



健康管理中心專題介紹一 何謂「健康體適能」？

◆ 健康管理中心

世界衛生組織報告指出，身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，僅次於高血壓、抽菸及高血糖之後。全球已開發國家中，每 4 人就有 1 人身體活動不足，其中女性又比男性嚴重，每年有超過 300 萬死亡人數可歸因於坐式生活。顯見身體活動不足已成為健康的重大危險因子，亦為公共衛生迫切需要正視的問題。坐式生活是指每天清醒的時間有一半以上為坐式姿態，例如坐著看電視、坐著用電腦或手機。研究指出，坐式生活者是罹患肥胖、心血管疾病、糖尿病、大腸癌、高血壓及骨質疏鬆症等的高風險族群，且具有較

高的全因死亡率。然而，目前全球身體活動不足的人口比率仍舊不斷增加。

身體活動（Physical activity）的定義是指骨骼肌收縮所產生的任何身體動作，且身體活動時所消耗的能量會大於休息狀態。身體活動包含從事家務、職業、休閒和通勤等。而運動（Exercise）是身體活動的其中一種，是指具有計畫性、組織性和重複性，以用於改善或維持一項或多項身體適能，進而達到健康促進的目的。身體適能（Physical fitness）又簡稱為體適能，是藉由運動來實現良好的健康狀態，讓進行日常生活時具有活力、不易過度疲勞，並有充足



的能量享受休閒時間和應付不可預期的緊急情況。體適能又可細分為「健康相關體適能」與「技能相關體適能」。其中以健康相關體適能與一般大眾較有密切的關係，其包含的項目有心肺適能、身體組成、肌肉力量、肌肉耐力及柔軟度。

運動是實現健康體適能的首要元素。一提到運動，很多人會馬上脫口而出「333」這個口號。運動 333，是國內行之多年對規律運動的定義，是指每週運動至少 3 天、每次至少 30 分鐘，且運動心跳至少達到每分鐘 130 下。此定義是參考美國運動醫學會（ACSM）較早期的運動指引所建立，目的在於培養民眾具有規律運動的習慣，以改善心肺功能、促進健康。在運動科學中，計算一個人運動最大心跳率的方式是以 220 減去年齡；中等強度運動的目標心跳率是介於 $(220 - \text{年齡}) \times 65 \sim 70\%$ 。以 20 歲成年人為例，中等強度運動的目標心跳率是 130 ~ 140 下，國內取其下限 130，衍生而成運動 333。但是，運動 333 對大多數人來說都太難以遵循了！何況若以 50 歲的民眾來說，其中等強度運動的目標心跳率是 110 ~ 120 下，便與原先設定的 130 下心跳有所落差，且運動建議更應依照個人自身疾病和身體狀態等因素進行調整。因此，世界衛生組織（WHO）於 2010 年針對成人身體活動量提出新的指引，建議 18 至 64 歲的成人，每週應至少從事中等強度運動累積達 150 分鐘，或高強度運動累積達 75 分鐘，且每次運動至少 10 分鐘，

以達到維持健康的最低需求。然而經過問卷調查，目前仍有高達 97.5% 的臺灣民眾認為 333 是最新的運動建議，且民眾普遍反應極度缺乏健康體適能的相關知識。而過去在行政院體育署 2011 年的調查結果也顯示，國人無規律運動習慣之比率高達 72.2%，顯見公共衛生政策推廣仍有很大的努力空間。

現代社會以機器取代人力，因此一般工作與日常生活只需要普通的體能即可勝任，那為什麼要提倡健康體適能呢？事實上，一個人的體適能狀況與生活品質及健康皆有密切的關係。體適能的衰退會對個人產生重大影響，試想當我們年紀愈大，若無足夠的體適能力應付日常活動所需時，必將逐漸無法獨立生活，導致生活品質低落。而體適能衰退與缺乏運動息息相關，且缺乏運動又是危害健康的重要因子。而隨著年齡增長，心肺機能和肌肉量會逐漸衰退和減少。一般來說自 25 歲開始，心肺適能每年約會減少 1%，因此年邁時心肺耐力可能只有年輕時的一半。身體組成中的體脂肪會在青年到中年期間迅速增加，肌肉量則會在中年至老年期間迅速減少。研究文獻亦明確指出缺乏運動者與規律運動者相比，得到冠狀動脈心臟病的機率會增加 1.5 ~ 2.4 倍，發生糖尿病的機率會增加 2 ~ 4 倍，得到大腸癌的機率則會增加 2 ~ 5 倍。因此，養成規律運動的習慣可促進健康體適能，除可減少罹患疾病的風險之外，亦可預防及延緩骨質疏鬆、高血壓與高血脂的發生。