



上海发布全民健身“成绩单”

市民体质健康水平保持全国前列

把脉全民健身事业的发展,既可以在体育场馆、滨江步道等处眼见为实,也需要通过专业报告,用数据来走入真实和洞察变化。上周,与申城市民息息相关的全民健身专业报告迎来三连发,让大家在对过往进行复盘的同时,也有助于后续科学健身找准方向。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

多亲子运动的幼儿更健康 体重“加减法”仍是大课题

《上海市第六次全国国民体质监测公报》《上海市2025年全民健身活动状况调查公报》《“十四五”上海市长者运动健康之家发展报告》,这三份报告都于8月6日发布。

综合它们的数据,当然有利好消息传来。本市幼儿(3至6岁)、成年人(20至59岁)、老年人(60至79岁)总体合格率为95.1%、总体优良率为50.0%,均位居全国前列;本市7岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例为56.5%,较2015年、2020年分别提高了18.1和5.7个百分点,高出全国平均水平18个百分点,市民经常性健身习惯培育成效持续显现。

先说《上海市第六次全国国民体质监测公报》,它的样本量为51324人,涉及幼儿(3至6岁)、成年人(20至59岁)、老年人(60至79岁)三个年龄段,覆盖申城16个区。针对三大年龄段群体,本次监测中的主要发现包括:幼儿体质水平明显提升,城区郊区差异有所缩小;成年人肥胖率继续攀升,体重管理任重道远;老年人下肢肌肉力量有所下降,需关注并加强指导。

2025年,上海的幼儿体质水平较2020年有明显提升,这一积极变化在不同性别和城区郊区幼儿中均有体

现,在身体素质方面表现突出。另外,亲子运动的影响也在监测中有体现:主要抚养人每周体育锻炼达到三次及以上的幼儿,体质优良率较不足三次者高38个百分点;参与亲子运动的幼儿体质优良率较不参与者高9.4个百分点。

2000年以来的六次国民体质监测结果显示,本市男性成年人体重呈持续增长趋势,25年间增长7.9千克。2025年,男性成年人体脂率均值为24.9%,BMI分级统计的肥胖检出率较2020年增长8.3个百分点,达到了25.0%。女性成年人BMI分级统计的肥胖检出率在2020年之前仅增长2.0个百分点,但2025年增幅明显加大,五年间增长了3.6个百分点,达到了11.5%,体脂率均值为30.9%。

“参加体育锻炼的老年人增加了,关注力量训练的人也增加了,但数据显示却是老年人的下肢肌肉力量有所下降。这就说明老年人在开展锻炼的过程中,还是需要更科学、更能触及到的健身指导。”在此次活动现场,上海体育大学运动健康学院院长王茹将《“十四五”上海市长者运动健康之家发展报告》和《上海市第六次全国国民体质监测公报》结合起来做了说明。



专题摄影 本报记者 李一平

常锻炼人数比例超56% 为长者布局当全国排头兵

在此次发布活动现场还揭牌了彭浦镇市民健身中心,它的总场地面积超过2000平方米,是上海市静安区体育局与彭浦镇联合共建的重点民生体育项目。顺着“阿拉”身边越来越多的可供“动起来”的场地,再来看《上海市2025年全民健身活动状况调查公报》是否就更绝配了呢?

从全民健身活动基本状况来看,本市7岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例为56.5%,较2015年、2020年分别提高18.1和5.7个百分点,高出

全国平均水平18个百分点。市民经常性健身习惯培育成效持续显现。

从市民健身活动需求来看,本市99.6%的受访居民参与过各类体育项目,47.5%人群参与过三项及以上运动,健步走、跑步、跳绳、骑自行车、羽毛球和篮球等运动项目普及度最高。

从市民健身服务供给情况来看,本市91.9%的19岁及以上居民可通过步行或骑行,在15分钟范围内抵达体育场地设施,社区“15分钟健身圈”基本建成。



上海市是全国最早进入人口老龄化、老龄化程度最深的城市,而长者运动健康之家就是申城在超大城市条件下推进健康老龄化的一次重要探索。《“十四五”上海市长者运动健康之家发展报告》显示,截至2025年年末,本市累计建成长者运动健康之家200家,实现16个区全覆盖,并且今年还计划新增40家。

科学指导+健康服务+消费体验

全民健身日申城掀运动热潮

本报记者 丁荣

2026年8月8日,我国第18个“全民健身日”如约而至,这也是国务院印发《全民健身计划(2026-2030年)》后的首个全民健身日。当天,首届“上海银行”2026上海乒乓球嘉年华总决赛在浦发银行东方体育中心打响,赛场之外同步开启的群众体育盛宴,掀起全民运动热潮。

活动现场设置科学健身指导、运动健康测试、文商旅体集市、乒乓游戏互动四大核心板块,搭配趣味打卡集章活动,打破专业赛事与群众健身的边界,全年龄段市民都能找到适配的运动乐趣。

科学健身指导板块率先亮相2026上海科学健身指导体验周特色项目,健身气功、八段锦、热力Zumba、花样跳绳等项目轮番登场,专业社会体育指导员现场带教。展区内十余项互动体验项目兼顾新潮与传统:VR滑雪、无人机对战等科技体育项目吸引年轻人打卡,龙狮、花毽等民族传统体育项目唤起市民文化记忆,运动理疗、智能骑行台挑战等内容覆盖不

同运动偏好。

运动健康测试区前排起长队,上海体育科学研究所专家与优秀社会体育指导员组成的专业团队,用专业器材为市民开展免费体质监测,清晰呈现身体形态、机能、素质等多项指标,所有数据记录在专属“体质大比拼”成绩卡上。专家一对一解读体测报告,量身开具营养与运动处方,市民还能领到运动心率计算尺、体重指数速查表等实用工具,把科学健身方法直接带回家。

文商旅体集市打造“体育+生活”沉浸式场景,功能饮料、健康轻食等运动补给产品一应俱全,三林非遗农产品等本土特色好物悉数亮相,中国体育彩票与上海体育发展基金会打造的公益市集同步开放,让市民在游玩中了解体育公益内涵。

全场人气最高的乒乓游戏互动区里,人气乒乓大篷车搭载高清大屏实时转播总决赛赛况,不少市民围站观赛为选手助威。乒乓上篮、乒乓保龄等低门槛趣味项目,让零基础的小朋友也能体验银球飞舞的快乐。现场打卡集章活动贯穿全程,市民完成各板

块体验即可收集专属印章,集齐指定数量就能兑换体育定制周边礼品。

本次活动以全民健身日为契机,将专业赛事、科学指导、健康服务、文体消费深度融合,既为乒乓爱好者搭建了观赛交流平台,也为广大民送上一站式全民健身服务礼包,进一步点燃申城全民健身热情,助力上海构建更高水平的全民健身公共服务体系。



8天11大主题66节免费课

上海科学健身指导体验周启动

本报记者 丁荣

8月8日,我国第18个“全民健身日”过后,市民的运动热情仍在延续。8月9日至16日,2026年上海“科学健身指导体验周系列活动”在申城全域开启,8天内推出11大主题专场、66节免费公益课程,为不同年龄、不同运动基础的市民送上全品类科学健身盛宴。

本次活动由上海市体育局、上海市体育总会指导,上海市社区体育协会联合各相关单项协会主办,设置户外运动、水上运动、小球运动、健康养生等11个特色专场,既覆盖乒乓球、篮球、武术等大众项目,也纳入冰上运动、赛艇等特色品类,同时兼顾体能训练、运动康复等专

业指导内容,打造品类齐全的体育“全席宴”。

本次活动最大亮点是六位“明星”社会体育指导员集体上岗,这也是上海社会体育指导员“年轻化、专业化”改革成果的集中体现。队伍中既有和许昕共创Xuperman的乒乓名将徐成博、减重逆袭成国家级健将的跑步博主陈龙,也有单板滑雪国家队队医王森、华山医院知名康复师常琳,还有两位来自俄罗斯、马里的外籍专业运动员,为市民带来专业、有趣又兼具国际化的健身指导。

目前,活动预约通道已全面开启,市民可通过上海体育微信,在指定小程序报名,所有免费课程名额有限,先到先得。