

體適能對生活品質的影響

湯善森／國立政治大學

壹、前言

由於科技發展進步和物質生產豐富，人類愈有營養（能量）攝取過剩和缺乏身體活動的趨向，導致肥胖者的比率愈來愈多，身體機能也日漸退化。

適度的運動才能對人體健康促進和疾病預防有益，不足或過度的身體活動皆不利於一般人，若過於強調競技體能，可能會獲不到健康與樂趣，而且訓練過程也會感覺得很辛苦與枯燥，目前許多人一想到運動，即聯想為斯巴達式或運動員式得艱辛磨練或訓練，心理上先有排斥和壓力感覺。但要獲得健康體能在訓練強度和方式上，並不需要項運動員那樣辛苦，一般人可以在適度、舒暢和歡愉的感覺上獲取和健康有關之體能。這些運動訓練的方式、運動健身目標和運動的心情憑受與健康促進和疾病預防皆有關聯，也和養成規律運動習慣成敗習習相關。

貳、體適能的定義

體適能（Physical Fitness）的定義，可視為身體適應生活、動與環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好體適能和規律運動的重要性。

健康體能包括五個要素及心肺耐力（攝氧能力）、肌力、肌耐力、柔軟度和身體組成（Body Composition，如體脂肪%）

運動五個要領：

（一）運動方式

有氧運動是有益於心肺適能的提升，凡是有節奏、全身性、長時間、且強度不太高的運動理想的有氧運動，像走路、慢跑、有氧舞蹈、跳繩、上下台階、游泳、騎腳踏車等運動都有助於心肺適能的提升。

（二）運動頻率

每週至少要從事三到五天有氧運動。

（三）運動強度

運動時的強度以最大心跳率的60－80%為較佳，以運動時有點喘但還可以說話的感覺為運動強度的依據。

（四）運動持續時間

在適當運動強度下，每次運動20－50分鐘即可以改善心肺適能。

（五）漸進原則

開始運動時，應依自己的健康和體能狀況從事適當運動，而後逐漸增加運動時間和強度；但應避免一次運動量太大，或運動負荷增加太多。

參、運動、體適能和健康疾病的關係

用簡單的圖形（圖1）表示，可知身體活動不論是職業工作或是休閒時間的運動，與體適能和健康三者之間彼此皆有相關且互相影響。身體活動量越大，體適能越佳，健康狀況則越好。反之，若一個人之體適能（包括健康體能）越差，身體活動之能力或活動量也會越差，健康狀況也相對的不好，也越容易罹患疾病。

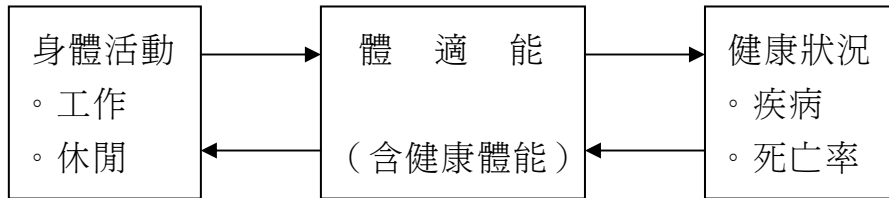


圖 1 身體活動、體適能和健康狀況三者之間具有交互作用之密切關係

雖然這三者之間關係密切，但這三種因素仍受到其他因素的影響，而使得彼此之間的關係變的更為複雜(圖 2)不易解釋彼此間的影響程度。

由於遺傳、生活方式(如個人之行爲、動作和習慣、抽煙、飲食等)、環境(如溫度、溼度、空氣污染情況、工作和居住環境、社經狀況等)和個人屬性(如年齡、性別、個性、動機、對壓力的處理狀況等)怕會對運動、體適能和健康疾病狀況產生直接的作用。因此，要隔離其他相關因素，只探討研究身體活動、體適能和健康狀況之間的關係並不容易，所以過去從事這方面的研究往往有許多限制，大部分之研究只了解其有相關，但不易推論其因果關係。

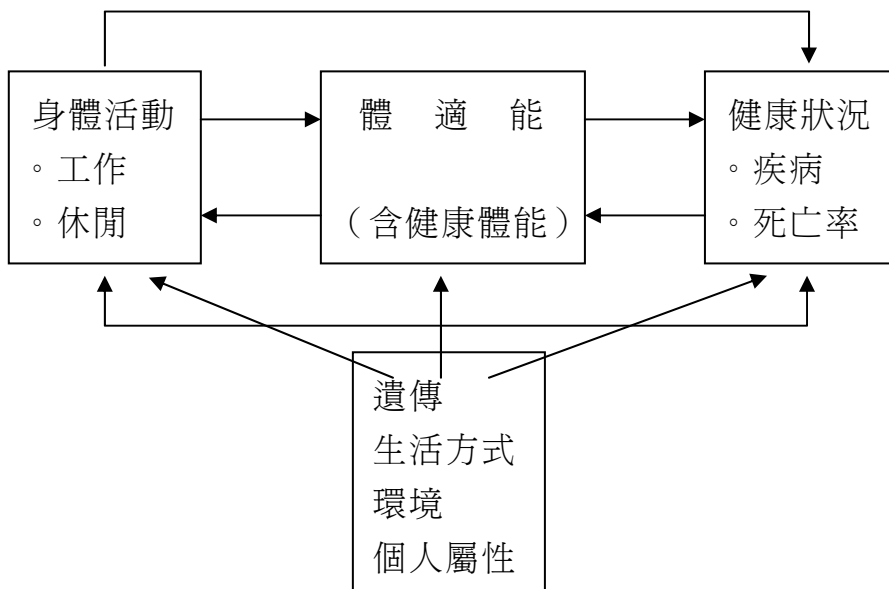


圖 2 身體活動、體適能、健康狀況和其他因素之交互之密切關係

而影響個人健康因素歸納有四點（1）環境因素（2）醫療照顧（3）人類生物學因素（4）個人之健康行爲與生活方式。其中個人之行爲方式爲影響健康的主要因素。且個人行爲中是否有養成規律的運動習慣，對健康體能的促進與疾病的預防更有密切關係。

肆、體適能對生活的影響

一、發洩情緒壓力

體適能運動是發洩情緒，紓解壓力的良方，身體運動的本身是能量的消耗，運動時血液循環良好，消除肌肉緊張、交感神經正常、心情輕鬆、注意力集中在運動的項目上。此時壓力自動從身體上解除，由於壓力不會累積，或可暫時性的壓力解放，身體放鬆，充分休息，接受壓力的能力自然提高不少，因此體適能運動在對於壓力的消解有相當大的助益。

運動能令人們在體力消耗後感到神清氣爽、心曠神怡，並能在運動過程中擺脫煩惱、免除疲勞，忘卻工作的壓力，使緊張的精神也可藉此休息一下。曾有研究指出壓力過大會使人致病，尤其是在現在如此繁忙而緊湊的都市生活中，產生各種文明病，就是現代人承受生活、工作壓力的證明，現今都市人在長期處於壓力或緊張狀態下已經出現免疫系統罷工，身體出現大大小小的問題，久而久之，生理器官就開始病痛纏身，各類的毛病將使人們在生活的壓力之下透不過氣來，心理的健康又如何不受影響呢？所以說心理的健康與身體的健康兩者之間是相輔相成的，不可偏重一者而忽略了兩者的平衡。

二、增進睡眠的品質

體適能運動時由於身體機能、新陳代謝都有相當大的活動力，致使人們在充足活動之後，需要充足的睡眠來補充體力、消除疲勞。

運動的激烈，使身體在體力流失之後，因此需要深沉的睡眠以恢復

體力，所以此時的睡眠格外甜美，更不用害怕有失眠之虞，如果想要一覺到天明，運動絕對可以提共一個絕佳之機會。

一般而言，在運動之後之睡眠是不畏懼外界干擾的，因為細胞在深沉的休息當中，而且由於體力的充分發揮，更排拒了作惡夢的機會，你也許不相信，運動後的睡眠，確實可以隨地而安，並且是相當有效的休息，也可以達到睡眠帶來的體力恢復效果。

三、增強免疫系統

從事體適能運動時，由於全身的血液循環加快，各部位的器官活動熱絡，並且得到更多的新鮮氧氣，其結果便是促使人體本身的免疫系統更加活絡起來，於是一些原本造成免疫系統不能工作的原因，如：疲累、水質不良、食用植物上的農藥等，均因運動而排出體外，使身體各機能可以繼續發揮功能，保護身體、促進健康。

身體的免疫系統因運動得到充分的氧氣及養分供應，細胞因而活化積極做工以提供身體活動所需要的能量及精神，身體器官也因運動而提高新陳代謝的能力，將身體內多餘的東西或廢物排出體外，以減輕身體的負擔。如此說來，運動適量則器官的功能顯見增強，免疫系統也能充分發揮，身體的抵抗能力自然提高，所以說，運動的人生病後較快痊癒，且壽命也較長，足見運動與人體免疫力、身體的健康卻有密不可分的關係。

四、使得生活更積極和快樂

運動的過程會讓人學習到如何專心致力，而運動精神就是在教導我們樂觀進取、爭取榮譽，運動的人容易快樂不是沒有原因的。試試看打球、玩水或溜冰也不錯，雖然任何一種運動再開始學習時都會遭遇挫折，但如果你能克服這些挫折，那麼我相信你面對人生的道路也會有同樣的精神。有人說運動使他感覺精力充沛、精神昂揚，似乎每一天都是一個新的開始，他迫不及待要面對新的挑戰，就像每次跑步時總有瞄準目標的興奮心情。和運動的人共事，你會發現他們總是躍躍欲試，對任何的

事物保持高度的敏感和興趣，也因不斷的學習，並在學習中獲得無比的快樂。

五、可實現自我

體適能活動的環境，不僅是學習、經驗、選擇、表達的情境，更因具有表演的機會，可獲得他人的讚賞和友誼的建立，更是一個人認識自我、了解自我、肯定自我，從而表現自我，終而實現自我的理想途徑。

六、頭腦的發達

當我們常運動時，血液循環、新陳代謝都會很好，頭腦細胞的發育也特別成熟，且運動的人由於需要用腦思考如何去鍛鍊運動技巧，以改進缺失，因此頭腦也較為的聰明，因此在讀書效率及成績方面，應該是頗有潛力的。

伍、促進生活品質的運動

凡是有效的運動必能增進「體適能」當中的任何一項功能，或多或少罷了，如果要「五項全能」則必須做「均衡的運動」來補充各項運動的不足之處。因此，每個人多作各種不同的運動，也可充實生活，使生活多采多姿呢！

一、可增進各項體適能運動如下：

（一）肌力及肌耐力（力氣大小及持久力）

舉啞鈴、登山、健身（重量訓練）、健行、跳繩、划船、跳舞、打球、爬樓梯、跳台。

（二）心肺功能（心臟強度及肺活量）

羽毛球、跳舞、健步、溜冰、登山、健身車、慢跑、游泳。

（三）柔軟度（身體肌肉+骨頭+關節可扭、伸、轉的最大幅度）

跳舞、體操、游泳、健身操、瑜珈、太極拳。

（四）體脂肪（身體所含脂肪比率：男約 15% ，女約 20% ）

打球、跳舞、划船、健步、慢跑、跳繩、健身操、瑜珈、太極拳。

每天如果能提重 5 公斤（肌力）10 分鐘，走路一小時（肌耐力），使自己氣會喘，心跳加速（心肺功能），並做伸展運動 10 分鐘（柔軟度），保持良好的身材（體脂肪比），這樣「體適能」自然就很好了。

二、簡易促進生活品質之運動

（一）健走－最安全且有效的運動

健走是值得提倡及鼓勵的「有氧運動」，如果不喜歡運動或初始運動的人，不妨以「健走」作為開始，因為壓力不大，技巧不高，不用器具及太多的準備呢！

1. 運動年齡：適合 20~65 歲年齡層的人的運動。
2. 運動時間：每週三次，每次約 30~40 分鐘或 3~4 公里。
3. 運動禁忌：速度快慢依個人體能而決定，心臟及糖尿病患需稍慢。
4. 運動計劃：利用計步器，在上下班的途中下車走路，或下班之後、上班之前到附近學校或公園健走、或到超市百貨公司逛街，星期假日為健走特定日，到郊外或森林區享受日光浴，或百貨公司、花式逛街，可區分為安全走法 3~4 公里/時，健康走法 4~5 公里/時，快步走法 5~6 公里/時。

（二）樓梯及階梯運動－最簡單而方便的運動

樓梯及階梯有氧運動是對身體肌力、肌耐力、心肺適能最好的運動，尤其樓梯運動是家家戶戶都可以做的運動，不會受刮風下雨影響。至於階梯運動，很多健身中心以階梯有氧健身中心運動為其主要項目之一。

1. 運動年齡：適合 25~65 歲年齡層的人的運動。
2. 運動時間：每二天來回走幾趟約 10 樓階梯，每次 20~30 分鐘。

3. 運動禁忌：有心臟疾病或關節毛病的人應注意或避免。
4. 運動計劃：先做好熱身運動，儘可能不要穿拖鞋運動，請穿上運動鞋（最好不會滑溜的鞋），無論樓梯或階梯，老年人最好有扶把免得摔跤，上樓和下樓都要做，動作慢而呼吸順暢不急促，腳掌可全部著地或前腳掌著地方式，跳台則反覆上下，每天來回幾次 10 層樓梯或 10~15 分鐘就夠了。

（三）慢跑－全身有氧的健身運動

慢跑是許多嗜好運動的人最常選擇的項目，尤其是青少年或中年人，只要覺得「健走」輕鬆，「跑步」太累的人，「慢跑」是最好的全身性運動。

1. 運動年齡：20 歲~50 歲。
2. 運動時間：每週三次，每次 30~40 分鐘或 6~8 公里。
3. 運動禁忌：天冷、生病感冒不要運動，或心臟血管疾病、關節毛病的人宜注意。
4. 運動計劃：慢跑前，首先是做好熱身，並穿上適合的運動鞋、服，維持心跳在安全範圍，不要超過負荷，如有心臟疾病，應要節制，結伴慢跑，安全性高，時速乙 90 公里/時為限，距離以 30~40 分鐘可達為準，每週 2~3 次，隔天休息為佳。慢跑對膝蓋、腳踝、後腳跟、腰、大腿及腳趾都有影響。

（四）跳舞－保持苗條身材且自娛的運動

跳舞是減肥的運動之一，年輕人跳 disco，中年人跳土風舞、韻律舞，老年人跳交際舞。慢舞是溫和的四肢有氧運動，快舞則是略激烈的四肢有氧運動。

1. 運動年齡：慢－沒有限制、快－約到 55 歲即可。
2. 運動時間：每週三次，每次 30~40 分鐘或 1 小時（慢）。

3. 運動禁忌：快舞則忌心臟病患者，脊椎有毛病的人注意不要閃到腰。
4. 運動計劃：現在雖流行韻律舞蹈，但是交際舞、土風舞都有運動的效果。跳舞雖有分慢、快、熱舞不同節奏，但是都要稍微熱身一番才不會受傷，對於舞步及節奏應該事先練好。聆聽音樂律動而翩翩起舞，在四肢軀體淋漓盡致的動作之下，既舒展肢體又愉悅心情，是個「身心受惠」的運動呢！

(五) 仰臥起坐－簡單有效的腹腰瘦身運動

有時體能的好壞以仰臥起坐數來衡量，它是一種肌力適能的副步運動－有效瘦身方法之一－對於健腹美腰有所助益。

1. 運動年齡：7 歲~60 歲。
2. 運動時間：每週三次，每次 10~20 分鐘，每次約 50~100 下。
3. 運動禁忌：物重力放下身體，宜置運動墊以避免脊椎受傷。不要一下子做太多下，應由少而多。

(六) 飛盤－培養運動樂趣的運動

飛盤是溫和的戶外有氧運動－輕鬆有趣變化多，投擲巧接各相宜。它有是一種促進親子關係的運動，加上遊戲及比賽，近年來也成爲頗吸引人的運動。

1. 運動年齡：老少咸宜。
2. 運動時間：每週三次，每次 20~30 分鐘。
3. 運動禁忌：上年紀的老年人宜注意投接的技巧，勿過度用力及動作太大。
4. 運動計劃：1.找到一個空曠的場地。2.無論是二人或多人皆可玩。3.做簡單的擲及接（高飛、平飛、低飛）。4.變化各種玩法（跨下擲接、遊戲、、、）。

(七) 游泳－老少咸宜傷害少的運動

游泳是老少咸宜、運動傷害少、消耗熱量多、但又是溫和的肢體運動。近年「溫水游泳池」的設立，冬泳的人也多了，游泳是四季皆宜的運動。

1. 運動年齡：學前~老而不能游爲止
2. 運動時間：每週三次，每次 30~60 分鐘
3. 運動禁忌：運動前要做伸展運動，但勿過度消耗體力。
4. 運動計劃：游泳首先要做伸展熱操，免得抽筋，事前並先學習基本的求生及呼吸方式、游泳的技巧。了解水性，並能適應其溫度，每五分鐘游泳可休息，在慢慢加長持續時間，增加距離及增加速度，並練習自由式蛙式及蝶式，由於水中壓力及抗力，熱量消耗快，容易肚子餓，忌運動後大吃大喝，宜慢慢進食。

(八) 跳繩—略微激烈變化多的運動

跳繩運動的運動量很大，使用一條有記次的跳繩，其價格並未很貴，因此可以說是經濟的一種有效有氧運動。

1. 運動年齡：15 歲~40 歲
2. 運動時間：每週三次，每次 30~40 分鐘，每分鐘約 80~100 下。
3. 運動禁忌：體力不足或年紀大者應先熱身在做。有心臟病、關節毛病、高血壓或肝腎方面疾病，要多加注意或經醫師同意。
4. 運動計劃：室內—跳繩要注意單腳、雙腳或輪流跳，但仍應小心家中擺設。建議做：模擬跳繩運動，加上原地慢跑，便是非常好的運動。室外—可到屋頂陽台或公園、校園、空地等處跳繩，器材方便攜帶，運動簡單易學。

(九) 伏地挺身—鍛鍊體能肌力展現的運動

伏地挺身是四肢軀體的肌肉適能運動－體能測試項目之一，要勤練多做，身體好。伏地挺身對於身體的肌力訓練是很好的重量訓練之一。

1. 運動年齡：7 歲~60 歲
2. 運動時間：每週三次，每次 20~30 分鐘，每分鐘約 150~200 下。
3. 運動禁忌：依體能狀況選擇適合自己的做法及次數，不要一下子做太多，增加運動壓力。

(十) 呼拉圈－強健腰腹並瘦身的運動

呼拉圈是一種趣味有氧運動－圈圈傳轉最有趣，既美腹又健身，大家一起來。呼拉圈是由草裙舞的音譯而來。呼拉圈是以腰腹運動為主，很多婦女朋友們，常藉此達到瘦身的目的。

1. 運動年齡：老少咸宜
2. 運動時間：每週三次，每次 20~30 分鐘，每分鐘約 300~500 下。
3. 運動禁忌：大人圈、小孩小圈、勿過重或太大以免傷到腹椎。

陸、結 語

運動對每一個人的身體與心智均有相當的利益，而且應該被視為各年齡日常生活型態中的必要條件。而且生理影響心理，要有良好的生活品質，必須要擁有健康的身體，而如何保持身體健康，就必須培養規律的運動習慣，從日常生活做起，如多走樓梯等。由於運動能促使身體各生理系統的正常功能產生明顯的改善，能有效提昇健康狀態、增進身體活動能力和豐實生活品質，所以運動對現代人忙碌的生活，是一個很好調劑方法。

七、參考文獻

- 王學中（1996）：不同年齡層慢跑者與無規律運動者體適能之比較研究。
國立台灣師範大學體育研究所碩士學位論文。
- 林貴福、盧淑雲（1998）：認識健康體能。台北：師大書苑有限公司。
- 楊鎮榮（1997）：運動之窗。台北：日康運動健康器材企業股份有限公司。
- 楊鎮榮（1996）：運動 100 分。台北：日康運動健康器材企業股份有限公司。
- 蔡貞雄（1999）：析論體育運動對於現代社會生活的貢獻與影響。國民體育季刊，二十八卷第一期。