

身體活動與運動對健康的益處



不運動的危險

- 每天只要運動30分鐘，便可顯著降低以下疾病的發生：
 - 心血管疾病
 - 中風
 - 糖尿病
 - 直腸癌
 - 骨折
 - 高血壓
 - 肥胖



ACSM-AHA聯合對身體活動的建議

- 18~65歲健康成年人每天至少需要運動30分鐘、每週5天中等強度有氧身體活動；或每天至少20分鐘、每週3天的激烈身體活動。
- 最好每一天都能運動。
- 可結合中等強度和激烈強度的運動。
- 可分次進行，但每次要大於10分鐘。
- 每週至少2天進行肌力與肌耐力的運動。



坐式生活行為與健康

- 長時間坐式生活行為與健康惡化有關。
- 研究顯示每個人平均醒著的時間超過50%與長時間久坐有關，例如看電視與使用電腦。
- 全因死亡率、心血管疾病、乳癌、結腸癌、直腸癌、子宮內膜癌、第二型糖尿病有較高風險。
- 相同的久坐時間，但身體活動量較高者在全因死亡率低30%，顯示高活動量可減少風險。



身體活動或運動？

- 身體活動
 - 任何涉及身體的活動
- 運動
 - 有計畫性、結構性與重覆性的身體活動
 - 特別是有助於增加身體表現的活動
- 身體活動：走路去上課、清掃樹葉、逛賣場
- 運動：跑步、有氧舞蹈、游泳



體適能的四要素

- 心肺耐力
- 肌力與肌耐力
- 柔軟度
- 身體組成



身體活動的益處

- 改善個人的身體狀況
- 對於情緒健康具有直接的影響
- 可能正面地影響社會與環境層面



身體活動的健康結果

- 降低早死
- 疾病
 - － 冠心病、中風、某些癌症、第二類型糖尿病、憂鬱症
- 疾病的危險因子
 - － 高血壓、高血脂



身體活動的健康結果

- 體適能
 - 有氧耐力、肌力與肌耐力、柔軟度
- 心理健康
- 避免突發的中風



對於提早死亡的影響

- 身體活動
 - 大幅地影響死亡率
 - 即使沒有大量的活動，也會產生益處。
- 提早死亡的相關風險
 - 隨著較高程度的中等或激烈強度身體活動而降低全因死亡率



對於心肺健康的影響

- 心肺健康涉及以下器官有關的健康狀態：
 - 心臟
 - 肺臟
 - 血管
- 心肺適能不佳是心臟病的危險因子



對於心肺健康的影響

- 隨著較高頻率與持續時間的運動，會增加心肺健康的益處。
 - 建議每週從事150分鐘的中等強度身體活動
 - 每週200分鐘，甚至會有更佳的益處。
- 中等強度身體活動對於一般健康的懷孕婦女，可安全地增加心肺適能，不會增加早期流產、早產或低出生體重的風險(需經婦產科醫師諮詢)。



對於代謝健康的影響

- 降低以下疾病的風險：
 - － 第二類型糖尿病
 - － 代謝症候群（高血壓、腹部肥胖、高血脂）
- 每週120到150分鐘的中等強度有氧運動會有所幫助
- 對於年輕人則建議每週3天的激烈有氧運動



對於體重與能量平衡的影響

- 在體重控制時，必須考量熱量的攝取。
- 身體活動是維持能量平衡所必須的
— 協助長時間地維持穩定的體重



對於體重與能量平衡的影響

- 協助控制孩童與青少年的體脂肪百分比
- 建議的身體活動頻率與持續時間：
 - －每週3至5天
 - －每次30至60分鐘



對於肌肉骨骼健康的影響

- 透過身體活動，可以減緩骨密度的流失。
 - 每週90至300分鐘的中等或激烈強度身體活動
- 降低老年人髖部骨折的風險
- 可能改善關節炎與其他類風濕性疾病



對於癌症風險的影響

- 從事身體活動
 - 降低直腸癌的風險
 - 降低女性乳癌的風險
 - 欲獲得上述益處，必須每週從事介於210至420分鐘的中等強度身體活動。
- 癌症生還者
 - 當從事動態生活時，會有較佳的生活品質與體適能。



對於心理健康的影響

- 動態生活者會有較低的憂鬱症與認知下降的風險
- 改善睡眠品質
- 降低孩童與青少年的焦慮與憂慮症狀
- 每周3-5天有氧或有氧搭配肌肉強化運動，每次30-60分鐘。



較低的不良風險

- 傷害
 - 雖運動傷害會隨著身體活動總量的增加而上升，總體而言利大於弊。
 - 但動態生活者會有較少的其他傷害因子
- 心臟問題
 - 動態生活者會有較低的風險
 - 平常不運動的人突然從事激烈強度活動時，會有較高的風險。



