

復健醫學部

# 小兒物理治療

## 淺談兒童健康體適能的重要性



科技的進步讓生活越來越便利，活動的機會越來越少，課業壓力及3C產品的使用造成坐式生活型態。再加上糧食充足且高熱量及垃圾食品充斥，種種營養過剩的問題，使得全球兒童肥胖的問題逐年快速上升。根據教育部學生健康檢查資料顯示，台灣103學年度國小學童過重及肥胖比率為29.0%，國小男童及女童過重及肥胖比率分別為32.8%及24.9%。另外在國際方面，依據世界肥胖聯盟調查，台灣兒童過重及肥胖率與OECD33個國家相比，臺灣男童女童排行分別為第6及12。近年來全球響應提升身體活動量，而身體活動量與健康體適能息息相關。健康體適能為改善健康狀態，且有能力完成日常運動，更能預防身體因活動不足而衍生疾病或其他問題。簡單來說，體適能就是身體可以適應環境的綜合能力。因此體適能對於疾病預防與健康促進十分重要。兒童時期建立良好身體活動習慣，能直接或間接影響成人時期的健康及疾病預防。

維持高度身體活動量以及養成運動習慣能增進健康體適能。良好的健康體適能包含以下幾個要素：(1)要有好的肌力、肌耐力，才能應付日常生活及持續做一段時間的活動 (2)良好的心肺適能，能將更多的氧氣輸送至組織細胞，使工作更有效率，運動也能持續較久 (3)柔軟度佳能使肌肉及軟組織維持在一定的彈性，使不易疲勞且較不容易受傷 (4)維持標準的體脂肪以減少心血管疾

病及糖尿病等各種慢性病的風險。

兒童福利聯盟文教基金會調查3-12歲的兒童運動現況，顯示2018年台灣兒童運動有三大問題：(1)運動量不足，近半數沒有每周運動習慣，僅15.5%每周運動3次以上。(2)運動強度不足，最常做的運動為在公園玩(70.7%)，其次是騎腳踏車，再來為散步。種類多屬輕度運動，明顯強度不夠。(3)家長也缺乏運動習慣，家長會影響孩子喜不喜歡運動，家長與孩子一起運動的比率偏低，近兩成的家長從未與孩子一起運動。

多篇研究顯示體育課及課外休閒活動包含較高頻率及較高強度的運動類型，能預防兒童期的肥胖並有效增進體適能及奠定良好骨質密度基礎等健康效益。運動還能增進孩子的學習力以及促進正面積極的精神與情緒。建議兒童每天至少累積60分鐘的身體活動量，每周至少3天有中度費力以上的身體活動。以增進兒童健康體適能來為健康加分，並降低未來成人後的慢性疾病風險。而障礙兒童或發展遲緩的孩子，相較一般兒童會有較低的身體活動量及體適能，更是需要養成動態的生活型態，以促進健康。所以家長及孩子們，事不宜遲，就從現在開始運動吧！

物理治療師 林昆瑩

