

98% 的短暫活動休息，讓人覺得更好了

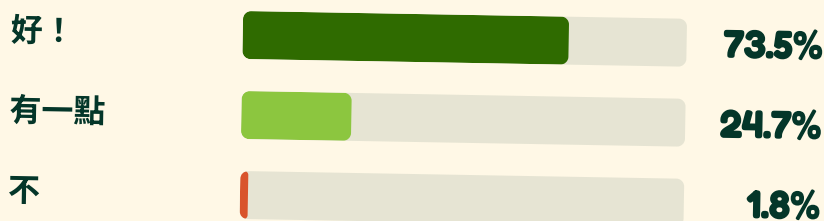
《運動零食報告 2027》是我們的第一份研究。每次做完 Wakeout 的動作，App 都會問一個問題：「你感覺好些了嗎？」從 2026年4月23日 到 2026年10月27日，大家一共回答了 112,031 次。以下是他們的回答，並對照公開研究裡關於久坐、運動零食和心情的發現。

[下載 PDF](#)[取得數據 \(CSV\)](#)[重點發現 ↓](#)

作者：[Pedro Wunderlich](#)，共同創辦人 · 發布於 2026年10月28日

預設問題

“你感覺好些了嗎？”



112,031
次回答

5,019
人

117
個國家

2 分 3 秒
一般一回的長度

我們學到的八件事

01

98% 的回答是至少好了一點

在 112,031 次回答中，73.5% 選了「好！」，24.7% 選了「有一點」，只有 1.8% 選了「不」。如果每個人都算一樣的分量，不讓最忠實的使用者左右結果：「好！」 60.9%，「有一點」 34.9%，「不」 4.2%。

02

兩分鐘就夠了

一般一回動作花 2 分 3 秒。65.9% 在三分鐘以內，85.8% 在五分鐘以內。這些是名副其實的運動零食，不是一整套鍛鍊。

03

不管哪個目標，站著都比坐著好

在我們能比較的全部 7 個目標裡，站著做的動作得到的「好！」都比坐著做的多：活力是 83.8% 對 69.9%，紓壓是 70.9% 對 56.7%。坐著的休息還是有幫助：幾乎沒有人回答「不」。

04

活力來得最快

想要活力的時候，78.4% 的人回答「太棒了！充滿活力！」。緩解疼痛（53.9% 回答「好！」）和放鬆入睡（52.6% 回答「好！」）則更常得到「有一點」：舒緩比活力來得慢一些。

05

越做越有感

第一次做完動作後，52.4% 的人回答「好！」。做超過 300 回的人，這個比例是 79.1%。追蹤同一群 233 人，從他們的前十次回答到第一百次，「好！」從 69.8% 升到 74.7%。

06

在辦公桌前效果最好

為辦公桌挑選的動作得到 74.6% 的「好！」，是所有地點中最高的（客廳 67.7%，臥室 63.5%）。我們坐最久的地方，正是休息最有感的地方。

07

早上最熱鬧，深夜提振最少

最熱鬧的時段是 上午10時，占有所有回答的 9.9%。從早上 7 點到晚上 8 點，「好！」的比例穩定維持在 72.3% 到 76.5%，到了晚上 10 點降到 66.6%，因為很多人這時會選平靜、助眠的動作。

08

117 個國家，同樣的故事

在至少有 40 人的 12 個國家裡，一般人的回答至少有 87% 是「好！」或「有一點」，從美國到中國、德國、墨西哥和日本都是如此。

我們問了什麼

一個問題，三個答案

動作結束時，App 會問：「你感覺好些了嗎？」大家可以點「好！」、「有一點」或「不」。如果開始前選了目標，問題就會帶出那個目標：「你覺得更充滿活力了嗎？」（或是更專注、更放鬆、更舒緩等等），答案是「太棒了！充滿活力！」、「有一點」或「不」。回答是自由的。

預設問題

“你感覺好些了嗎？”

好！

有一點

不

選了目標之後（21,586 次回答）

“你覺得更充滿活力了嗎？”

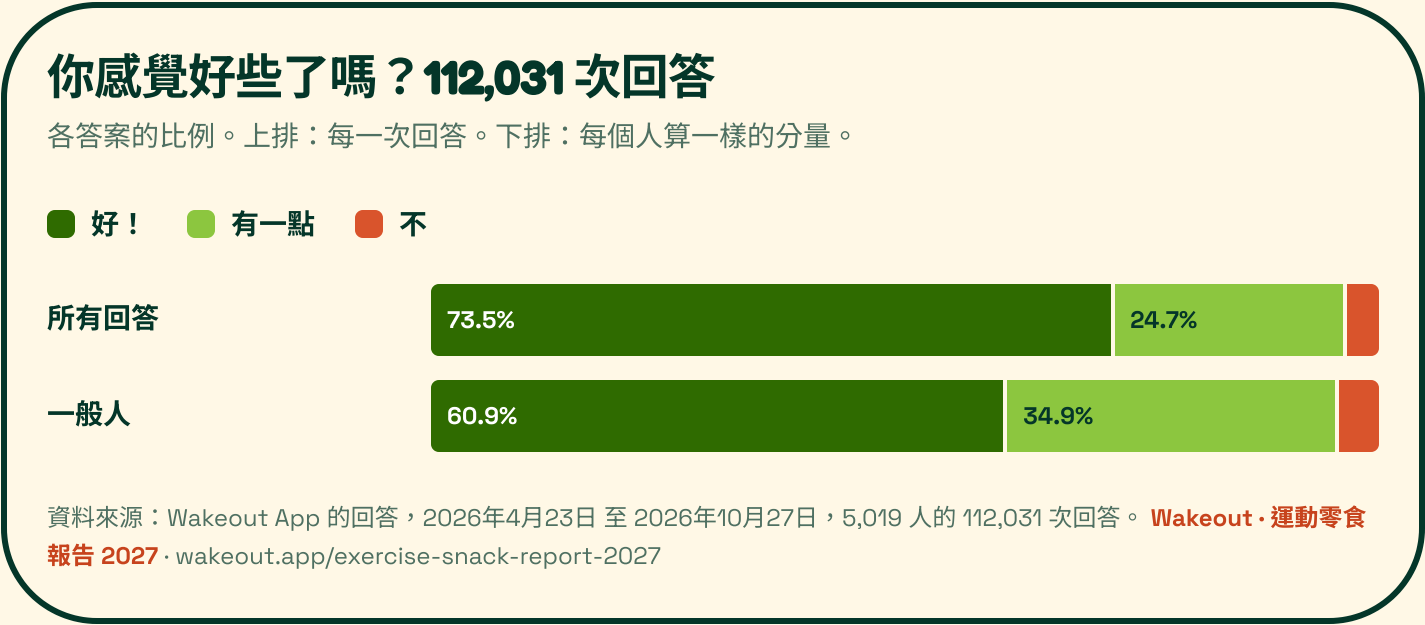
太棒了！充滿活力！

有一點

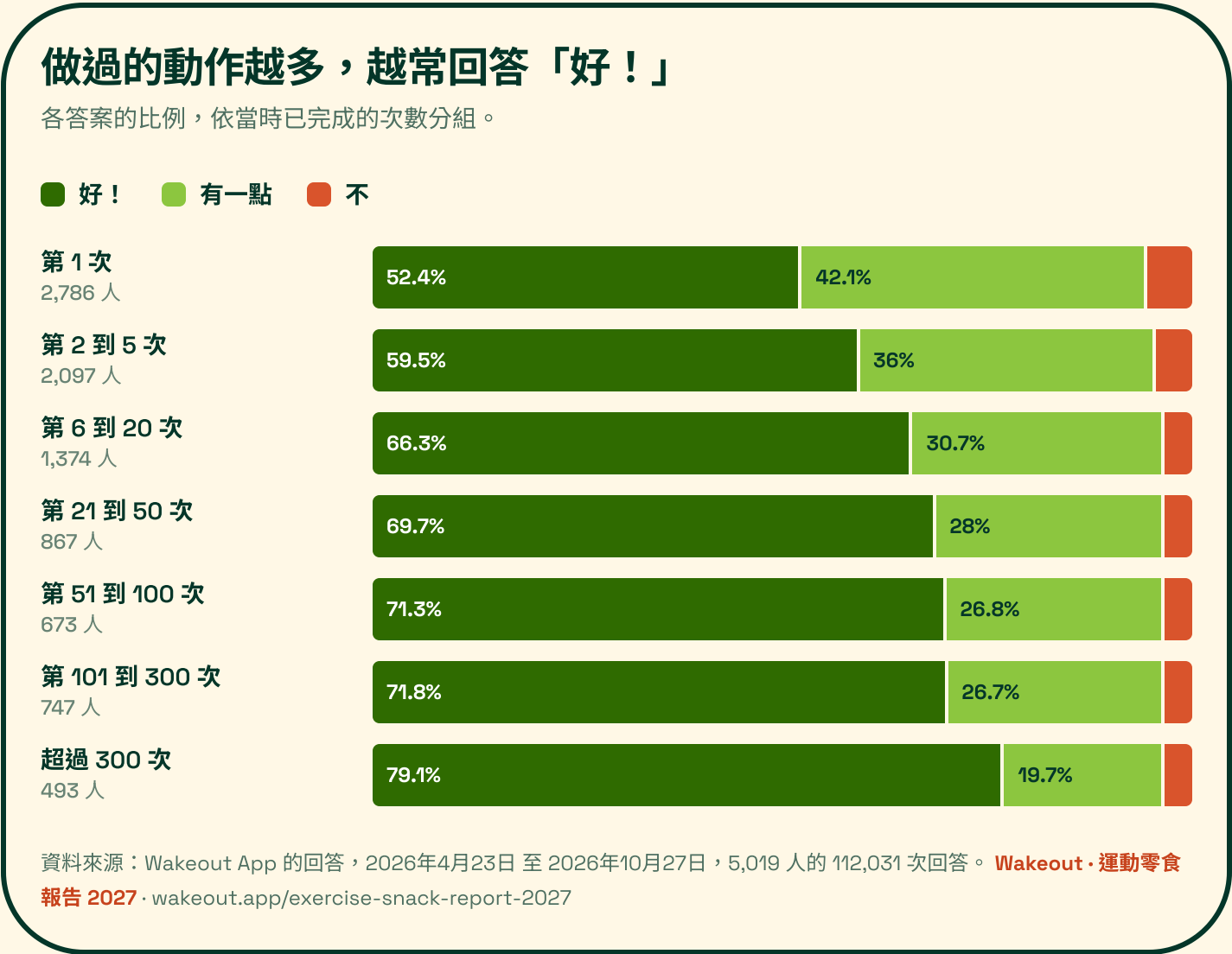
不

98% 的回答是至少好了一點

大部分人回答了幾次，少數忠實會員回答了好幾百次。這些忠實會員對休息比較滿意，這也是他們持續下去的原因，所以兩種算法我們都列出來。不管怎麼算，每 100 個回答裡至少有 95 個是「好！」或「有一點」。



部分是。休息對自己沒幫助的人往往會停下來，所以老會員本來就是比較滿意的一群。但同一群人身上也看得到這個效果：至少回答了 100 次的 233 人，前十次有 69.8% 回答「好！」，第 91 到 100 次則是 74.7%。



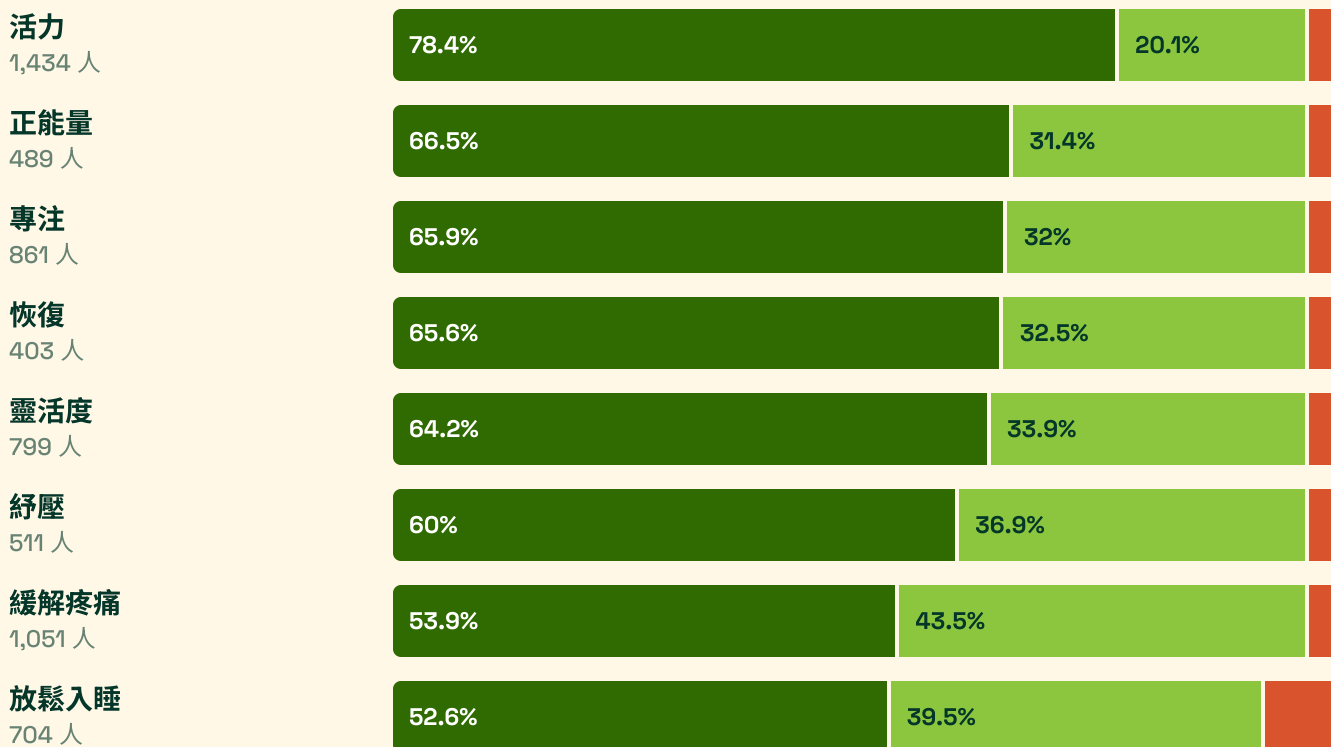
活力很容易，舒緩需要時間

先選了目標的人，問題會帶出那個目標：「你覺得更充滿活力了嗎？」、「.....更放鬆了嗎？」、「.....更舒緩了嗎？」。活力、正能量和專注得到最多明確的「好！」。緩解疼痛和放鬆入睡得到最多「有一點」。這也合理：兩分鐘就能讓你清醒，但僵硬的背或停不下來的思緒，通常要多做幾次。放鬆入睡的「不」也最多（8%）：要說睏就睏，本來就不容易。

大家想要什麼，結果又如何

各答案的比例，依動作前選的目標分組。

■ 好！ ■ 有一點 ■ 不



資料來源：選了目標之後的 Wakeout App 回答，2026年4月23日 至 2026年10月27日，2,439 人的 21,586 次回答。

Wakeout · 運動零食報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

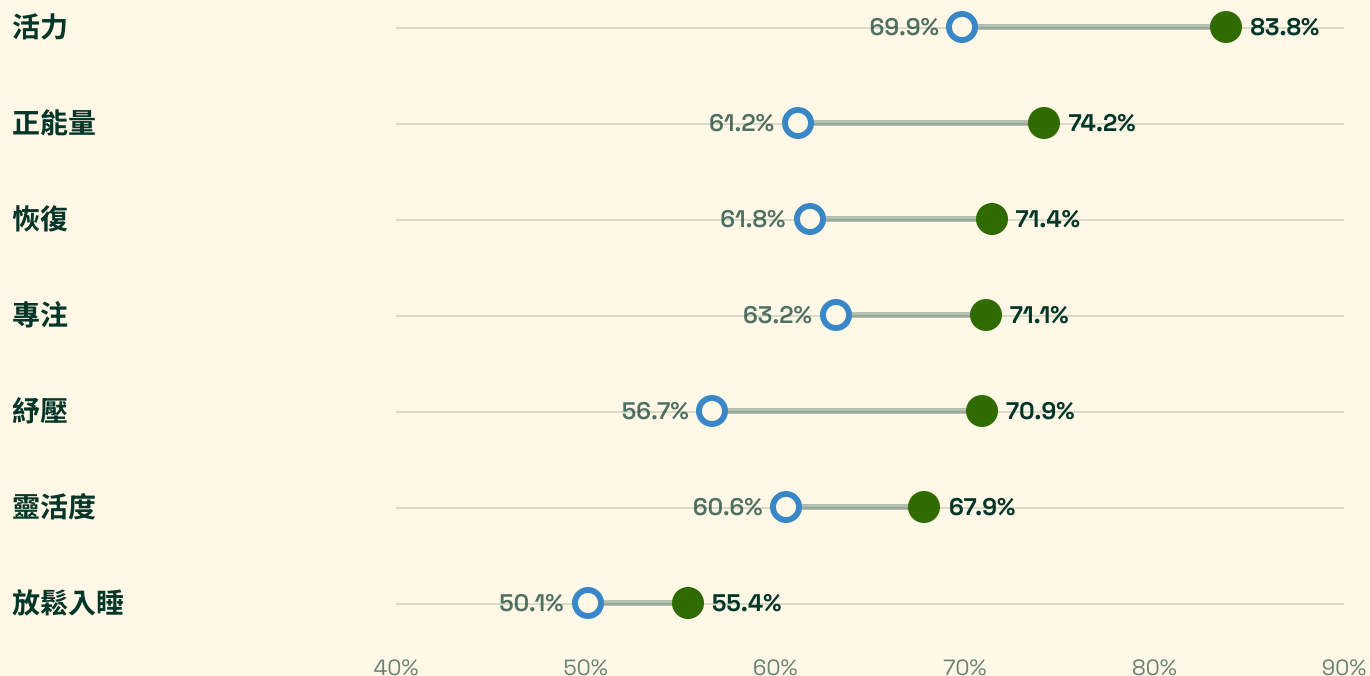
能站就站起來

選目標的時候，大家也告訴我們自己在哪裡、要坐著還是站著。在每一個能比較的目標裡，站著做的動作都得到更多「好！」，差距在活力和紓壓上最大。如果不方便站，坐著休息一樣有用：所有坐著做的動作中，只有 2.6% 回答「不」。

站著做 vs 坐著做

同一個目標下「好！」的比例，站著與坐著比較。

● 站著 ○ 坐著



資料來源：選了目標之後的 Wakeout App 回答，2026年4月23日至 2026年10月27日，2,439 人的 21,586 次回答。

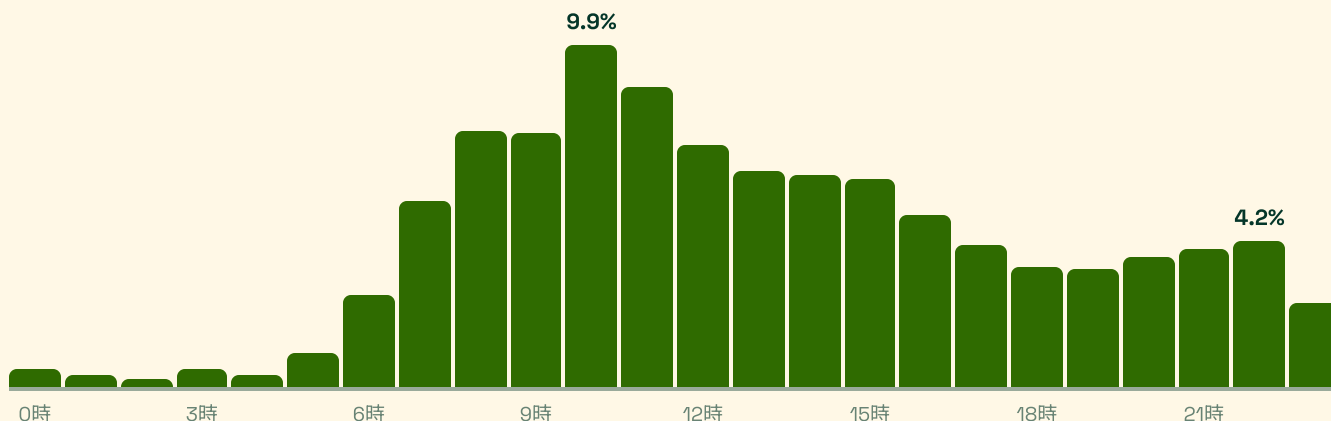
Wakeout · 運動零食報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

活動休息的一天

休息從早上 6 點左右開始，在 上午10時 達到高峰，整個上班的下午都維持在高點。「好！」的比例一整天都很穩定，到了深夜才下降，因為大家這時會選平靜的動作來幫助入睡。

大家什麼時候活動休息

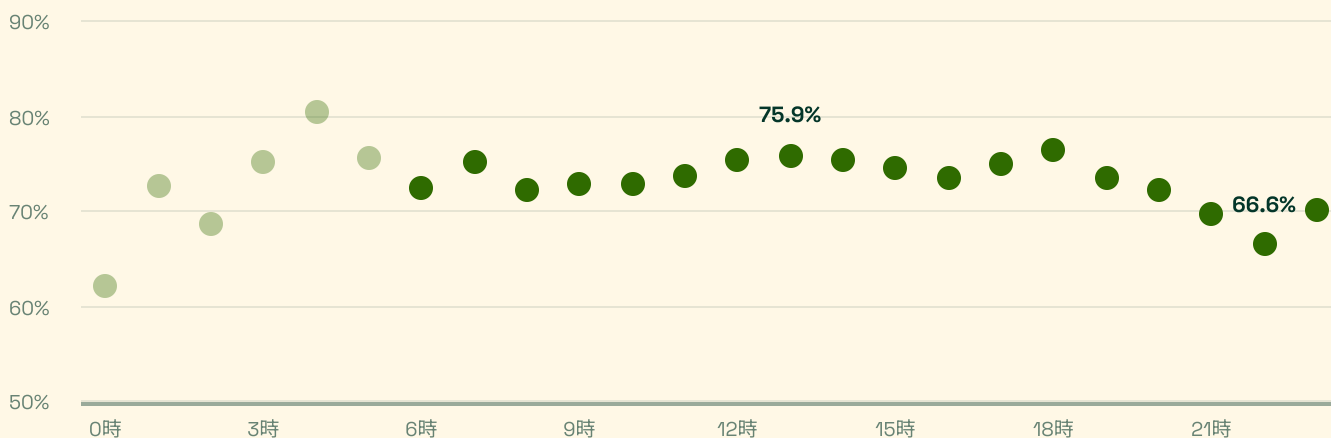
占有所有回答的比例，依當事人的當地時間分組。



資料來源：Wakeout App 的回答，2026年4月23日至 2026年10月27日，5,019 人的 112,031 次回答。Wakeout · 運動零食
報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

每個時段回答「好！」的比例

「好！」的比例，依當地時間分組。少於 500 人的時段以淡色顯示。



資料來源：Wakeout App 的回答，2026年4月23日至 2026年10月27日，5,019 人的 112,031 次回答。Wakeout · 運動零食
報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

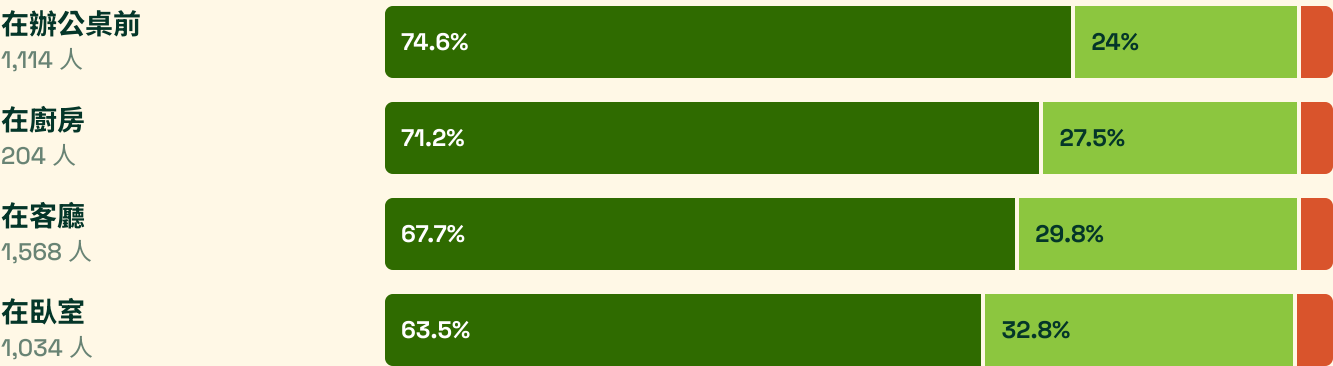
辦公桌勝出

為辦公桌挑選的動作得到 74.6% 的「好！」，是所有地點中最高的（客廳 67.7%，臥室 63.5%）。我們坐最久的地方，正是休息最有感的地方。

在哪裡休息

各答案的比例，依動作前選的地點分組。

好！ 有一點 不



資料來源：選了目標之後的 Wakeout App 回答，2026年4月23日至 2026年10月27日，2,439 人的 21,586 次回答。

Wakeout · 運動零食報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

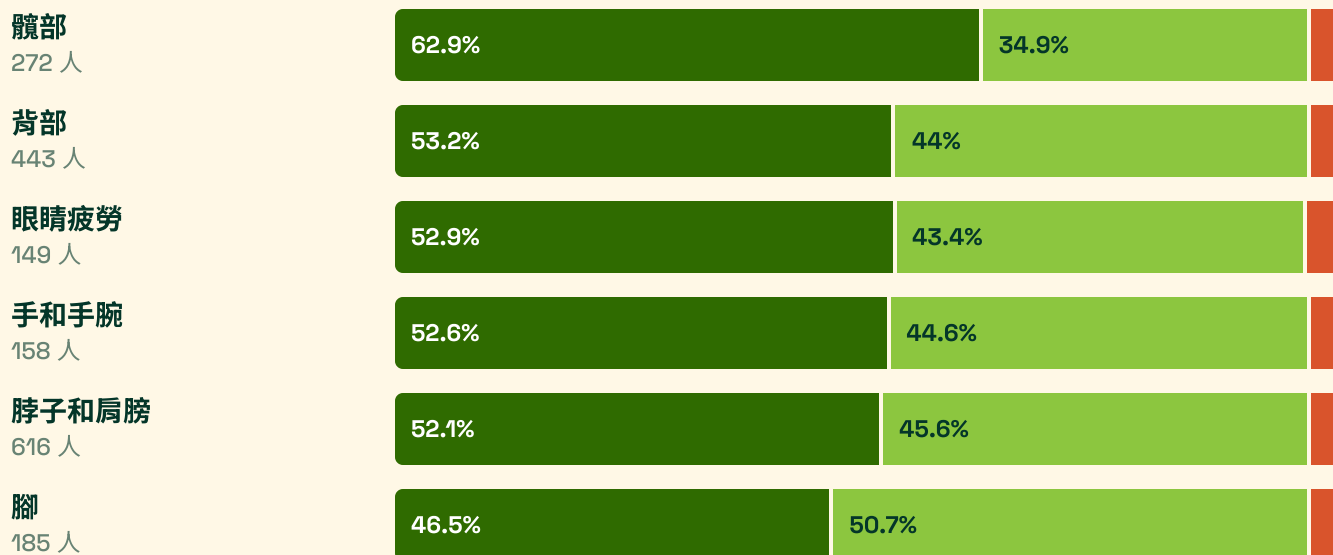
一次舒緩一個部位

腕部的動作得到最多明確的「好！」。脖子、背、手和腳的「有一點」幾乎跟「好！」一樣多：短暫的休息能讓這些部位輕鬆一點，而重複去做很重要。

緩解疼痛，依身體部位

目標是緩解疼痛時各答案的比例，依部位分組。

■ 好！ ■ 有一點 ■ 不



資料來源：選了目標之後的 Wakeout App 回答，2026年4月23日至 2026年10月27日，2,439 人的 21,586 次回答。

Wakeout · 運動零食報告 2027 · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

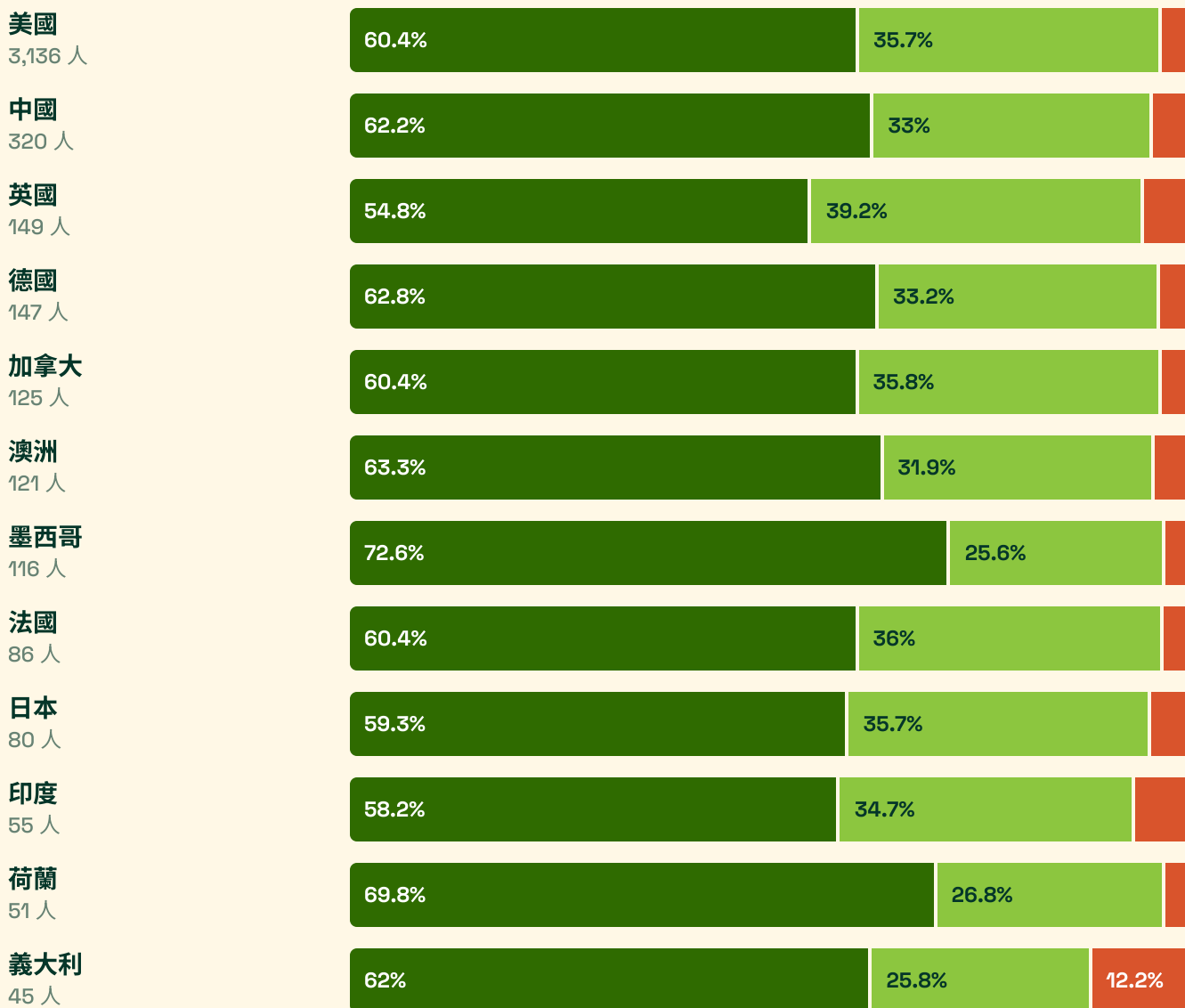
117 個國家，同一個模式

在至少有 40 人的 12 個國家裡，一般人的回答至少有 87% 是「好！」或「有一點」，從美國到中國、德國、墨西哥和日本都是如此。

世界各地，同樣的答案

各答案的比例，每個人算一樣的分量。只列出至少有 40 人的國家。

■ 好！ ■ 有一點 ■ 不



資料來源：Wakeout App 的回答，2026年4月23日 至 2026年10月27日，5,019 人的 112,031 次回答。 **Wakeout · 運動零食報告 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

星期幾幾乎沒有影響：「好！」的比例介於 72.6%（星期五）到 74.9%（星期六）之間。

更大的圖像

公開研究怎麼說

我們的數據只是其中一塊。以下是可以放在一起看的公開證據。下面每個數字都是在原始論文或 WHO 新聞稿中讀到的；方括號裡的編號對應文末的資料來源。

18 億

將近三分之一的成年人活動量不足

2022 年，全球 31% 的成年人（約 18 億人）沒有達到 WHO 每週至少 150 分鐘中等強度活動的標準，2000 年時是 23%。WHO 預估，如果情況不變，到 2030 年會達到 35%。[1][2]

6.4 小時

我們坐得比以前久

美國成年人每天坐著的時間，從 2007 至 08 年的 5.5 小時增加到 2015 至 16 年的 6.4 小時，而且每四人就有一人一天坐超過 8 小時。[3][4]

多短都算

短時間的活動也算數

WHO 2020 年的指引取消了「活動至少要持續 10 分鐘才算數」的舊規定。現在任何長度的活動都算數，而且用任何強度的活動取代久坐，即使是輕度活動，也對健康有益。[5]

1 到 2 分鐘

小小的爆發，大大的關聯

在 25,241 名沒有運動習慣的英國成年人中，一天大約三次、每次 1 到 2 分鐘的日常高強度活動（爬樓梯、快走），與全因死亡風險降低 38% 到 40% 有關。這是一種關聯，不是因果的證明。 [6]

30 人

短暫休息在實驗室裡改善了心情

在一項針對 30 名一天大多坐著的成年人的試驗中，分散在一天裡的六次 5 分鐘步行改善了心情、減少了疲勞；一次 30 分鐘的步行則沒有。我們的數據，就是這個問題在日常生活中的大規模版本。 [7]

921 人

運動零食的試驗規模還很小

一項 2026 年的統合分析匯整了 21 項運動零食試驗：總共 921 人。一篇 2026 年針對 60 歲以上成年人運動零食的回顧找到 8 項研究，共 317 人。我們的 5,019 人，讓這份報告成為「短暫活動休息感覺如何」最大型的真實世界紀錄之一。 [8][9]

久坐是新的吸菸嗎？

不是。久坐的風險是真的，但遠比吸菸小，研究人員也說兩者無法相比 [11]。好消息是，久坐是最容易打斷的風險之一。

方法與限制

數據

2026年4月23日至2026年10月27日期間，在 Wakeout iOS App (100.14 到 100.17.2 版，iPhone 和 iPad) 裡對「你感覺好些了嗎？」的每一個回答：來自 117 個國家 5,019 人的 112,031 次回答。同一段時間，大家完成了 977,312 個單項動作，跳過了 154,366 個。

隱私

我們只使用匿名的 App 分析數據：沒有姓名、沒有電子郵件、沒有健康資料。分析前，使用者 ID 都換成了單向編碼，而且我們只公布總數。圖表中的每個組別都至少有 40 人。我們排除了 19 個屬於 Wakeout 團隊和內部測試人員的帳號。

我們怎麼計算

除非圖表註明「每個人算一樣的分量」，百分比都是指回答的比例：在那些圖表裡，我們先算出每個人自己「好！」、「有一點」和「不」的比例，再取平均。時間是當事人的當地時間。動作長度來自三個抽樣週（5 月、7 月、9 月）的 20,924 回動作：中位數是 2 分 3 秒。

這份研究無法告訴你的事

這份研究沒有對照組：我們不知道如果沒有休息，大家會有什麼感覺。這些人是選擇動起來的 Wakeout 會員，而回答最多的，正是覺得有用的人。這只是一個問題，在動作結束後馬上回答，而且是在一個希望你感覺良好的 App 裡。我們認為這仍然有價值：這是我們所知最大型的紀錄，記錄兩分鐘的休息在日常生活中感覺如何。但它不是臨床試驗。

給記者與研究人員

使用這份報告

歡迎引用、製作圖表並轉載這些發現，只要附上本頁連結。如需採訪、更多數據切面或各國細分，請寫信到 hello@wakeout.co。

建議引用格式

Wunderlich P. 運動零食報告 2027 : 112,031 次回答，看短暫活動休息帶給人的感受。Wakeout ; 2026年10月28日。 <https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

下載

[完整報告 \(PDF\)](#) ↓

[所有圖表數據 \(CSV\)](#) ↓

圖表 (PNG) : [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

資料來源

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. JAMA. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. JAMA. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. *Nature Medicine*. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. *European Geriatric Medicine*. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? *American Journal of Public Health*. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

關於這份報告的問題

運動零食是什麼意思？

運動零食（exercise snack）是非常短的一段活動，通常是一到幾分鐘，在一天當中做，用來取代（或搭配）長時間的鍛鍊。快步爬樓梯、走兩分鐘的路，或快速做一組深蹲都算。在這份報告裡，一般一回 Wakeout 動作的長度是 2 分 3 秒。

短暫的活動休息真的會讓心情變好嗎？

在我們的數據中，112,031 次回答裡，大家在 98% 的短暫休息後說自己覺得更好：73.5% 回答「好！」，24.7% 回答「有一點」。實驗室的試驗也指向同一個方向：在一項試驗中，分散在一天裡的短時間步行，改善了一天大多坐著的成年人的心情、減少了疲勞。我們的研究沒有對照組，所以它呈現的是休息的感受，而不是沒有休息時會發生什麼。

數據從哪裡來？

來自 Wakeout iOS App。每次動作結束後，App 會問「你感覺好些了嗎？」，有三個答案可選。我們分析了 2026年4月23日 至 2026年10月27日 的每一個回答：來自 117 個國家 5,019 人的 112,031 次回答。

有使用任何人的個人資料嗎？

沒有。我們使用匿名分析數據，用單向編碼取代使用者 ID，只公布總數，也不呈現少於 40 人的組別。沒有使用任何姓名、電子郵件或健康紀錄。

我可以在文章裡使用這些數字嗎？

可以，請附上本頁連結。CSV 檔裡有每張圖表背後的所有數字，媒體聯絡信箱是 hello@wakeout.co。

還會有下一份報告嗎？

會。我們計畫每幾個月發表一份研究。下一份會看大家坐多久，用的是新會員加入時現在會回答的一個問題。

來一次兩分鐘的休息吧

Wakeout 就是這份數據背後的運動 App：短短的、好玩的動作，一分鐘起跳，iPhone、iPad、Mac 和 Apple Watch 都能用。免費試用七天。

下載 **Wakeout**

辦公室運動

