

14/01/2023

全港首個輪椅人士體適能研究 揭做家务等有困難 柔韌度特別差



全港首個香港輪椅人士的體適能水平研究今日（14日）公布，研究揭露本地輪椅人士柔韌度特別差，家务、家居維修和烹調等日常工作需人幫手，難以自理，而大部分受訪者滿意自己生活質素，甚至較活躍於高強度體育活動、志願者工作及戶外活動。研究團隊建議，對本地各類肢體殘疾人士開展更全面的體育運動水平和

體適能水平測試，以增加樣本代表性，相關部門應投入更多資源以提升他們的身心健康。

研究涉 216 人受試 時間達一年

該個調查由香港教育大學健康及體育學系梁家文博士研究團隊完成，針對 216 名本地輪椅人士進行長達 12 個月的研究，其中小兒麻痺症患者最多佔 65%；其次為脊椎受損患者，佔 12%。研究團隊主要從四個方式測量輪椅人士，包括體適能、日常生活能力問卷、世衛組織生活質量調查問卷和身體殘疾個人體能活動量。

受訪者家具維修等日常工作要人幫手

調查顯示，日常生活能力方面，受訪者家具維修、家务及烹調方面需要別人幫忙，其中家居維修最吃力。而男性受訪者在乘車遠行及家务方面的表現較女性好，自置物業的受訪者整體日常生活能力較租住受訪者更好，而財務狀況好、教育水平高的受訪者整體表現更好。

調查還顯示，大部分受訪者對自己的生活質素較滿意，其中環境質素的滿意程度較高，生理健康的滿意程度相對低。

受訪者柔韌度特別差 活躍於戶外活動

調查結果還顯示，受訪者整體柔韌性特別差，其中抓背測試整體樣本平均值為-16.95 厘米，遠遠低於健康人士（長者）的水平。至於個人體力活動方面，受訪者較活躍於參加有償工作志願服務、高強度體育休閒活動和戶外活動。

研究團隊表示，調查存在一定局限，其中多數受試者有定期參與體育運動或體力訓練的習慣，其中部分受試者為香港殘疾運動員，屬於相對比較活躍和外向的輪椅人士，大部分來自單一機構。

團隊建議開展更全面測試增加樣本代表性

研究團隊建議，應對香港本地各類肢體殘疾人士開展更全面的體育運動水平和體適能水平測試，以增加樣本代表性，並將該研究的體適能測試需要推廣至隱蔽肢體殘疾人士；呼籲相關部門投入更多資源以提升肢體殘疾人士的身心健康，並對他們的殘疾種類作更細緻的統計。

Source:

https://www.hk01.com/article/857189?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral



東網

14/01/2023

柔軟度差又略肥 首研究揭港輪椅人士難做家務



全港首個輪椅人士的體適能水平研究發現，本地輪椅人士柔軟度特別差，家務、家居維修及烹調等均作需人協助。香港傷殘青年協會委託香港教育大學健康與體育學系，於去年6月至12月期間邀請216名本地輪椅人士參與研究，當中65%小兒麻痺症患者，研究團隊會測試手動輪椅使用者的身體組合、柔軟度、肌肉力量、肌力耐力及心肺耐力等體適能能力，而輪椅人士亦需回答3份有關日常生活能力、世衛組織生活質量，以及身體殘疾個人體力活動量的問卷。

調查顯示，研究輪椅人士的體重指標(BMI)平均為25.55，屬略肥的情況，體脂肪率則達26.39，多次正常水平。至於反映身體柔軟度的抓背測試，輪椅人士平均為-16.95厘米，於台灣長者體適能指標中，屬「稍差」的級別。至於日常生活能力方面，受訪者於家具維修、家務及烹調方面需要別人幫忙，其中家居維修最需要依靠他人。而男性受訪者在乘車遠行及家務方面的表現較女性好，自置物業的受訪者整體日常生活能力較租住受訪者更好，而財務狀況好、教育水平高的受訪者整體表現更好。

縱使研究顯示坐輪椅的人身體情況未必完全理想，但大部分受訪者均滿意其生活質素，尤其對環境質素的滿意程度較高，生理健康的滿意程度相對低，而他們又較活躍於參加有償工作志願服務、高強度體育休閒活動和戶外活動。研究團隊說，參與研究的人屬於相對比較活躍和外向的人，他們多數有定期參與體育運動或體力訓練的習慣，更有香港殘疾運動員，因此調查存在一定局限，並建議本港應對各類肢體殘疾人士開展更全面的體育運動水平和體適能水平測試，並將該研究的體適能測試需要推廣至社會及經濟位置較低的肢體殘疾人士。

Source:

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20230114/bkn-20230114163134919-0114_00822_001.html

體適能研究發現 脂肪率多於正常水平 柔韌度欠佳 輪椅人士做家务遇困難



■縱使坐輪椅的人身體情況未如理想，但大部分受訪者均滿意其生活質素。

【本報訊】全港首個輪椅人士的體適能水平研究發現，坐輪椅的港人柔韌度特別差，家務等均需人協助。香港傷殘青年協會委託香港教育大學健康與體育學系，於去年6月至12月期間邀請216名本地輪椅人士，測試他們身體組合、柔軟度、肌肉力量、肌力耐力及心肺耐力等體適能能力，而輪椅人士亦需回答3份有關日常生活能力、世衛組織生活質量，以及身體殘疾個人體力活動量的問卷。

調查顯示，研究輪椅人士的體重指標（BMI）平均為25.55，屬略肥的情況，體脂肪率則達26.39，多於正常水平。至於反映身體柔軟度的抓背測試，輪椅人士平均為-16.95厘米，於台灣長者體適能指標中，屬「稍差」的級別。

至於日常生活能力方面，調查指受訪者於家具維修、家務及烹調均需要別人幫忙，其中家居維修最需要依靠他人。而男性受訪者在乘車遠行及家務方面的表現較女性好，自置物業的受訪者整體日常生活能力較租住單位的人更好，而財務狀況好、教育水平高的受訪者整體表現更好。

大部分受訪者滿意生活質素

縱使研究顯示坐輪椅的人身體情況未必完全理想，但大部分受訪者均滿意其生活質素，尤其對環境質素的滿意程度較高，生理健康的滿意程度相對低，而他們又較活躍於參加有償工作志願服務、高強度體育休閒活動和戶外活動。

研究團隊說，參與研究的人屬於相對比較活躍和外向的人，他們多數有定期參與體育運動或體力訓練的習慣，更有香港殘疾運動員，因此調查存在一定局限，並建議本港應對各類肢體殘疾人士開展更全面的體育運動水平和體適能水平測試，並將該研究的體適能測試需要推廣至社會及經濟位置較低的肢體殘疾人士。