

第陸章 結論與建議

第一節 結論

- 一、國內學童肥胖判定採用身體質量數，身體質量指數雖然和體脂肪比率有很高的相關，但兒童處於生長發育階段，身體質量指數會受到身高、肌肉比率的影響，使的身體質量指數無法真正反映出學童身體肥胖的程度。
- 二、肥胖學童身體全身、軀幹、上肢及下肢脂肪比率較正常組學童高，而全身、軀幹、上肢及下肢肌肉比率較正常組學童為低。
- 三、腰圍與軀幹脂肪比率有顯著的高相關，腰圍比身體質量指數更能反映出學童肥胖的型態。
- 四、肥胖學童 PACER 運動趟數、時間的表現較正常學童差。與美、日體適能標準相比較，我國學童 PACER 運動表現不如美、日兩國學童表現。
- 五、影響學童 PACER 運動趟數成績主要是腿部肌肉比率的影響，肥胖學童腿部肌力不足無法支持身體過多脂肪進行運動，造成運動趟數、時間的表現較差。
- 六、肥胖學童 PACER 運動過程收縮壓、舒張壓的上升較正常學童為高。
- 七、進行 PACER 運動測驗時，心跳恢復最快在運動停止後的第一分鐘，代表心肺適能的好壞。而肥胖組學童第一分鐘心跳恢復不如正常組學童來的快，表示肥胖組學童心肺適能不如正常組學童。

第二節 建議

- 一、學童全身脂肪比率與軀幹脂肪比率腰圍呈高度正相關，故腰圍也可以作為將來兒童肥胖判定的方法之一。
- 二、建議整合國內學童肥胖判定身體質量指數之標準，以求得更合理的兒童肥胖判定的標準值。
- 三、建議 PACER 運動測驗，以不同區域之部分學童為受試對象，建立標準的測驗流程並發展符合國內學童 PACER 運動標準，以便於對國內學童進行大規模的檢測。
- 四、建議學校平日體育教學或課外活動應加強學童肌力訓練，增強學童肌力，以改善學童心肺適能的表現。
- 五、建議兒童心肺適能研究加入運動自覺量表，學童可事先熟悉測驗器材，確切掌握學童心理動機狀態，降低對研究結果的影響。
- 六、建議平日對學童進行血壓量測，建立國內學童血壓標準值，以便於降低未來成年時高血壓、糖尿病及心血管相關疾病的罹病率。
- 七、建議對肥胖學童進行身體局部斷層掃及血管厚度半徑檢查，以尋求更直接的證據。
- 八、針對研究心跳進行心跳變異率分析，以便於更進一步解釋不同肥胖程度學童運動過程中自主神經系統活性的調控。