

福建省 2020 年全民健身活动状况调查公报

为全面、及时了解我省全民健身活动的状况，客观评估《福建省全民健身实施计划（2016—2020 年）》的实施效果，为建设覆盖城乡、比较健全的全民健身公共服务体系，福建省体育局委托福建省体育科学研究所、福建省国民体质监测中心，按照国家体育总局工作任务的安排，于 2020 年 9 月至 11 月对我省城乡居民参加体育健身活动状况进行了调查。

此次调查对象是我省 3 周岁及以上的城乡居民^[1]。按照三阶段分层与人口规模成比例的概率抽样方法，从全省十个设区市（含平潭综合实验区）抽取 19 个县（市、区）的 208 个村（居）委会，采用入户和数据电子上传的方式开展调查工作，最终获得有效样本量 4382 人，其中 3~6 岁幼儿 356 人，7~18 岁儿童青少年 1200 人，19~59 岁成年人 2305 人，60 岁及以上老年人 521 人；男性占比 51.7%，女性占比 48.3%；城镇占比 66.3%，乡村占比 33.7%。现将主要结果公布如下：

[1] 调查对象为常住人口（在当地居住满 6 个月及以上），具体调查对象为 3~6 周岁幼儿的监护人，7~9 周岁儿童及其监护人，10~18 周岁青少年，19 周岁及以上成年人与老年人。

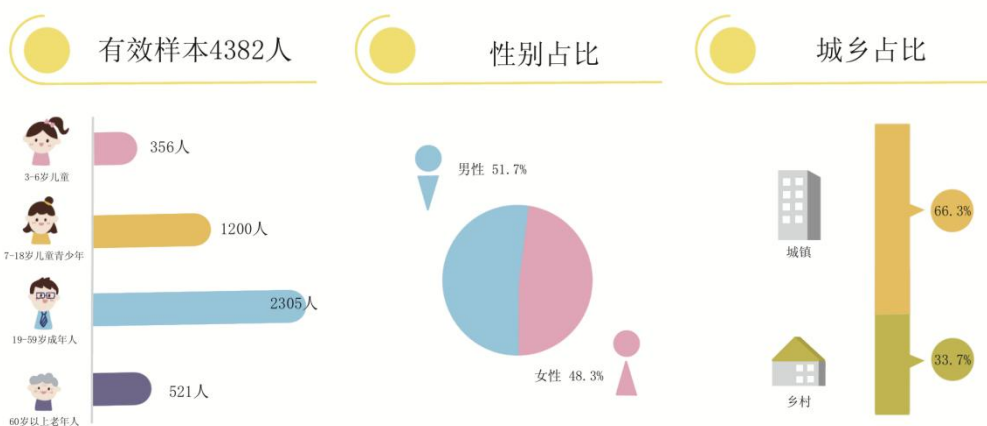


图 1 抽样调查人群分布及比例

一、全民健身活动的基本状况

(一) 参与体育锻炼人数比例持续增长

1. 每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比例

2020 年福建省 7 岁及以上居民每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比例为 56.6%，其中城镇为 59.5%，乡村为 49.8%。

分人群分析，幼儿平均每日参加体育活动超过 60 分钟^[2]的人数比例为 60.1%；儿童青少年每周参加 1 次及以上体育锻炼^[3]人群比例为 99.3%；成年人每周参加 1 次及以上体育锻炼⁴人数比例为 44.9%，老年人每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比例为 35.7%。与 2014 年

[2] 幼儿体育活动：3~6 岁幼儿以强身健体等为目的进行的一定强度的身体活动，包括跑跳、体育游戏、骑儿童自行车等。“每日超过 60 分钟体育活动”的评价标准参考《幼儿园工作规程》与《儿童青少年肥胖防控实施方案》的推荐指南。

[3] 儿童青少年每周参加 1 次及以上体育锻炼：参考教育部学生体育锻炼的相关指导文件，体育锻炼包括学校体育课、课外体育活动和校外体育锻炼等。

[4] 成、老年人每周参加 1 次及以上体育锻炼：以强身健体、调节心理等为目的的体育锻炼行为，每周参加在 1 次及以上，每次体育锻炼强度达到中等及以上。

调查相比，成年人每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比例增长 0.5 个百分点。

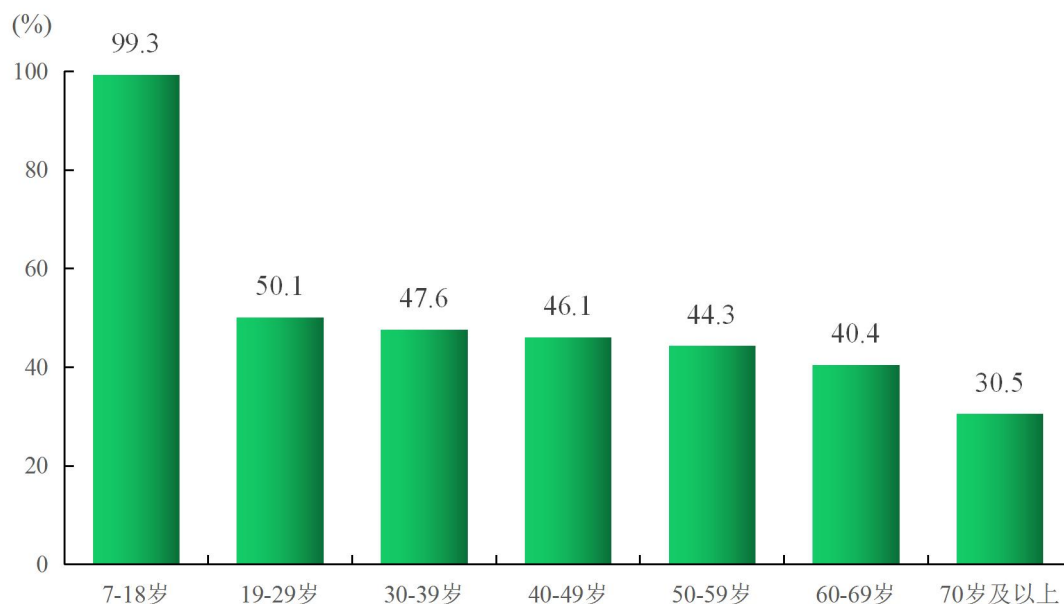


图 2 福建省 2020 年 7 岁及以上不同年龄组人群每周参加 1 次及以上体育锻炼人数比

2. 经常参加体育锻炼^[5]人数比例

2020 年 7 岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例为 41.3%，其中，城镇为 44.1%，乡村为 35.7%，男性为 42.8%，女性为 39.8%。

分人群分析，儿童青少年经常参加体育锻炼人数比例为 58.9%，超过国家 3 个百分点；成年人经常参加体育锻炼人数比例为 33.8%，超过国家 3.5 个百分点，老年人经常参加体育锻炼人数比例为 31.2%，超过国家 5.1 个百分点，各群体间数据明显高于国家总体水平。其中 50-59 岁年龄组“经常参加体育锻炼”的人数百分比相较 2014 年的 18.2%，上升到了 2020 年的 38.3%，增幅最高。

[5] 经常参加体育锻炼：每周参加 3 次及以上体育锻炼，每次体育锻炼持续时间达到 30 分钟及以上，每次体育锻炼强度达到中等及以上。

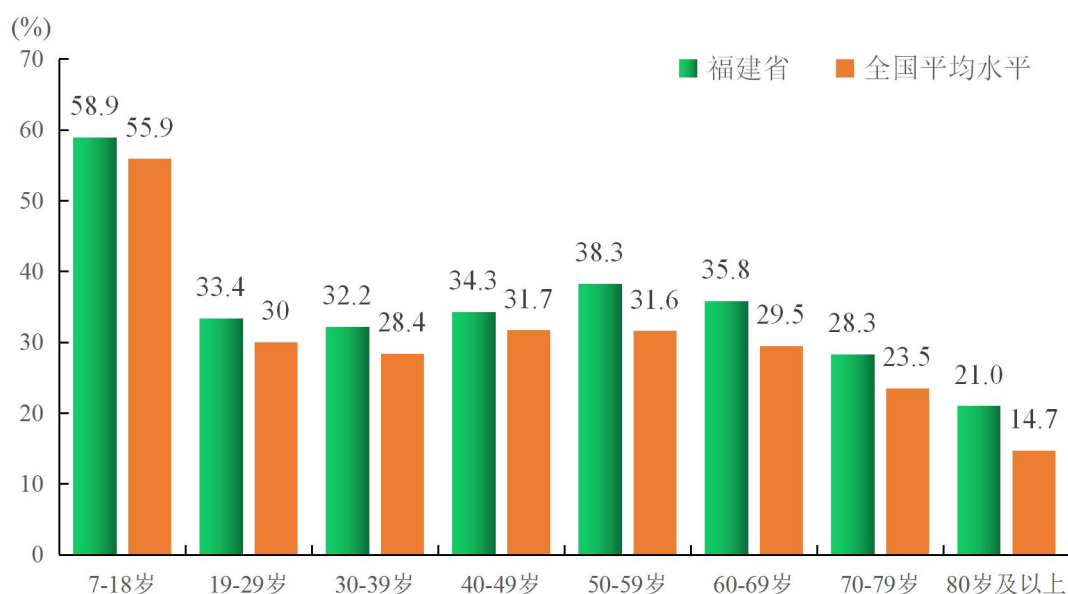


图3 福建省2020年7岁及以上不同年龄组人群经常参加体育锻炼人数比例

(二) 不同年龄段居民体育健身差异化和多元化特征明显

3~6岁幼儿参加的体育活动项目主要是跑和跳(22.8%)、骑儿童自行车(11.1%)、篮球(9.2%)、骑滑板车(8.6%)和跳绳(8.6%)等,且存在明显的性别差异,男性幼儿参加儿童篮球的比例较高,女性幼儿参加舞蹈的比例较高,且幼儿参与篮球的比例明显高于国家水平。



图4 福建省幼儿参加体育活动的项目及比例

7~18 岁儿童青少年参加的体育运动项目主要是跑步（17.6%）、跳绳（12.9%）、羽毛球（11.0%）、篮球（9.6%）、健步走（7.6%）等。不同年龄段分析结果显示，7~12 岁小学阶段，跑步、跳绳和羽毛球排在前列，其中男生参加篮球、足球的比例明显高于女生，女生参加舞蹈类项目的比例较高。13~18 岁中学阶段，羽毛球、跳绳和篮球排名前列，其中男生参加篮球和乒乓球的比例明显高于女生，而女生参加跳绳和羽毛球的比例较高。篮球的参与比例在幼儿到 18 岁间逐渐提高，且高于国家水平。

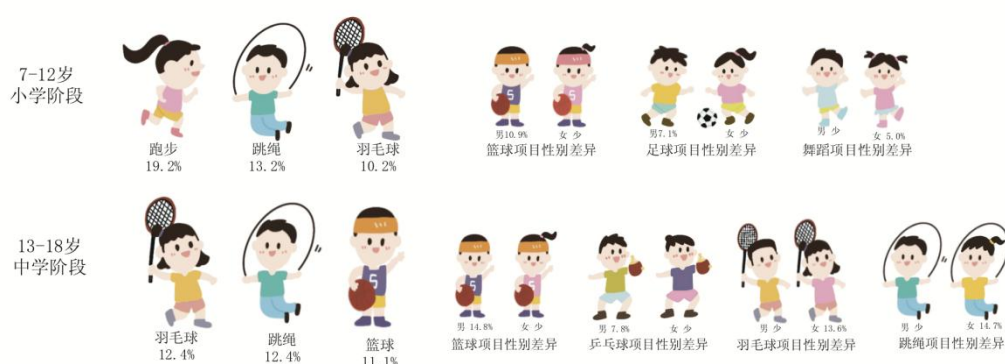


图 5 福建省儿童青少年参加体育活动项目及比例

19~59 岁成年人参加的体育运动项目中，健步走和跑步的参与比例排在前两位，分别是 21.3%和 18.8%，其他依次是羽毛球（9.3%）、骑自行车（9.0%）、户外登山（5.5%）等，其中户外登山作为福建省具有地方特色的项目，在我省的成年人运动人群中参与度较高，且明显超出国家平均水平。有 2.2%的成年男性和 0.6%的成年女性参加力量锻炼^[6]，力量锻炼参与度较低，其中男女力量训练的参与度分别低于国家 15 个百分点和 7.4 个百分点，力量锻炼参与度严重低于国家

[7] 力量锻炼：目的是改变自身肌肉形状，增强肌肉耐力的体育锻炼，包括俯卧撑、深蹲等徒手练习或使用哑铃、弹力带等健身器械进行的练习。

总体水平。与 2014 年调查相比，健步走的比例有所下降，跑步、户外登山的比例有所增加，城乡居民参与体育锻炼的锻炼项目向多元化发展。



图 6 成年人参加体育活动项目及比例

60 岁及以上老年人参加的体育运动项目主要是健步走，比例为 42.3%，其他依次是跑步（11.9%）、广场舞（7.2%）、骑自行车（4.3%）、户外登山（4.2%）等。其中有 1.1% 的老年男性和 0.5% 的老年女性参加力量锻炼，分别比国家总体水平低 6 个百分点和 2.6 个百分点，力量锻炼参与度较低，与国家水平差距明显。与 2014 年调查相比，老年人参加健步走和广场舞的参与比例有所下降，而骑自行车、打羽毛球、户外登山的比例有所增加。



图 7 2020 年福建省老年人参加体育活动项目及比例

（三）居民对运动促进健康理念的认可度较高

调查显示，89.2%的儿童青少年、88.0%的成年人和 51.2%的老年人认为健身具有积极作用，且对健身作用的认知不仅局限于身体层面，还包括对心理、情绪和社交层面促进作用的认识。

成年人和老年人关注体育资讯的人数比例为 91.6%，其中通过互联网获取体育资讯的比例为 25.8%，与 2014 年相比，提高了 10.2 个百分点。

（四）居民人均体育消费有所增长，消费结构转型升级明显

2020 年成年人和老年人人均体育消费^[7]分别为 4207 元和 1895 元，相较 2014 年大幅增长。消费类型方面，成年人和老年人实物型消费^[8]在体育消费中占比为 41.6%，与 2014 年调查相比，下降了 40.8 个百分点，下降的幅度超过国家总体水平 15.5 个百分点；参与型消费^[9]和观赏型消费^[10]占比分别是 41.3%和 5.6%，与 2014 年调查相比，分别提高了 30.5 和 3.1 个百分点。体育消费结构变化明显，消费倾向逐渐从实物型向参与型和观赏型消费转变，体育消费结构转型优化升级明显。实物型消费明显下降，本省居民开始更注重参与型消费。

[7] 人均体育消费：按人口平均的体育实物消费资料及体育服务消费资料的消费数量，一般用价值（货币）单位来表示，不考虑消费者物价指数（CPI）。

[8] 实物型体育消费：人们用货币购买的各种和体育活动有关的体育实物消费资料的消费行为。如购买体育器材、服装、鞋、体育报刊和杂志等。

[9] 参与型体育消费指人们用购买各种和体育活动有关的体育服务资料的消费行为。如为参与各种各样的体育活动、健美训练、健康咨询、场租费等所支付的各项费用。

[10] 观赏型体育消费指人们用货币购买各种入场券、门票以及观看、欣赏达到视觉神经满足为目的的各种消费行为。如观看各种体育比赛、体育表演以及各种和体育有关的影视录像展览等。

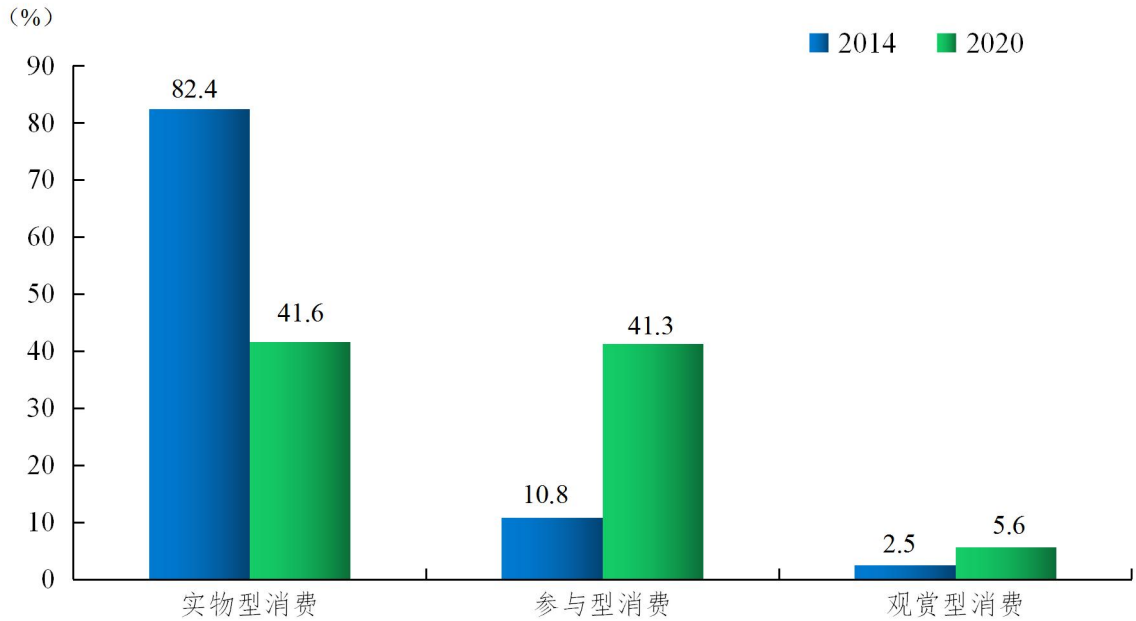


图8 2014和2020年成年人与老年人三类体育消费的占比

二、全民健身服务供给的发展情况

(一) 公共体育活动场所^[11]与15分钟健身圈作用凸显

“公共体育场馆”“公园内的空地或道路”“社区体育场地”“健身路径”“社区的空地或道路”等公共体育健身场所是成年人和老年人体育锻炼的主要场所，其中使用政府兴建的公共体育场馆和公园内场地进行体育锻炼的比例分别为31.1%和13.0%，公共体育场馆的集聚效应较为明显，与2014年调查相比，分别增长8.8和3.5个百分点。其中健身路径的比例由2014年的24.0%下降到8.1%，由原来的第一下降到第四。

[11] 公共体育活动场所：通过政府财政拨款或政府通过其他途径筹集资金兴建的，可满足运动训练、运动竞赛和群众健身娱乐等公共需要的公共体育活动空间和公共体育馆，包括全民健身中心、户外体育活动场地及其附属配套设施等。

本次调查显示,95.9%的成年人和老年人步行 15 分钟范围内有健身场地,高出国家 15.2 个百分点,表明居民对周边全民健身场地设施的知晓度和认可度较高,全民健身场地有效供给增加,15 分钟健身圈初具规模。

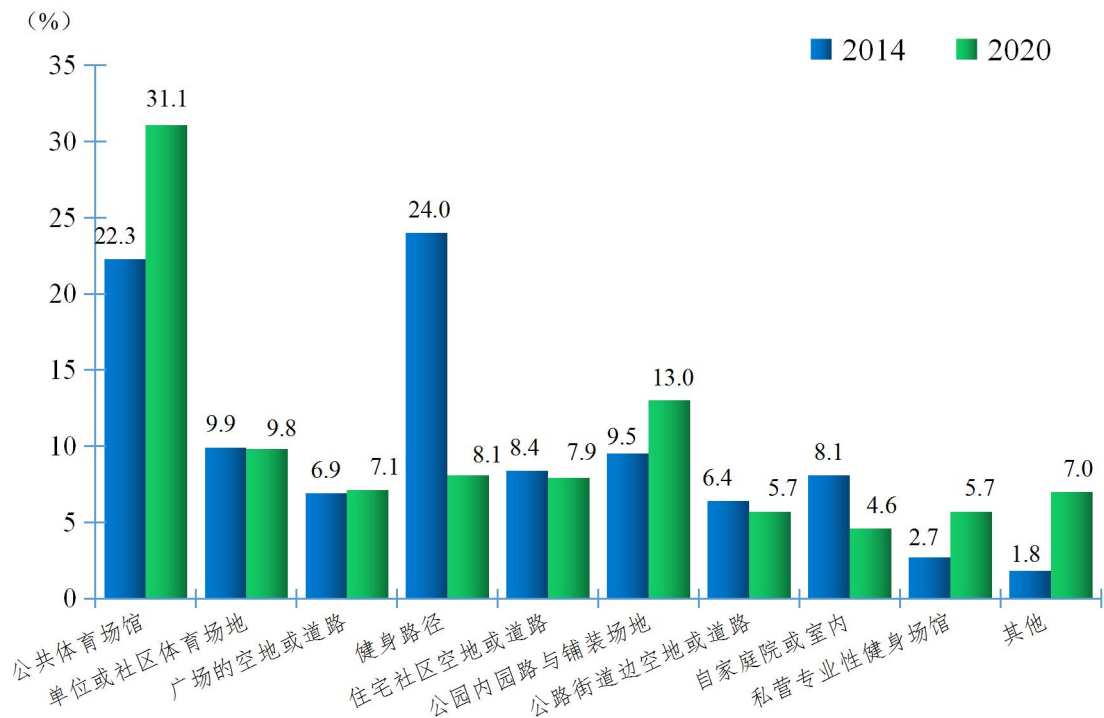


图9 2014 和 2020 年成年人与老年人使用各类体育健身场所的比例

(二) 进一步提高基层体育社会组织、基层群众体育赛事活动在全民健身中的激励作用

成年人和老年人参加体育社会组织^[12]的比例为 33.9%，在参加体育社会组织的人群中，参加“朋友熟人成立的健身组织”比例最高，为 29.5%，其次是“社区健身团队（16.8%）”、“健身活动站点（13.6%）”、“人群类体育协会（11.1%）”等（图 10）。

[12] 体育社会组织：独立于国家体系中的政府部门、市场体系中的经营单位，以公民自发成立、自我管理为基础，按照其章程以发展群众体育为目的的各种组织形式，包括注册和非注册机构。

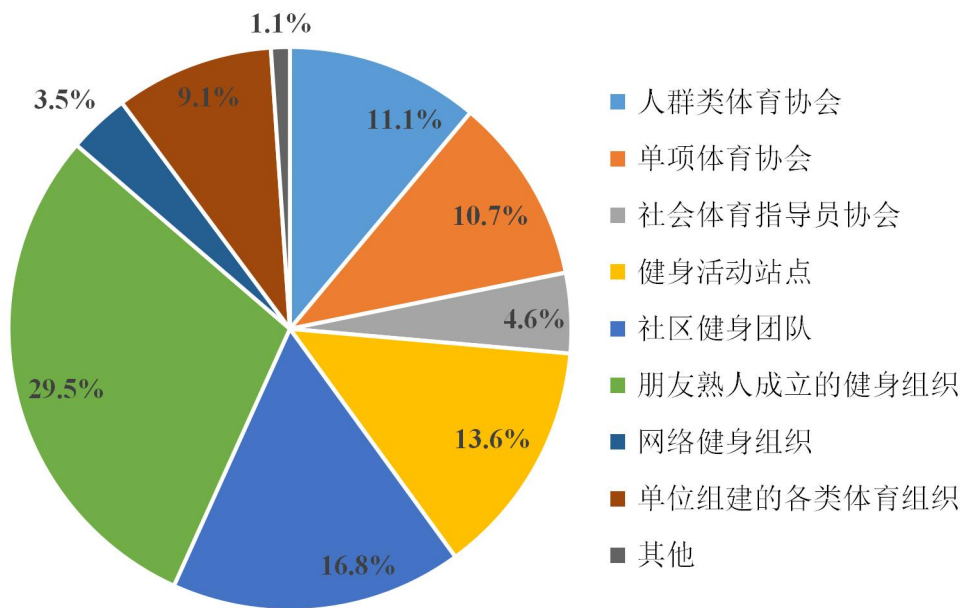


图 10 2020 年成年人与老年人参加各类体育健身组织的比例

成年人和老年人参加过基层群众体育赛事活动的比例为 33.3%，在参加过赛事活动的人群中，自发组织体育赛事活动人数比例最高，为 28.1%，其依次为“单位举办的体育赛事活动（24.1%）”、“社区/村举办体育赛事活动（22.1%）”、“街道/乡镇举办体育赛事活动（8.7%）”等（图 11）。

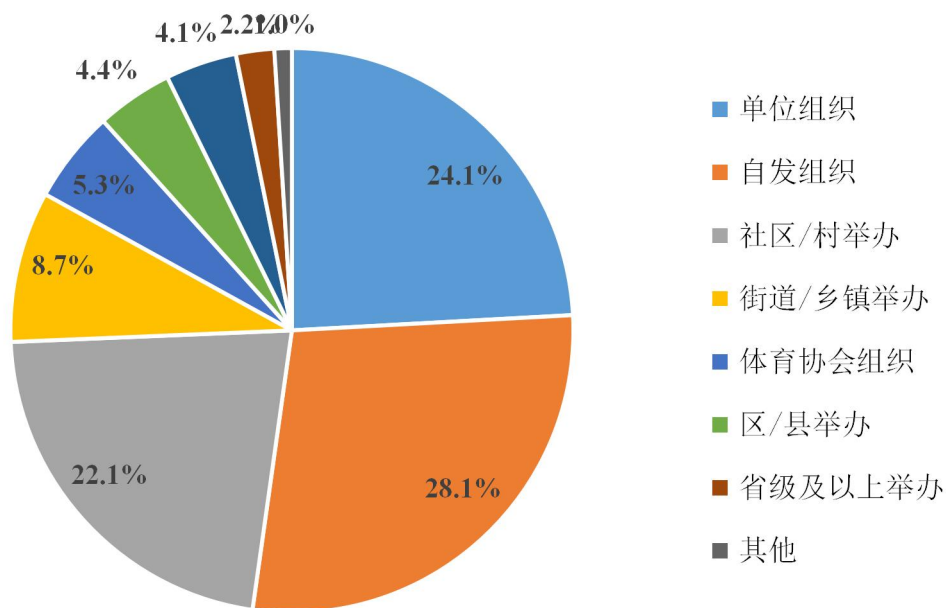


图 11 2020 年成年人与老年人参加过各类群众体育赛事活动的比例

(三) 体育健身指导服务质量进一步提高、服务覆盖面进一步扩大

获得过体育锻炼指导的成年人与老年人比例为 64.7%，与 2014 年调查相比提高了 7 个百分点，获得体育锻炼指导的主要途径是“同事、朋友的相互指导 (27.3%)”、“看健身指导相关资料 (18.8%)”、“专业人士 (社会体育指导员或专业教练) 指导 (12.2%)”，与 2014 年调查相比，同事、朋友相互指导的比例有所下降，看健身指导资料和专业人员指导的比例分别提高 5.6 和 5.0 个百分点 (图 12)。

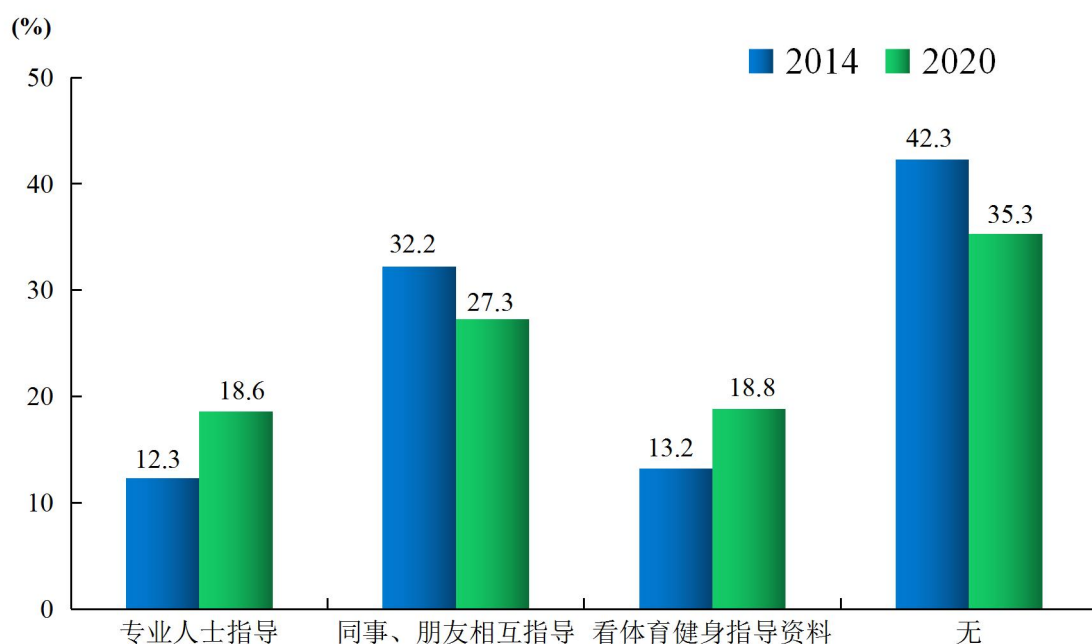


图 12 2014 年和 2020 年中老年人获取各类体育健身指导途径的人数比例

其中成年人与老年人获得过体育锻炼指导的比例分别为 69.4% 和 38.9%。成年人和老年人获得体育锻炼指导的主要途径均为“同事、朋友的相互指导”和“看健身指导相关资料”。

本次调查结果表明，随着健康福建、体育强省和全民健身战略的深入实施，“十三五”期间，福建省城乡居民健身水平持续提升，经常参加体育锻炼人数比例明显提高，体育健身个性化、层次化、体验化的需求得到进一步满足，群众身边 15 分钟健身圈体育设施建设成效明显，全民健身公共服务体系逐步完善，人民群众喜闻乐见的体育活动更加蓬勃开展。体育消费结构逐步优化升级，居民体育消费重心开始由实物型消费向参与型消费转移，观赏型消费占比实现翻一番。

但是，调查结果也反映出一些问题和需求，如乡村体育锻炼参与度与城镇相比仍然存在一定差距，居民身边体育社会组织还需进一步完善。虽然群众身边体育赛事活动虽效果初显，但还有进一步挖掘空

间，我省应通过进一步推进公共服务均等化进程、加强优质资源向基础薄弱区县和群众身边倾斜、进一步增强我省居民科学健身水平等方面入手，建立全民健身公共服务体系长效机制，推动我省全民健身公共服务迈上新台阶。