穿校服导致孩子运动不达标

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/26170.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

穿校服导致孩子运动不达标。 对于中小学学生来说，校服是他们最常穿的服装。然而，近日一项发表于《体育与健康科学杂志》的研究表明，穿校服上学与儿童，尤其是女孩运动量不足有关。

根据世界卫生组织（WHO）的建议，5至17岁的孩子每天至少应开展60分钟的中、高强度体育活动，但英国剑桥大学的Mairead Ryan和同事发现，许多孩子没能做到这一点，于是他们决定调查背后的原因。

Ryan和同事分析了135个国家和地区的100多万5至17岁孩子的体育活动水平数据，并将其与这些地方校服常见程度的在线调查结果进行了比较。

总体而言，男孩达到WHO体育活动建议标准的可能性是女孩的1.5倍。但Ryan指出，在穿校服很普遍地区的年幼儿童中，上述差距几乎达到两倍。

在中学生（一般年龄为11至17岁）中，校服似乎与体育活动中的任何性别相关差异无关。然而，在小学生（5至10岁）中，在至少50%的学校要求穿校服的地区，女孩和男孩之间的体育活动差距达9.8个百分点，在穿校服要求较低的地区，这一差距为5.5个百分点。

研究人员表示，年龄较大和年龄较小孩子之间的结果差异，可能是因为小学生的身体活动更多的是一天中的零星运动累积来的，而中学生的大部分身体活动来自结构化的活动。

如果女孩们穿着裙子或连衣裙，她们可能会对在操场上做侧手翻等翻滚动作，或者在刮风天骑自行车等感到不自信。研究团队成员、剑桥大学的Esther van Sluijs说。

虽然上述发现并没有明确表明校服是运动率较低的原因，但这些发现与其他表明校服对儿童，尤其是女孩运动有限制的研究结果一致。例如，智利开展的一项研究发现，当孩子们穿着适合运动的校服，而不是传统的裙子、衬衫、领等上学时，他们的心肺健康状况更好。

爱尔兰前体育部长Jack Chambers在2022年12月发布的关于青少年体育状况的报告中提及了这一问题，他担心校服会抑制儿童开展体育活动。

不过研究人员指出，上述发现并不意味着全面禁止学生穿校服，他们还需要开展进一步的研究，比如换校服是否有助缓解上述问题，我们不知道是校服的设计、面料，还是配套的鞋子有问题。具体来说，这些都可能是影响因素。（来源：中国科学报 许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.02.003

作者：Mairead Ryan 来源：《体育与健康科学杂志》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发