏覽螢幕、社區都市化、增加自動化以取代人手工作，導致廣泛性的公共健康問題，全世界及加拿大應該優先處理這方面的事情。例如，5 至 17 歲的兒童只有 35%是達到建議 60 分鐘的帶氧運動，但 51%進行消閒瀏覽螢幕的活動，比加拿大 24 小時運動指南(Canadian 24-Hour Movement Guidelines)所建議的更多。

活躍健康兒童環球聯盟主席兼渥太華 CHEO 研究中心高級科學家特倫布萊博士(Dr. Mark Tremblay)稱，解決文化及社會現象是國際共同責任，特別是瀏覽螢幕導致兒童不動的情況，對健康產生風險。他們需要有目的地做運動，以便在長大成人後保持健康，才可以在轉變的世界中生存下來。

日本鼓勵兒童步行或騎單車上學

報告又發現，兒童及青少年最活躍的國家，包括斯洛文尼亞及日本，

使用不同的方法令兒童保持活躍，但他們的共同點是其文化及社會風氣推動體能活動。每個活動不僅是選擇，而是一種生活方式。

斯洛文尼亞在整體體能活動取得 A 級成績，家庭及同輩獲 B+，政府得 A 級，而且注重運動，視為促進民族身分的有效工具。該國全國學校為本的監察系統，量度 6 至 19 歲兒童體能質素，這項措施增加青少年體能活動達到 80%。

至於亞洲國家日本在主動交通(Active Transportation)及體能質素兩個項目中均獲得 A 級成績，而且沒有一項低於 C-水平。該國實行步行上學政策，在兒童及青少年中，成功推廣運動。為此，加拿大研究人員促請當局提高認識，倡導和創造一個支持體能的社會環境，有助改變現時久坐習慣，使體能活動成為加拿大每個孩子生活的一部分。

專家建議：

- 一、在城市及學校推動運動風氣，鼓勵兒童步行或騎單車上學。
- 二、利用社交媒體說明久坐不動及長時間瀏覽螢幕產生的負面影響，並提供方法改善。
- 三、向整個兒童群體，包括低收入家庭、原住民和殘疾兒童，讓他們認識、明白及跟隨加拿大 24 小時運動指南的建議。

撰稿人/譯稿人：鄭正凱

資料來源：2018 年 11 月 27 日

<http://www.singtao.ca/toronto/3597420/2018-11-27/post-%E5%8A%A0%E5%9C%8B%E5%85%92%E7%AB%A5%E9%81%8B%E5%8B%95%E9%87%8F%E4%BD%8E-%E5%85%A8%E7%90%83%E6%AF%94%E6%8B%BC%E5%83%85d%E6%88%90%E7%B8%BE/?variant=zh-hk>