



運動與健康

現代人坐式生活型態普遍，飲食習慣不均加上長期缺乏身體活動，造成身體逐漸肥胖，體脂肪率也超過標準值。除了平時飲食的控制外，應該養成規律運動的習慣，提高身體的新陳代謝，讓身體保持最佳的狀態。

■運動的好處

- (1)降低冠狀心臟病的危險
- (2)改善心理機能
- (3)改善骨質密度
- (4)改善外觀和自我信念
- (5)增進肌力與肌耐力
- (6)提昇心臟和肺臟的效率
- (7)減緩下背病痛
- (8)延緩老化和改善工作能力
- (9)改善身體組成
- (10)預防糖尿病
- (11)防範慢性病
- (12)舒解疲勞與放鬆。

■身體活動強度分類

1.身體不活動：僅止於靜態生活的內容，也就是大部分日常時間都處在坐式型態。

◆舉例：坐著工作、看電視、聊天或開車。

◆說明：近乎基礎代謝量，不符合本指引為促進健康而建議的身體活動量。

2.輕度身體活動：不太費力的輕度身體活動，日常生活的基本身體活動多屬之。

◆舉例：散步或提輕物走路。

◆說明：許多日常生活中的簡單動作，如站立、散步與提輕物（如一本書）等，可以流暢的說話而不感到困難。因對於心跳率提升效果不大，故不建議列入身體活動累積量，但對於預防久坐仍有一定效益。

3.中等費力身體活動：身體活動達中等費力程度，持續從事 10 分鐘以上還能舒服地對話，但無法唱歌。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會

流一些汗。

◆舉例：健走、下山、一般速度游泳、網球雙打、羽毛球、桌球、排球、太極拳、跳舞、一般速度騎腳踏車等。

◆說明：欲促進健康，建議身體活動強度應達到中等費力以上。

4.費力身體活動：身體活動達費力程度，持續從事 10 分鐘以上時，將無法邊活動邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸和心跳比平常快很多，也會流很多汗。

◆舉例：跑步、上山爬坡、持續快速地游泳、快速上樓梯、有氧舞蹈、快速地騎腳踏車、跆拳道、攀岩、跳繩及激烈地打球（如籃球、足球、網球單打）等。



圖取自於衛生福利部國民健康署

參考文獻：

林啟川、莊林貴、周麗卿、許義章、張秋煉(2001) · 運動與健康體適能 · *北體學報*，9，243-254.doi:10.6167/TPEC/2001.9.21

程宜華(2013) · 一個「運動」念頭，五種好處 · *康健雜誌*，171。

衛生福利部國民健康署(106年11月) · *全民身體活動指引* · 取自 <http://health99.hpa.gov.tw/media/public/pdf/22009.pdf>

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】