青少年赛事
8月中旬恢复
A15

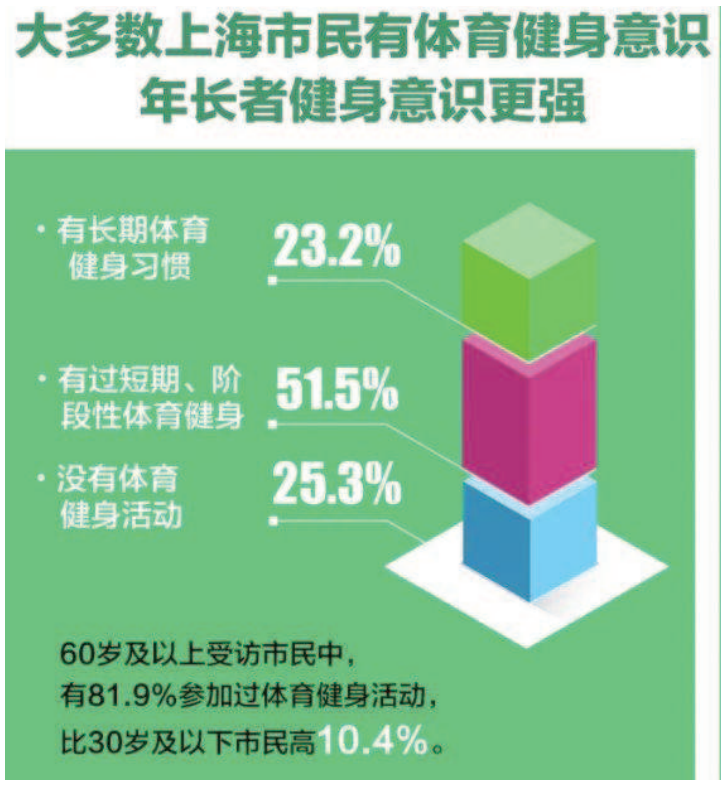
东方体育日报 Oriental Sports Daily
2020年8月3日
星期一
本版编辑 郭知欧

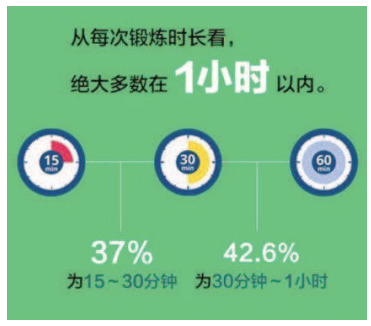
A16

上海市民体育健身情况调研报告发布

你已经足够“多动”了吗？

同一城市屋檐下，有多少人保持着经常锻炼的习惯？不同年龄段的人群，各自面临着哪些动起来的阻力？在五花八门的体育项目中，哪些最得上海市民青睐……全民健身势头足，还需数据当“靠山”，近日，随着一份调研报告的公布，以上这些常规问题也有了更新版的答案。 本版撰稿 本报记者 章丽倩





七成市民自认运动少

今年以来，受新冠肺炎疫情冲击，市民健身锻炼受到了哪些影响呢？市民对于锻炼又有哪些诉求？近日，国家统计局上海调查总队就发布了一份针对市民体育健身情况的调研报告。

从这份报告来看，大多数上海市民有体育健身意识，并且年长者群体的健身意识相对更强。

市民中，23.2%的人有长期体育健身习惯，51.5%的人有过短期、阶段性的体育健身，25.3%的人没有体育健身活动。在30岁及以下的市民群体中，71.5%的人参加过体育健身活动，在31-45岁人群中，该比例为72.2%，在46-59岁人群中，参加过体育健身活动的比例为81.3%，而在60岁及以上群体中，该比例继续增加，达到81.9%。

从这组数据来看，年龄与参加体育健身活动的意识呈正比增长态势。与30岁及以下受访市民相比，60岁及以上群体参加过体育健身活动的比例足足高了10.4%。

你已经足够“多动”了吗？在这个问题上，受访市民回答得很坦诚，他们中73%的人认为自己锻炼量偏少，并未达到运动健康的理想状态。

已经有许多研究证明，市民的体育消费意愿与该座城市的经济发展水平有直接关联。在国家统计局上海调查总队发布这份调研报告中，对此也有数据归拢。86%的受访市民表示，他们有体育健身消费的意愿，其中，21.9%的人在这方面的年消费超过1500元，26.6%的人年消费在600至1500元间，37.5%的人年消费在600元以内。

这与去年9月公布的最近一期《上海市全民健身发展报告》是趋势统一的。那组数据显示，2018年上海有体育消费人群占比为80.9%，人均体育消费升至2580元。其中，6-17岁的青少年人均体育消费为3327元，较消费水平最高的18-59岁人群仅低39元，青少年人群的体育消费能力不容忽视。

“太累太忙”仍是中青年的拦路虎

在这次的受访市民中，有73%的人认为自己锻炼量偏少，并未达到运动健康的理想状态。不过，在“运动少”的背后，不同年龄段群体的“槽点”亦有所不同。

在46岁及以上的中老年市民群体中，52.8%的人认为，缺少锻炼氛围是让他们无法达到运动健身理想状态的阻力。而在45岁及以下的中青年受访群体中，他们最想诉苦的则是“太累没精力”和“太忙没时间”，前者的比例达到59.8%，后者的比例则占到54.3%。

太累和太忙，近年来，这两条理由一直居于中青年体育健身“阻力榜”的领跑位置。整体来说，其中既有真实无奈的一面，也有一些“为偷懒找借口”的成分，但同时必须要承认的是，工作形式与生活方式的变化，确实让城市人在非锻炼时段的基础活动量被大大缩减了。

“有了快递、外卖、电梯、私家车，工作生活中基础的体力活动大大减少，这意味着你得一边克服太忙太累这些困难，另一边也要有更大的决心才能把主动健身这件事启动起来。”上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣建议，对很少参加体育活动的中青年来说，动起来的第一步建议从摆脱久坐这个坏习惯做起。

罗马不是一日建成的，刘欣认为，先打破久坐的静态状态，从见缝插针的小运动量做起，会更有利于大家培养起体育健身的习惯。“从2010年的一项国内调查显示，伏案坐姿已成为很大一部分国人生活中最经常出现的动作，工作时坐着，回了家继续坐着。现在腰椎病、颈椎病的发病率明显提升了，这就是久坐危害的很明显体现。疲劳时保持静态能帮助体力恢复，但长达几个小时保持坐姿对缓解疲劳却是不利的，不仅容易引发腰椎病、颈椎病，还会影响心血管系统，比如让大脑缺氧、精神不振作等。”

这里有几条最基础的建议可以给到大家。第一，在工作或者学习多给自己安排一些起身倒水喝水的“暂停时间”，如果觉得总也记不住，可以开闹铃适当提醒。第二，如果你是开车通勤，有条件的话，可以把车停在距离工作地点稍有一段距离的地方，增加日常步行机会；如果你是搭公交上下班，则可采用少乘一站路的方式，来增加步行机会。第三，上下楼时，可选择在自己能力范围内，多走楼梯少搭电梯。

居家健身被正名 场所开放抓安全

一场突如其来的疫情，让以往总是居于舞台角落的居家健身有了一个被正名的机会。从今次公布的这份调研报告来看，尽管如今上海已进入到常态化防控阶段，但居家健身确实已成为不少人生活中不可缺的一部分。

数据显示，在国内疫情整体趋缓、上海进入到常态化管理状态后，受访市民中52.7%的人倾向于在公共活动场所健身，26.6%的人选择到专门的运动场所锻炼，另有19.3%的人仍选择居家锻炼。对出门健身这件以前稀松平常的事，受访市民的顾虑就是落在安全防疫。64.2%的人担心的是室内场所因相对密闭而导致的空气流通问题，60.8%的人提到对场所内人员密集的顾虑，还有50.3%的人则是担心健身器材没有得到及时的消毒。

受访市民提到的这些顾虑，其实非常真实，而这也正是上海体育系统联合相关方面在努力做的一件事——就是要让市民们在尽可能安全的氛围中参与到体育锻炼中。

以夏季最受欢迎的游泳项目来举例。今年上海的人均游泳面积由原来的2.5平方米/人增加到5平方米/人，泳池之内“下饺子”的情况有缓解；量体温，用“随申码”或“上海市游泳场所泳客健康承诺卡”二维码扫码入场，保持社交距离，以上做法将继续推行；游泳场所的进出口动线被区分开来，加强通风消毒也成日常必备……加强疫情防控成为了今年申城夏季游泳安全开放的重点工作。

走跑骑行最为受宠

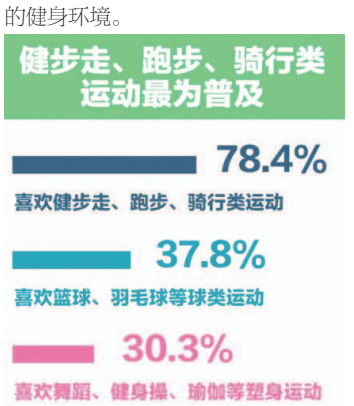
在五花八门的体育项目中，哪些最得上海市民青睐呢？从这回的调研报告来看，78.4%的受访市民都投票给了健步走、跑步、骑行类运动，并且走跑骑行在男性与女性群体中都处于最受喜爱榜的第一位。

如篮球、羽毛球、乒乓球等球类项目，得到了受访市民中37.8%的支持票，排在第二；位居第三的是以舞蹈、瑜伽为代表的塑身运动，得到了30.3%的投票支持。

从男性与女性两大群体来看，虽然他们都对走跑骑行最是偏爱（女性偏爱度78%，男性偏爱度79%），但往受欢迎度榜单的后面几位看，还是可以看出性别差异。女性第二偏爱的运动大类是塑身运动，获得受访女性中44.3%的支持率，第三偏爱的是球类运动，30.7%，游泳排在第四，14.6%。男性受访者中第二偏爱的运动大类是球类运动，50%，排在第三和第四名的是游泳和力量训练，得票率分别为24.5%和18.2%。

另外，从这份调研报告中也可以看到市民对增加公共体育设施、优化体育资源配置的更多期待。68.8%的受访市民表示，希望未来上海能建设更多的社区公共运动场和小区健身步道等设施。42.3%的受访市民关注学校和在地企业的体育健身设施开放情况。36.5%的人希望能扩大不收费、低收费的体育健身场馆。22%的人希望能开展更多的群众体育活动。16%的人则在关注市民健身技能培训的开展情况。

实际上，上海在这些方面始终不懈努力。2019年，上海超额完成了年度体育实事项目，在本市公园、绿地和社区中新建、改建112条市民健身步道、76个市民球场和345个市民益智健身苑点，并且广泛开展城市业余联赛，全年共开展赛事活动近6000场，参赛人次达330万余人次。根据2020年市政府实事项目计划，今年申城计划在公园、绿地和社区中新建改建100条市民健身步道、80片智慧运动场、500个市民益智健身苑点，持续改善市民身边的健身环境。



主管主办：上海报业集团 新民晚报社 出版：上海东体传媒有限公司 地址：上海市威海路755号 邮编：200041 电话：021-62476156 国内统一刊号：CN31-0102 邮发代号：3-77 总第4656期