

中國香港體適能總會

2007 兩岸四地體適能論壇

《體力活動與健康共同聲明》

推廣版

體力活動 有益健康

體力活動 (Physical Activity) 是指任何透過人體肌肉骨骼活動而產生能量消耗的身體活動。 體力活動已被證實為影響健康的重要因素之一。 大量的研究證據顯示，定期運動對於多種長期病患的預防和治療均有積極作用。 較顯著的效果包括降低患上心血管疾病、中風、肥胖症以及腸癌和乳腺癌等的發病率。 對兒童而言，經常參加體力活動將有助正常的生長發育，同時可以促進能量平衡和心智健康。 兒童期如能避免體重過重，還可以間接預防心血管疾病及其相關的危險因素。

不同人士 處方各異

為了維持基本的健康和良好的體重狀況，成年人應每週至少有 5 天進行累積 30 分鐘或以上的中等強度體力活動。 對於現今以靜態生活方式為主的大多數人群，以上基本的運動量須延長至每天累積 45 至 60 分鐘才可以預防肥胖症的出現。 對於肥胖人群，則需要參與更長時間而持續的體力活動，如每天 60 至 90 分鐘連續性的中等強度體力活動，以防止體重繼續增加。 兒童正處於生長發育期，並且本身具有活潑好動的天性，因此兒童應每天參加至少累積 60 分鐘中等至劇烈強度的體力活動，並且在安全情況下盡可能多做與其年齡相配合的運動。(見附表)

融入生活 持之以恆

不同年齡人士的生活方式有所差異，體力活動在當中所扮演的角色也不盡相同，但只有將體力活動融入日常生活，諸如行樓梯、步行等簡單易行的方式，才能長期和有效地維持健康活躍的生活習慣。定期的體力活動對身體的益處會直接反映在各項體適能與健康的指標上，尤其是心肺功能、血脂、及血壓等的改善。擁有良好和合理的健康體適能可以保證精力充沛和提高生活質素。

《 不同人士的體力活動處方 》

各類人士	每周運動次數	運動時間	運動強度	體力活動形式
一般健康 成年人	至少 5 天	累積 30 分鐘或以上	中等	<p>體力活動如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇步行、急步行、行樓梯、騎單車等（上學、上班、購物、買菜、消閒）； ■ 工作需要恆常體力勞動（搬運、速遞、送貨、清潔、裝修、飲食及其他服務業）； ■ 需體力勞動的家務（買菜、抱孩子、拖地、抹窗、吸塵、大掃除、洗車等） ■ 選擇有體力活動的消閒娛樂（行山、遠足、嬉水、踢毽、社交舞、桌球、保齡等） ■ 選擇感興趣的健體或體育活動（健步行、跑步、器械健體班、游泳班、球類訓練班、團隊運動等）

<p>靜態生活／ 缺乏活動人士</p>	<p>每天</p>	<p>累積 45 至 60 分鐘</p>	<p>中等</p>	<p>體力活動如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇步行、快步行、行樓梯、騎單車等（上學、上班、購物、買菜、消閒、娛樂）； ■ 選擇感興趣兼有體力付出的消閒娛樂（漫步郊遊徑、戶外親子活動、戶外導賞活動、嬉水、社交舞、排排舞、桌球、健體操、伸展操、晨運等） ■ 選擇感興趣的健體或體育活動（健步行、游泳班、水中健體班、太極班等）
<p>肥胖人士</p>	<p>每天</p>	<p>持續 60 至 90 分鐘</p>	<p>中等</p>	<p>體力活動如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇步行、快步行（上學、上班、購物、買菜、消閒、娛樂）； ■ 選擇感興趣兼有體力付出的消閒娛樂（漫步郊遊徑、戶外親子活動、戶外導賞活動、嬉水、水力按摩、健體操、伸展操、晨運等）； ■ 選擇感興趣的健體或體育活動（健步行、游泳班、水中健體班、太極班等）

兒童	每天	至少累積 60 分鐘	中等至 劇烈	<p>配合年齡的運動如：</p> <p>配合年齡的體力活動如：</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇感興趣兼有多元體力活動的消閒娛樂 (遠足、嬉水、踢毽、跳繩、騎單車、溜冰、武術、攀登活動、野外定向、各種球類及拍類等康樂活動) ■ 選擇感興趣的健體或體育活動 (游泳班、體操班、武術班、田徑訓練班、球類訓練班、團隊運動等)
----	----	------------	-----------	--