

認識健康體能

一、由來：

「體適能」(Physical fitness)是國內體育界沿用已久的名詞，其包含兩大類，一為「與運動競技有關的體適能」(Sport-related fitness)，另一為「與健康有關的體適能」(Health-related fitness)，是與民眾健康有關的體適能，因此稱之為「健康體能」。

二、涵意：

所謂「健康體能」是指人的器官組織如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。人的體能狀況可經由測量得知，且可利用規律活動或運動來改進。

三、健康體能四大要素：

(一)心肺耐力

為健康體能四大要素中最重要的一項，其所涉及的範圍包括：心臟、肺臟、血管及血液等器官組織系統的機能。運動生理學家和醫學研究者都已一致證實心血管循環耐力是體能評量的最重要指標。

(二)肌力與肌耐力

肌耐力經常被人誤以為是肌肉力量，其實肌肉力量代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量，而肌肉耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或是指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間而言。

肌力與肌耐力的訓練可以使肌肉纖維變粗，除了增加本身所能發出的力量外，也增強肌肉的耐久能力。身體任何大小的動作都是靠著肌肉牽引骨骼而完成的，肌肉本身若無法發出適當的力量，有些動作會顯得相當吃力或無法完成，也容易產生肌肉疲勞。很多成年人患有下背部疼痛，身體肌力不足是主要的原因之一。

(三)柔軟度

這種能力代表的是人體的關節可以活動的最大範圍。而真正影響柔軟度的因素除了骨骼本身的結構外，還有肌肉、肌腱、韌帶、軟骨組織等。較佳的身體柔軟度表示肢體軀幹在運動、彎曲、伸展、扭轉時都比較輕鬆自如，同時也可以使肌肉與韌帶受到較好的保護而免於因受力而受傷。

(四)身體組成(身體脂肪百分比)

從健康的觀點，肥胖是威脅生命的高危險因子，與心臟病、高血壓、膽囊疾病、糖尿病、肺活量減少、高脂血症及骨骼關節的疾病都有很密切的相關。因此身體脂肪百分比也是評估健康體能的重要項目，隨著文明的進步和生活水準的提昇，人類身體活動的機會減少，而熱量攝取常超越身體所需，使肥胖日漸增加。因此，要保持身體適當的脂肪百分比，除了需要均衡飲食外，更需要加強運動，藉以燃燒脂肪消耗身體過剩熱量，同時亦是達成體重控制的良好方法。

四、體能與健康的關係：

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，那麼，為什麼要提倡健康體能呢？事實上，一個人的體能狀況與生活品質和健康有密切的關係。

體能的衰退對個人有雙重影響，第一、年紀愈大，如果體能很差，常不足以應付日常活動之所需，因而無法獨立生活，生活品質低落，第二、體能衰退與缺乏運動息息相關，而缺乏運動又是危害健康的重要危險因子一般人的心肺耐力(以最大攝氧量代表)，自 25 歲以後，每年約減少 1%，因此到了 75 歲時，心肺耐力可能只有年輕時的一半。此外，體脂肪由青年到中年迅速增加，肌肉量由中年至老年則迅速減少。

而缺乏運動者與經常運動者比較，罹患冠狀動脈心臟病的機會增加 1.5 至 2.4 倍，發生糖尿病的機會增加 2 至 4 倍，得到大腸癌的機會則增加 2 至 5 倍，據估計如果全民均從事適當運動，人口中因上述疾病而死亡的人可以減少三分之一。此外，缺乏運動與高血壓、高脂血、骨質疏鬆都有密切關係。

推廣健康體能活動有兩個好處，對個人而言，可提昇個人對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，進而培養規律運動的習慣，以促進個人的健康體能，提高生活品質，並減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生，延長健康的壽命。對社會而言，可有效提昇全民身體活動量，以促進國民健康體能狀況，進而提昇國家競爭力，節省醫療支出，減少中高年齡人口對社會及家庭的負擔。

【資料來源：衛生福利部】