

本期焦點



健身風潮興起－2018年健身輿情分析

-健身聰明吃 優質蛋白不可少

-TOP3訓練動作 網友最想練腹肌



OpView放大鏡

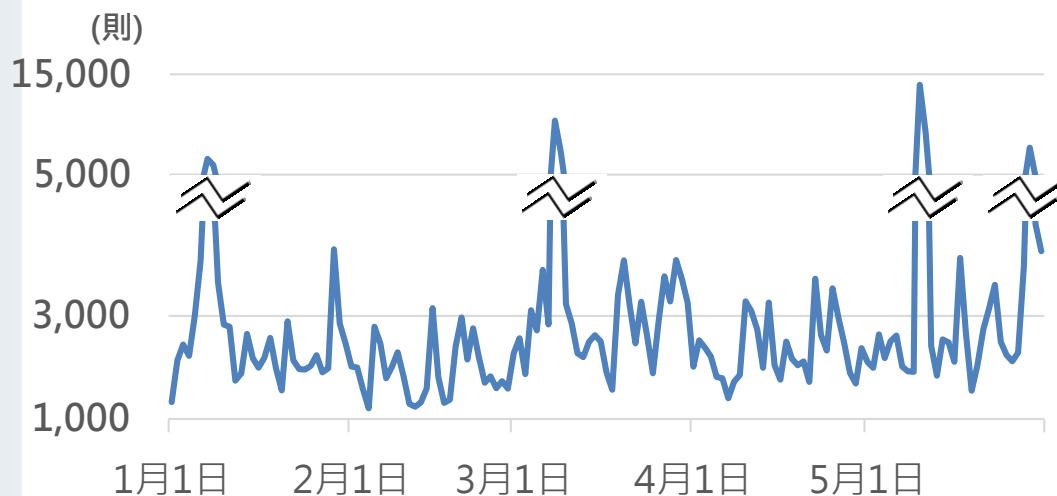
熱議文章大公開 (新聞 / Dcard / 批踢踢 / Mobile 01 / Facebook / 品牌話題)

資料時間：2018/1/1~2018/5/31

[註一]：台灣健身產業在1990年代開始蓬勃發展，但在2007年跌到低谷。當時身為全台最大連鎖健身俱樂部的亞力山大與佳姿無預警倒閉，引發消費者不信任，連帶影響產業整體、外商出走，健身市場一蹶不振，至近年才慢慢復甦。

健身風潮興起 2018年健身輿情分析

近年台灣健康意識抬頭，人們越來越重視體態、塑身等議題，健身需求提高，在這股風氣之下，健身已成為台灣的一個國民運動，健身市場也慢慢復甦^[註一]，在觀測期間內提及健身的網路聲量有411,213則，平均每日有兩千七百餘則的討論聲量，可見其在我們日常生活中的普及性。



▲健身話題 社群、討論區全頻道聲量趨勢圖

而健身之所以普及也與網路密不可分，許多網紅、明星都熱衷於錄製健身影片或是發表健身心得，另外像是PTT、Dcard也都有設置專板提供健身族群交流、討論，也較有利於引進國外新穎的健身觀念。本期的《OpView Social Watch電子報》將帶您瞭解健身話題於2018年1月至5月的話題分析，並深入探索健身專板中，網友們實質討論的內容。

資料時間：2018/1/1~2018/5/31
資料範圍：前五大討論區健身專板
Ptt_MuscleBeach
Ptt_FITNESS
Dcard_健身
mobile01_運動健身綜合(運動健身)
伊莉討論區_健身運動討論(體育運動)

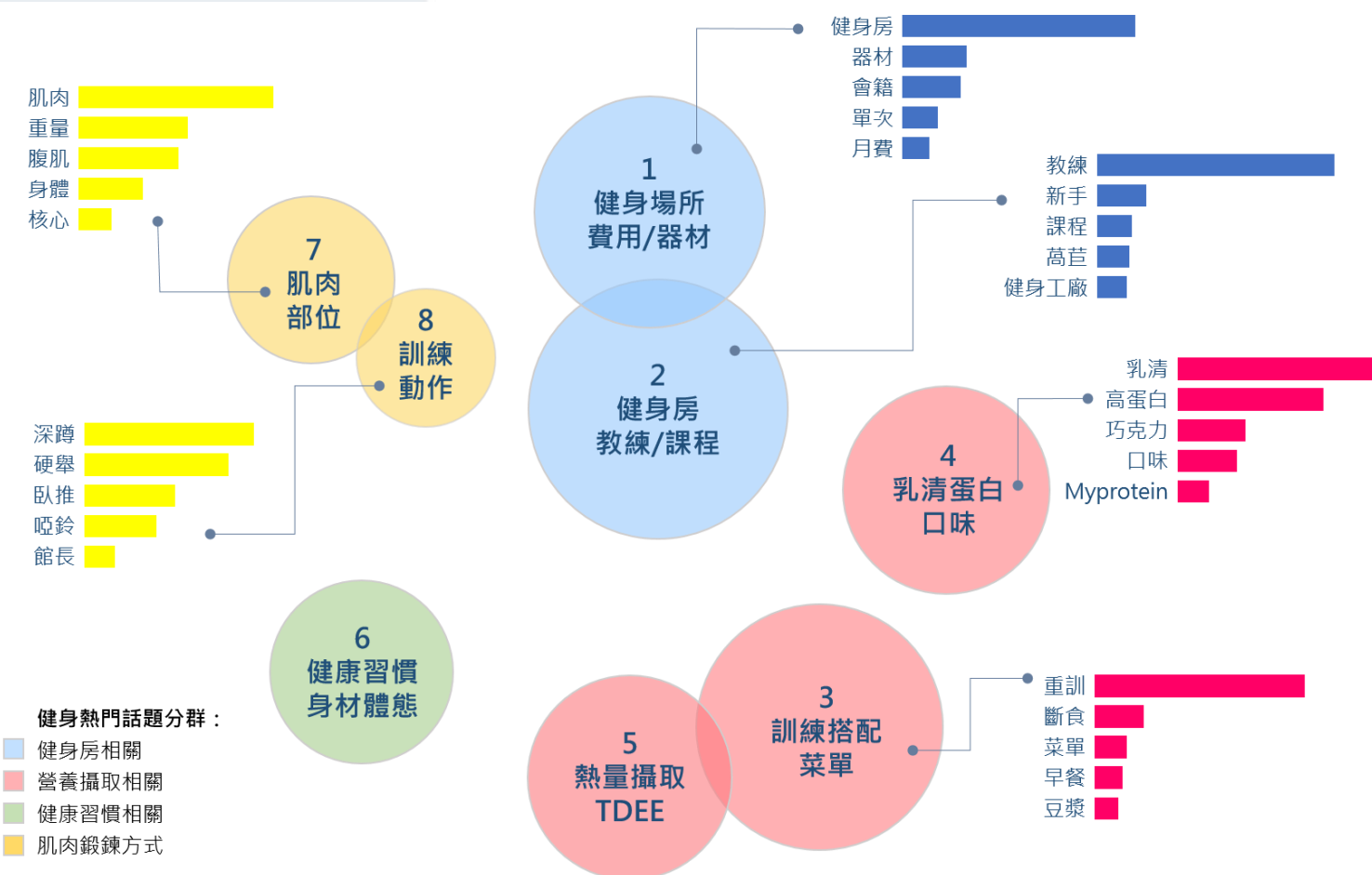


健身族群關注話題

在全部頻道網路聲量中，臉書佔比約六成，多數是來自於[留言贈送健身文章活動](#)、[以健身為主題的詼諧影片](#)、[健身相關抽獎行銷](#)，從高聲量可以得知大眾對健身接受度高，對相關話題、商品感興趣的人十分多，不過為了深入研究與健身較為密切的議題，我們後續的結論會聚焦在實質討論文上。

而我們發現實質討論性質的文章，多集中在討論區專板，故從頻道排行中取健身專板前五：PTT的Muscle Beach、FITNESS板、Dcard、伊莉、mobile01的健身專板進行分析。

接下來利用 AI 自動分群技術，進一步解析這五大專版的討論文本資料，萃取出重點關鍵詞並計算其關聯性，自動分出數個微觀議題。



我們可以從前頁圖表中歸納出三大面向：一、**健身房相關**（健身房、教練、課程），代表著健身產業的興起，健身族群也慢慢願意接受去諮詢、購買私人教練課程。二、**營養攝取相關**，其中討論包含三類，分別為乳清蛋白、健身菜單、熱量計算。三、**肌肉部位與鍛鍊方式**，可以從中看出網友熱衷訓練的項目與想練出肌肉的部位。此次調查聚焦於營養攝取和肌肉鍛鍊兩大類深入探討。

另外，在健身房相關和熱量計算討論中，亦有出現**女孩、女生**的關鍵字，則代表著女性健身市場的潛力，市面上已有不少健身房，針對女性健身族群提供專屬托兒、塑身的服務項目。



健身聰明吃 優質蛋白不可少

乳清蛋白

在實際討論上，我們發現網友們為了有效達成減脂、增肌的目標，會十分重視健身後的營養補充問題，而要促進肌肉成長，最重要的營養素便是蛋白質，而方便攜帶、食用、吸收的**乳清**、**高蛋白**便是健身族群最喜愛的營養食品，除了補充蛋白質的功效，也有研究指出服用乳清能燃脂、降低飢餓感等等。



乳清只是方便的蛋白質來源...只喝乳清不會讓你變館長
只喝乳清不會讓你變浩克.....重點在練!!



新手小弟本魯現在才發現如果不靠乳清要達到一天基本蛋白飲食其實滿困難的。尤其本魯是常夜性質工作一天通常只會吃到兩餐似乎更難。

除此之外，在PTT上的鄉民交易文也是以乳清為大宗，最常被提及的品牌是**Myprotein**與**Optimum Nutrition**，左圖為網友最愛的十大乳清口味。

排名	口味	聲量數
1	巧克力	1,016
2	英式奶茶	842
3	草莓	211
4	香草	193
5	花生	188
6	原味	167
7	抹茶	152
8	咖啡	119
9	藍莓	96
10	薄荷	64

▲熱門乳清口味

健身菜單



▲健身餐內容文字雲

除了乳清之外，部分健身族群也會嚴格要求平日正餐的飲食種類，使用所謂的TDEE^[註二]進行攝取熱量試算，會在網路上交流分享自身菜單，但也從資料中發現上班、外食族群的健身餐需求難以被滿足，健身餐市場有極大潛力。

在健身餐內容物上，需要符合高蛋白質、低GI^[註三]、低脂等需求，據觀測資料發現，豆漿、牛奶是除了乳清之外最受歡迎的兩個飲品，肉類方面以雞胸、魚、雞腿為大宗，蔬果的討論度相對於肉類討論數較低，除此之外地瓜、燕麥、麥片也都是討論聲量較高的幾種食物，烹飪方式多為水煮，想進軍健身餐市場的讀者可多從這些關鍵字著手設計菜單。



網友發文

那無糖豆漿+茶葉蛋或是香蕉就足夠嗎還是雞胸肉還是比較好呢？

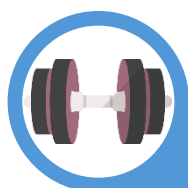


網友發文

如果平常習慣吃很鹹。突然水煮會習慣不了。所以要慢慢的調整

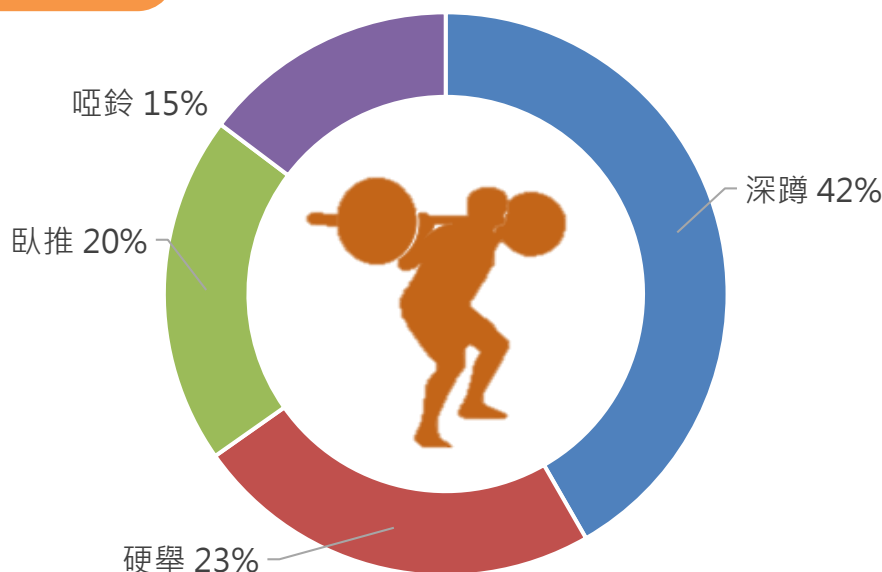
[註二]：TDEE 為「每天總消耗的能量」的英文縮寫 (Total Daily Energy Expenditure)。若要增肌，需超過原 TDEE 數字的 5-10%；若要減脂，需低於原 TDEE 數字的 10-20%；若是要維持，則維持 TDEE 的熱量攝取。

[註三]：GI為升糖指數Glycemic index用於衡量醣類對血糖量的影響。



TOP3訓練動作 網友最想練腹肌

鍛鍊方式



▲四大鍛鍊方式聲量佔比

在討論健身動作的文章裡面，以**深蹲**、**硬舉**、**臥推**、**啞鈴**為討論主流，這四種訓練方式占了全部討論**72.81%**的聲量比例，其餘數種動作單獨佔比不高，此處暫不討論。前三者被稱為健身界的「三大黃金動作」，都是非常有效增肌的複合動作，能一次訓練多種肌群。其中深蹲更有「力量訓練之王」的美名，知名健身網紅－館長陳之漢更曾說出「深蹲救台灣」的口號，造成深蹲一直具有頗高的話題性，如圖有高達**42%**的討論聲量。然而除了這三種之外，啞鈴也是一種熱門的健身輔助工具，且有動作自由度高的優勢。



網友發文

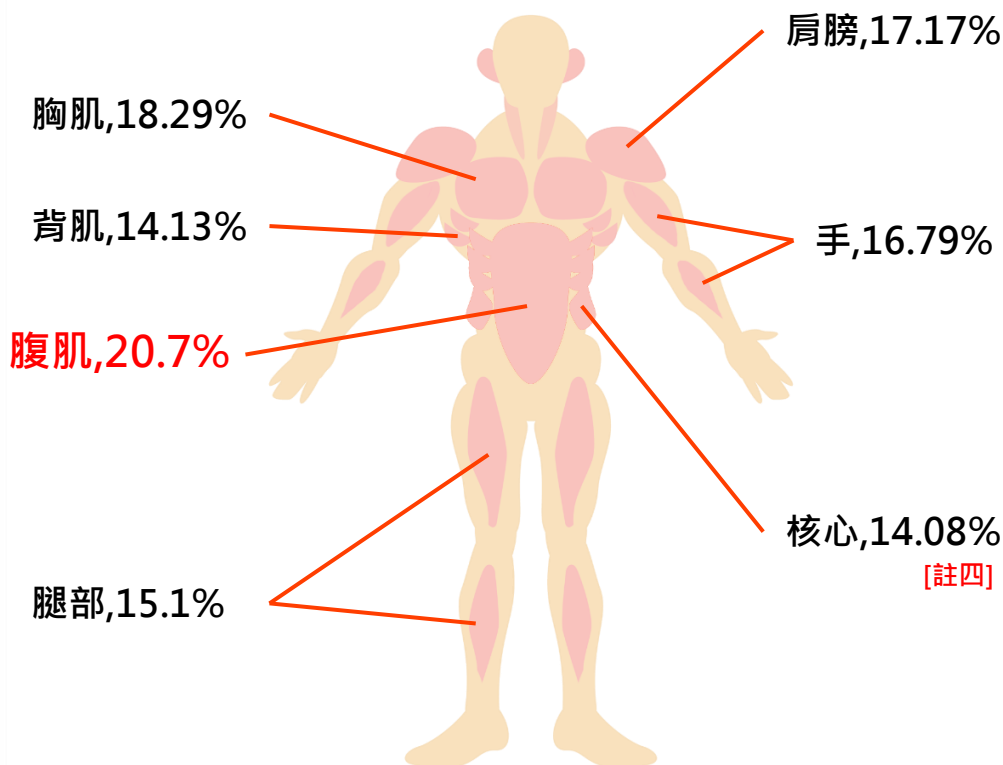
姿勢感覺沒甚麼問題，也不會蹲得很下去，要是再高一點就沒低於膝蓋了，深蹲本來就是全身性一起發力的動作



網友發文

硬舉可以矯正姿勢和練身體線條，而且硬舉應該是屬於大肌群不過...練硬舉是不是最好要請教練啊？

鍛鍊部位



▲鍛鍊部位比例圖

[註四]：狹義的核心肌群由最深層的腹橫肌、橫膈肌、多裂肌、骨盆底肌組成，訓練核心的專業討論較少單獨提到腹肌，故此處將表層容易看見線條的腹肌，單獨列為一項。

在鍛鍊的部位討論上，腹肌最為熱門，詢問度與討論度最高，我們可以推測出一般健身族在健身的期待上，主要可能會想要先練出那一塊塊棱角分明的六塊腹肌，因此在健身產業的行銷宣傳上，也許可多加運用消費者的偏好部位，設計一些凸顯腹肌的廣告。而剩下的手、腿、胸則是相差不遠，背肌與核心肌群討論度最低，也可看出主要一般網友還是會先以觀賞性為主要考量，即鄉民戲稱的「炫腹」、「秀肌肉」。而核心肌群實際上在所有肌肉群中扮演著重要角色，能維持身體穩定度，免於受傷，也能減少各種痠痛問題，但卻常被忽略。



網友發文

我每次去健身房都會花20-30分鐘練腹部，但我體脂沒有很低又有小腹，所以看不出來明顯線條。但腹部核心一定要練。



網友發文

很好看啊，一直想練個腹肌，但是腹部超難，練教練又超貴，只能偶爾有空走健身房玩了



附錄：熱門健身商品

排名	商品	聲量數	相關討論
1	乳清	6019	walmart乳清超便宜的，前提是你不挑品牌。不然GNC也比台灣便宜
2	腰帶	613	健美腰帶比較不容易卡到肋骨比健力腰帶舒適
3	運動內衣	396	一定要試穿 黛安芬還滿推有一款紫色背後交叉帶的 穿起來很穩
4	滾筒	297	我都用滾筒或請女友按摩！啊X！我沒女友
5	舉重鞋	252	你腳踝活動度不夠，舉重鞋可以让你蹲的更好更標準
6	拉力帶	249	如果要買一般的建議買RDX就好 蝦皮一條200左右。
7	手套	245	我自己手掌有繭農夫走不戴手套真的是只有痛苦而已
8	護腕	232	館長訓練都戴護腕了...
9	搖搖杯	171	這種便宜杯子就怕塑化劑 能國外買或是國內有代理商最好
10	護膝	101	健力護膝很硬，不錯

▲熱門健身商品排行

除了網友最重視的營養補充之外，榜上其餘商品可以看出健身族群重視的商品以防護性質為主，因重量訓練本身就存在一定的風險，這些配件的存在能一定程度加強健身時的安全性，除了保證訓練安全，也能提升健身時的訓練效率。另外榜上第三名的運動內衣，驗證了前面所說的女性健身市場潛力，值得去探索更多女性健身需求，以設計合適的商品。

健身、運動在台灣越來越夯，從社群資料可發現，市場需求比想像中更加廣大，相關服務與周邊商品充滿商機。而OpView收錄台灣超過2萬的熱門頻道，可掌握大範圍市場走勢，亦可針對指定品牌/通路分析受眾組成與特定議題，若您有任何研究或行銷需求，[歡迎與我們聯繫](#)。



OpView放大鏡 觀測期間| 2018.05.21~2018.06.10

網友熱議文章大公開

新聞頻道 聲量探索排行榜

排名	新增 回文數	來源頻道	標題
1	4,147	LINE TODAY > 國內	布國斷交 蔡英文罕見痛批在野黨：容忍中國打壓
2	2,434	yahoo新聞 > 影劇	鳳梨賣不動損失千萬 老農含淚：悔投小英、懷念馬...
3	2,110	yahoo新聞 > 政治	小英罕見動怒 批陸魯莽
4	2,010	LINE TODAY > 國內	「妳很好意思耶！」斷交怪在野黨 網友砲轟蔡英文
5	1,983	yahoo新聞 > 政治	海地總統來訪 遭爆要談是否繼續建交
6	1,967	yahoo新聞 > 文教	吳茂昆請辭獲准 上任41天成最短命教育部長
7	1,955	yahoo新聞 > 社會	小燈泡父盼判死 廢死：不能解決問題
8	1,684	yahoo新聞 > 社會	陸戰隊士兵賓士車乘客枉死 因感情糾紛殺錯人
9	1,648	LINE TODAY > 生活	批小英做凱子！段宜康嗆「靠北三小」 館長狂暴回擊
10	1,563	LINE TODAY > 國內	布國斷交 總統：不再忍讓中國去我國主權化蠻橫作為

Dcard 聲量探索排行榜(排除贈獎文)

排名	新增 回文數	來源頻道	標題
1	3,685	心情	沒有醜肥婆，只有懶肥婆！
2	2,260	有趣	我爸媽一定回來打砲
3	1,961	心情	胖到底是在驕傲三小？
4	1,819	心情	沒有什麼男女抽煙醜不醜
5	1,803	健身	大胸女孩兒推薦的運動內衣
6	1,553	感情	身為「前」女友最後的解釋
7	1,535	時事	幹你X現在馬英九執政？
8	1,219	追星	測驗你的偶像是誰？超準
9	1,121	感情	我遇到恐怖情人也請其他女孩小心
10	1,106	追星	陳三斤網友對她的評價

PTT批踢踢 聲量探索排行榜(排除閒聊文、贈獎文、直播文)

排行	新增回文數	來源頻道	標題
1	1,848	Gossiping	[問卦]我得癌症要樂觀面對是吧
2	1,658	Gossiping	[爆卦]民進黨議員開車撞死人被保安管束還想喬
3	1,584	Gossiping	Re: [新聞]學者估柯掉35萬選票丁靠鐵票就贏
4	1,527	Gossiping	[問卦]最近五毛帶的風向是不是越來越大？
5	1,517	Gossiping	[問卦]在癌症病房過生日是不是很悲催
6	1,513	Gossiping	Re: [FB]館長幫助弱勢的一百箱鳳梨到貨
7	1,508	Gossiping	[FB]館長：我很大聲說出人民心聲你說我在靠北殺小
8	1,506	Gossiping	[問卦]八卦板推文門檻要提高了
9	1,504	Gossiping	[爆卦]館長支持五都全投藍拒投綠
10	1,504	Gossiping	[新聞]「學妹抱歉了」變「下面勃起了」男智慧選字GG了

Mobile01 聲量探索排行榜(排除贈獎文、閒聊文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	764	新聞與時事(生活娛樂)	獨立會有什麼好處？
2	634	動研室七嘴八舌區 (小惡魔的動力研究室)	內線主要為"超車禮讓道"，最高速限長程佔用合理個屁
3	613	投資與理財(生活娛樂)	被動元件之群魔亂舞
4	458	新聞與時事(生活娛樂)	關於六四的起源，說給台灣人聽
5	440	高雄市 (居家房事 南部地區)	高雄已經正式列入三等公民以下
6	436	新聞與時事(生活娛樂)	何不好好討論要如何[統一]，台獨請離開。
7	385	新聞與時事(生活娛樂)	在此宣佈柯屁網軍正式在01洗風向
8	380	動研室七嘴八舌區 (小惡魔的動力研究室)	羅曉琪妳這三寶太扯了簡直無極限
9	350	Honda (小惡魔的動力研究室)	人品不好別買CRV5?鏽!!你想當下一位嗎?
10	346	新聞與時事(生活娛樂)	為何中共是我們的敵人，民進黨請認真回答

新增回文數：於觀測期間內所新增之回文留言數。

Facebook粉絲團 聲量探索排行榜(排除贈獎文)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	26,416	某人日常	我很會慫恿喔。 #三創生活型男購物節5/25-6/28 https://...
2	25,172	Anden Hud (AH)	準備吃燒肉囉~~
3	15,962	阿翰po影片	歡迎收看翰翰幼幼台導演/楷神剪接/任謙寶貝背景/燒肉放題
4	15,587	ETtoday新聞雲	決定餐餐吃香菜了!!! (#史蒂芬周) 媽媽不能幫你加薪，但可以幫你加菜：...
5	14,718	東森財經	【進擊的台灣】活跳跳吃到飽黑手翻轉新人生媽呀！老闆佛心來著不但蝦子都是活跳...
6	12,248	采昌亞洲電影世界 CAI CHANG Asia	祝#與神同行 續集 台灣檔期確認祝 各位觀眾久等了，歷經漫長的等待，...
7	12,196	段宜康	2008年四川大地震，台灣政府捐了新台幣6億。2010年海地大地震，台灣政府...
8	11,971	五月天 阿信	很餓貼你們的宵夜給我吃現在！
9	11,446	鄺俊宇 Roy Kwong	《妳出嫁》鄺俊宇妳猜妳出嫁的那一天，妳會不會在身邊留一個位置給我？看似是很遙...
10	10,990	把愛傳出去	這是剛剛收到臉友的訊息驚詫之於我們懇求所有朋友一同禱告集氣小編群的親人也曾面...

跨平台贈獎文 聲量探索排行榜(來源：討論區、社群網站)

排名	新增回文數	來源頻道	標題
1	83,272	FB粉絲團 > CMoney 理財寶	【心理測驗】發票中獎號碼已經出爐了，你平時是怎麼整理發票呢？測出你「...
2	79,856	FB粉絲團 > 凍豆腐	神魔之塔Tower of Saviors派獎活動來了！只要在今天(5...
3	71,842	FB粉絲團 > 大苑子DaYungs.tea	從今天開始，和塑膠袋分手吧！買飲料時，用塑膠袋裝很方便當你喝完飲料了...
4	54,325	FB粉絲團 > A lifetale 生活童話	【童話心理測驗】測出你心中最難忘的人居然是「他」透過心理學的投射測...
5	37,185	FB粉絲團 > shopping99.com	你會喜歡哪一個頭紗?測測你今生是照顧人的命還是被照顧的命?告訴我你的答案讓...

閒聊文：①特定頻道週期性發起之聊天性文章。②主文發文日期於觀測期前14天，網友仍持續回帖之長期性討論文章。
直播文：提供直播連結或相關資訊，並於該主文下討論影片內容。
贈獎文：發文者要求回覆文章、按讚、分享等，並提供特定回饋，誘發網友大量留言之文章
欲了解更詳細的排行榜訊息，請至官網查閱 [請點我](#)

品牌話題排行榜(排除贈獎文)

透過OpView探索台灣百大^[註]與各領域知名品牌在網路頻道上的討論聲量，並即時產出前十大排行榜，讓您隨時了解品牌輿論風向。

史上最強聯名Uniqlo x 哆啦a夢 x 村上隆 可愛到翻

UNIQLO 旗下的 UT 系列，每季都找來不同單位合作，由 STAR WARS 到可口可樂，週刊少年JUMP再到史努比等等，聯名系列層出不窮，聯名對象天馬行空，引領風潮。

本季Doraemon UT系列首次攜手日本當代藝術巨匠村上隆，發揚UNIQLO LifeWear的品牌精神，要讓所有人都能找到足以詮釋自我風格的T恤。全系列包括男女T恤、童裝系列，品牌還推出一款村上隆版的Doraemon玩偶，5月25號全台UNIQLO店舖與網路商店開賣，玩偶部分每人限購兩隻，預計又將陷入搶購熱潮！



排名	品牌	新增回文數	來源頻道	標題
1	賓士	7,650	FB粉絲團 > 超跑達人林志鑫	Mercedes A-Class 2019年式，這根本是年輕人貸款殺手~~~
2	SOGO/ adidas	5,935	FB粉絲團 > SOGO 百貨	燃燒少女的小宇宙 adidas Originals少女粉紅大軍...
3	新光三越	5,763	FB粉絲團 > 新光三越 台南西門店	小魔女DoReMi四代收藏來看了沒 召喚魔幻舞台 小編最喜歡第四...
4	SOGO	1,686	FB粉絲團 > SOGO 百貨	找姐妹一起合資，一次帶走【addiction 96色眼影組】✦好狂?...
5	屈臣氏	1,679	FB粉絲團 > ELLE Taiwan	天啊~屈臣氏最新集點超！可！愛！「Hello Kitty x NYA」兩大貓皇合...
6	UNIQLO	1,234	FB粉絲團 > VOGUE Taiwan	♥Uniqlo西門店現場直擊♥ Uniqlo x哆啦a夢x村上隆系列...
7	統一	854	FB粉絲團 > PopTour 波波打卡	台北，統一時代百貨台北店- 詳細展期 + 介紹都在文章囉 http://...
8	星巴克	847	FB粉絲團 > 蘋果日報 台灣	現在就把同事都約起來!!! (#在那編) #蘋果生活#星巴克🏆世足賽...
9	摩斯	804	FB粉絲團 > ETtoday新聞雲	什麼!!!居然有很多人不知道㊤㊤ (#豬頭皮有時候就是想喝紅茶才會去摩斯~) ...
10	南山人壽	724	FB粉絲團 > 蘋果日報 台灣	客戶認知的保本，一定是投入多少本金，就取回多少本金，但南山人壽退回的金額卻比本金...

[註]參考《經理人月刊》[Brand Asia亞洲影響力品牌](#)

若某事件廣泛於各大頻道露出，為不重複提供相似資訊，品牌話題排行榜僅收錄該事件相關文章之聲量最高者。