

慢飛天使之健康促進：認識健康體適能

台北榮民總醫院 復健醫學部 物理治療師 郭郁伶

「為什麼走路一下下就喊累？」、「也沒吃多少，體重為什麼會一路上升呢？」、「為什麼一直吃不胖呢？」、「能坐就不要站、能躺就不要坐，為什麼那麼懶呀？」、「看她學走路好像很吃力」，相信這些問題一直存在於關心小孩體能家長的心中。

什麼是體適能？

體適能是指個人在特定身體環境、社會和心理環境中，能對既定工作有好的工作表現。包含健康體適能(health-related fitness)和運動體適能(motor fitness)。

1. 「健康體適能」：主要是以健康狀態的改善為主要訴求，意指個人維持日常生活及健康的能力，以及避免產生任何與不活動相關之疾病或問題。兒童有良好的健康體適能，表示有很好的生長發育，有足夠的體能應付學校課業和活動。
2. 「運動體適能」：針對和動作、運動、舞蹈及體操表現有關的能力與技能，包含敏捷度、平衡能力、協調能力、力量、速度和反應表現等。

由於健康體適能與運動體適能不同，本文僅以「健康體適能」來說明。

健康體適能的組成要素

健康體適能包括：

1. **身體組成**：全身水分、蛋白質、脂肪與礦物質的含量，其中體型、體重、脂肪儲藏率與分佈被認為是衡量健康體能的重要指標。
 - (1) 體型：由腰臀圍比評估體型。
 - (2) 體重：由身體質量指數【BMI=體重(公斤)/身高²(公尺)】可初步判斷體重是否介於理想範圍。
 - (3) 脂肪儲藏率與分佈
 - 由皮脂厚度推估皮下脂肪在手腳四肢堆積情形。
 - 由腰臀圍比估算脂肪在身體軀幹的分佈。
2. **心肺耐力**：心臟呼吸系統輸送與運用氧氣的能力。
 - (1) 心肺耐力「佳」的人，精神充沛、活動力充足、有能力從事長時間的活動和工作。
 - (2) 心肺耐力「不佳」者平日較容易感冒、精神不濟，稍微活動便氣喘如牛，且疲勞恢復較為緩慢，沒有足夠體力應付課業壓力和學習，上課比較容易不專心。
 - (3) 與心肺耐力相關的活動項目包含跑步、游泳等。
3. **肌力及肌耐力**
 - (1) 肌力為肌肉最大力量，與肌力相關的活動項目包含體操、短跑、舉重。
 - (2) 肌耐力為肌肉可持續使用的力量，與肌耐力相關的活動項目包括騎腳踏車、中長距離跑步等。

4. **柔軟度**：單一或多關節所能活動的最大範圍。

- (1) 柔軟度會受骨骼、韌帶、肌肉、肌腱、脂肪、皮膚等因素影響。
- (2) 運動是影響柔軟度的重要因素，較常運動的關節柔軟度較佳，較少活動的關節柔軟度較差。
- (3) 需要高柔軟度的相關活動項目為體操、跳、滑輪溜冰等。

慢飛天使的健康體適能表現

由於各領域的發展遲緩，會影響發展遲緩兒童在日常生活活動的參與，降低對環境探索的動機與活動的興趣，日久對活動執行的持久度也會降低，易讓發展遲緩兒童養成較為靜態的生活習慣。一旦養成低身體活動量的生活型態，健康體適能變逐漸降低，體力變差，活動力減少，更容易安於靜態的生活習慣。發展遲緩兒童的健康體適能就在此惡性循環下越來越差，感冒、生病機率因此增加。

根據過去研究指出，發展遲緩兒童肥胖的盛行率(16.7%)比一般同年齡兒童高(12.8%)。在心肺耐力、肌力、肌耐力與柔軟度方面，不管哪一種類型的發展遲緩兒童，健康體適能的表現較同齡兒童差。

健康體適能的評估與促進方法

教育部自民國 88 年開始建立國中小學生體適能護照。一般健康體適能測驗項目與方法未必適合發展遲緩兒童，且教育部提供 7 歲以上兒童的常模，故真對學齡前慢飛天使，無法使用該常模作為參考，故建議可讓物理治療師進行詳細評估，以了解發展遲緩兒童的體適能狀況。

「美國國家運動及體育學會」提供學齡前兒童，3 個不同年齡層之兒童體適能活動之相關建議，分述如下：

1. **小於 1 歲嬰兒**：安全為首要考量。嬰兒應被長期放置於不會限制活動的安全環境中，同時環境能提供探索的機會，並鼓勵抓握、翻身、獨坐、拉著坐起或拉著站起等動作技巧發展。
2. **1-3 歲幼兒**：每天進行結構化活動應累積超過 30 分鐘，進行非結構化活動應多於 60 分鐘。
3. **學齡前兒童**：每天進行結構化活動應累積超過 60 分鐘，並且應進行 1 小時以上的非結構化活動。

物理治療師的叮嚀

活動，活動，要活就要動。如何動的健康又快樂，相信是每個人都想要知道的事情。為了讓慢飛天使有充足的體力對抗疾病與壓力，進一步快樂的學習，體適能活動是重要的法寶!因應慢飛天使的獨特性，每個孩子有不同的能力與需求，故建議先請物理治療師設計適合您家小孩的個別化體適能活動，才能安全、有效且避免造成傷害。