

相约十四运 健身成时尚

——2021年西安市民健身状况调查报告

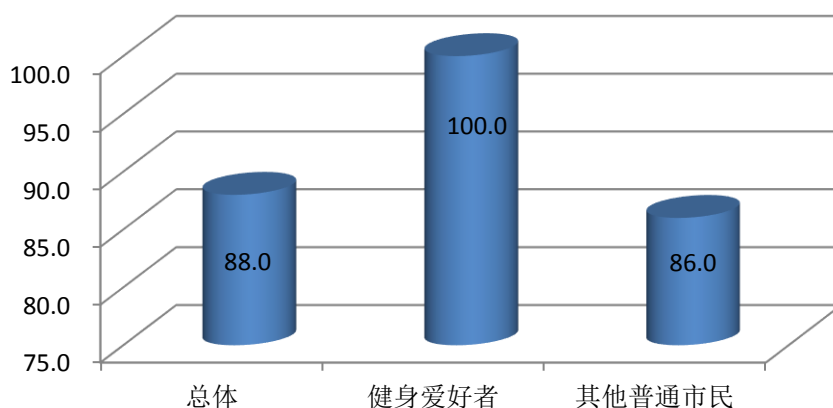
2021年，恰逢十四运在西安召开，西安市民的健身热情和健身意识进一步增强。在全民健身日来临之际，西安市统计局对833名居住西安半年以上的市民开展了健身状况网络在线调查。调查结果显示，88.0%的受访市民关注健身，78.8%的受访市民日常参与健身活动，87.8%的健身市民已养成健身习惯。调查的主要结果是：

一、健身关注率和健康满意率

1、受访市民健身关注率近九成

88.0%的受访者对健身表示“关注”，表示“不关注”的受访者占比为12.0%。从人员结构上看，健身爱好者对健身的关注率达100.0%；而其他普通市民健身关注率为86.0%。详见图1：

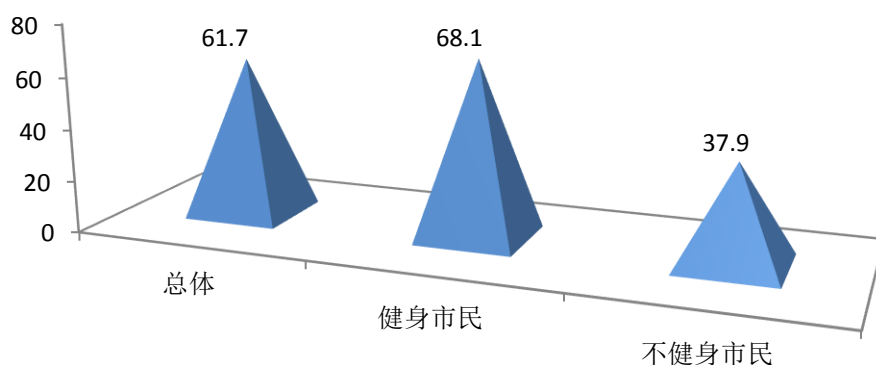
图1：受访市民健身关注率
单位：%



2、受访市民对自己的健康状况满意率为六成多，健身对健康状况有明显影响

受访市民对自己的健康状况满意率为 61.7%，38.3%的受访市民表示不满意。日常健身的受访市民对自己健康状况满意率为 68.1%，而不健身的受访市民满意率仅为 37.9%。由此可见，健身对健康状况有较大影响。详见图 2：

图2：受访市民健康状况满意率
单位：%



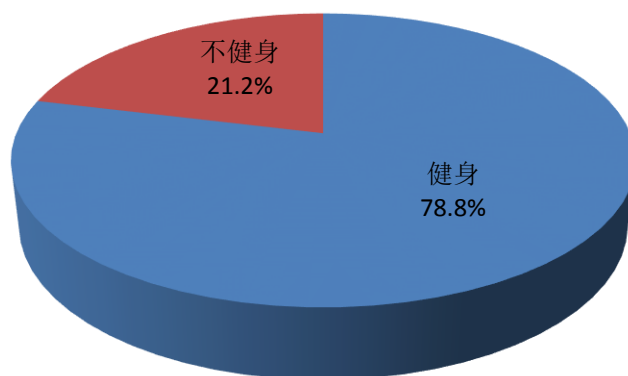
二、健身状况

1、受访市民健身参与率近八成

78.8%的受访市民参与健身，21.2%的受访市民日常不健身。见图

3：

图3：受访市民健身参与情况



不健身的受访市民对不健身主要原因归结于没时间和惰性，比例分别为 52.6%、36.7%，6.2%不健身市民表示对健身没有兴趣。详见表 1:

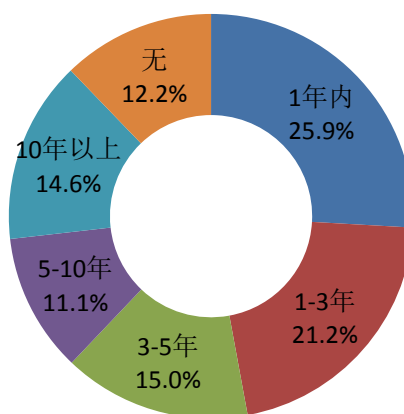
表 1: 受访市民不健身主要原因

选项	百分比: %
没时间	52.6
惰性	36.7
没有兴趣	6.2
健康原因	1.7
其他	2.8

2、87.8%的健身市民已养成健身习惯

25.9%的健身市民表示健身习惯在“1年内”，健身习惯在 1-3 年、3-5 年、5-10 年、10 年以上的比例分别为 21.2%、15.0%、11.1%、14.6%，五者之和为 87.8%；另外 12.2%的健身市民表示还没有养成健身习惯。详见图 4:

图4: 市民健身习惯持续时间



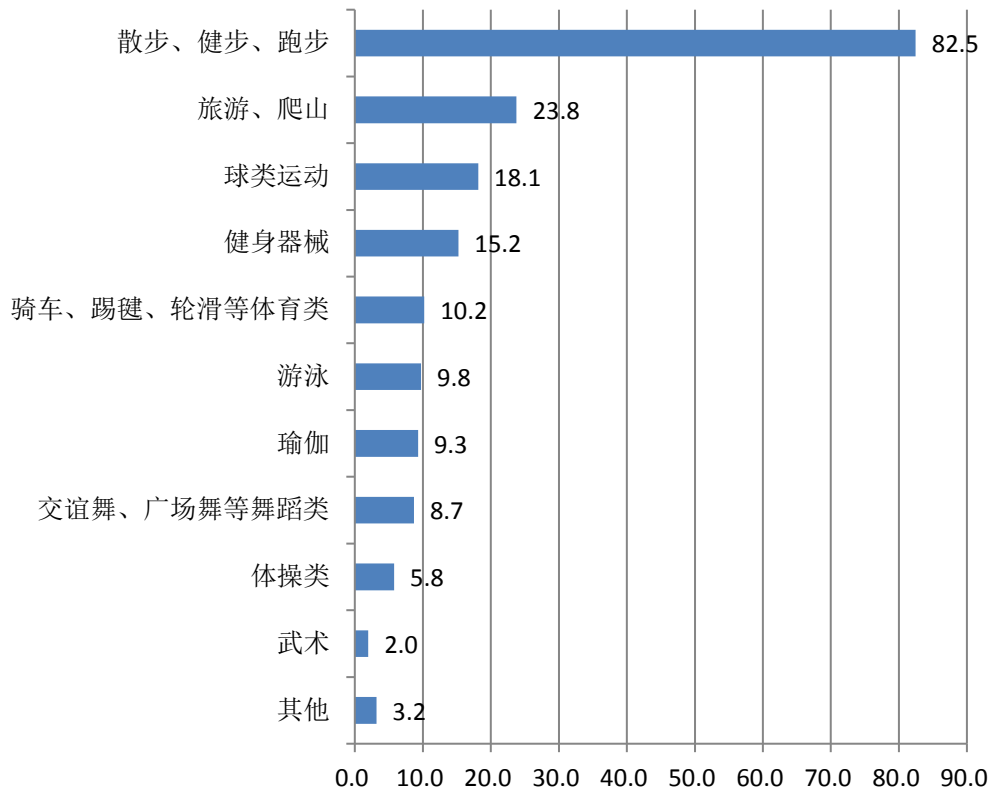
3、健步跑步类依然是市民健身的主要方式

调查结果显示，市民健身项目以散步健步跑步为主，比例为 82.5%，远高于别的健身项目。其后比例较高的有旅游爬山、球类运动、健身

器械，选择比例分别为 23.8%、18.1%和 15.2%。详见图 5：

图5：市民健身方式选择

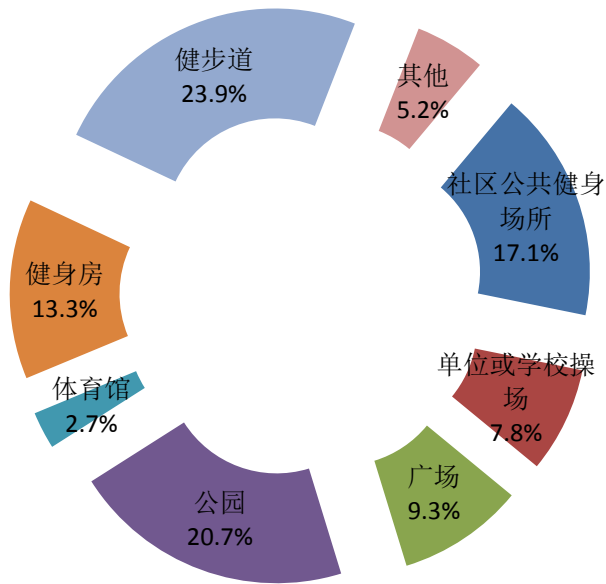
单位：%



4、健步道、公园、社区公共健身场所是市民健身的主要场所

健身市民对于健身场所选择最多的是健步道，选择比例为 23.9%，公园、社区公共健身场所选择比例较多，选择比例分别为 20.7%和 17.1%。详见图 6：

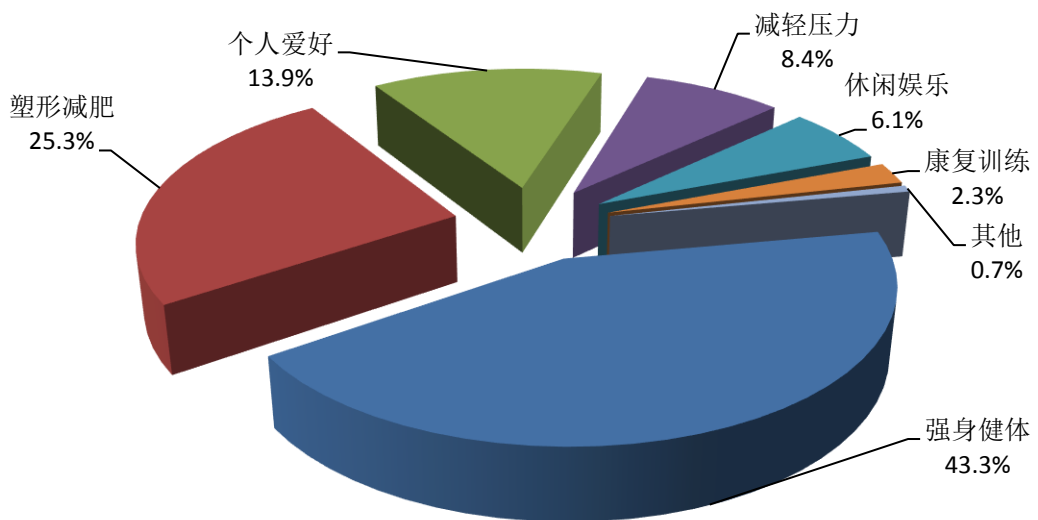
图6：健身场所一般选择（第一选择）



5、强身健体是市民健身的主要目的

强身健体高居主要健身目的首位，占比为 43.3%；其次是塑形减肥，占比 25.3%；第三是个人爱好，占比 13.9%。详见图 7：

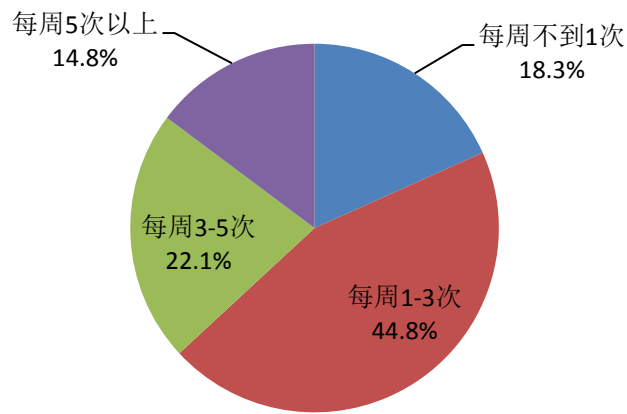
图7：主要健身目的



6、超八成健身市民保持每周健身的习惯

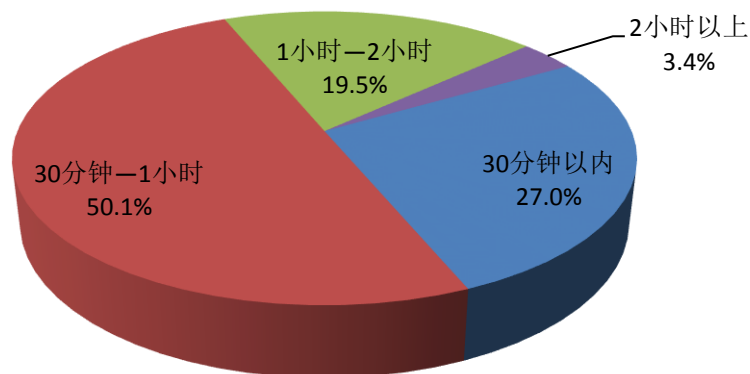
市民健身频率集中于每周 1-3 次，占比 44.8%，每周健身 3-5 次的市民占比为 22.1%，14.8%的健身市民则保持了每周 5 次以上的健身频率，三者之和为 81.7%，说明超八成市民保持了每周进行健身的习惯；另外 18.3%的健身市民平均每周健身不到 1 次。见图 8：

图8：健身频率



从健身时间来看，50.1%的健身市民每次健身锻炼时间在 30 分钟—1 小时；19.5%的健身市民每次健身锻炼的时间选择了 1 小时—2 小时；3.3%的健身市民则保持了 2 小时以上；另外 27.0%的健身市民每次健身锻炼时间较短，为 30 分钟以内。

图9：每次健身时间



从健身状态来看，选择“身体发热”（低强度）的占比为 23.3%，选择“身体出汗”（中强度）占比为 51.9%，选择“大汗淋漓”（高强度）占比 20.1%，选择“很疲惫”（超高强度）占比 3.8%，另有 0.9% 选择了“其他”状态。

表 2：健身强度

选项	百分比：%
身体发热	23.3
身体出汗	51.9
大汗淋漓	20.1
很疲惫	3.8
其他	0.9

调查显示，22.1%的健身市民曾经因健身运动受过伤；76.5%的健身市民表示不会因为惧怕受伤而影响自己的健身习惯。这说明一旦健身习惯养成，市民健身意志是比较坚定的。

7、接受专业指导和 APP 使用情况

超八成健身市民没有接受过健身专业指导（81.9%），只有 18.1% 表示接受过专业指导。很多人会觉得自己的健身项目比较简单（比如健步跑步类），属于大众化类型，只需要在伙伴们之间交流下就可以了，因此不需要专业指导。

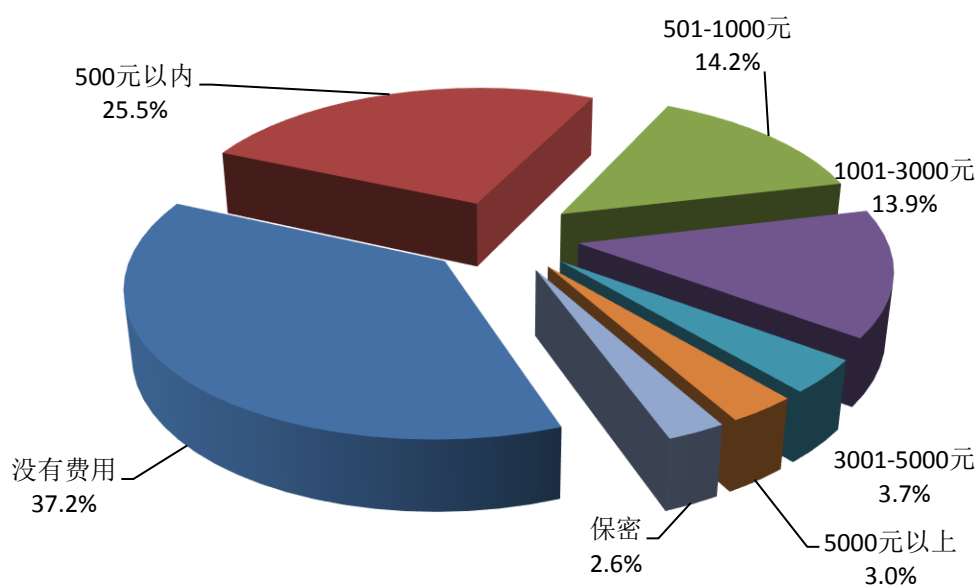
对于健身运动类 APP，50.2%的健身市民表示用过，没有用过的占比 49.8%。使用过的市民对于健身运动 APP 给予了较高程度认可，满意率达 84.8%。

8、健身消费呈现出以免费和低消费为主的格局

在问及“最近一年，您在健身方面花费的费用”时，37.1%的健

身市民选择了“没有费用”，25.5%选择了“500 元以内”，选择“501-1000 元”、“1001-3000 元”、“3001-5000 元”和“5000 元以上”的占比分别为 14.2%、13.9%、3.7%和 3.0%，另外 2.6%选择了“保密”。见图 10:

图10: 最近一年健身消费

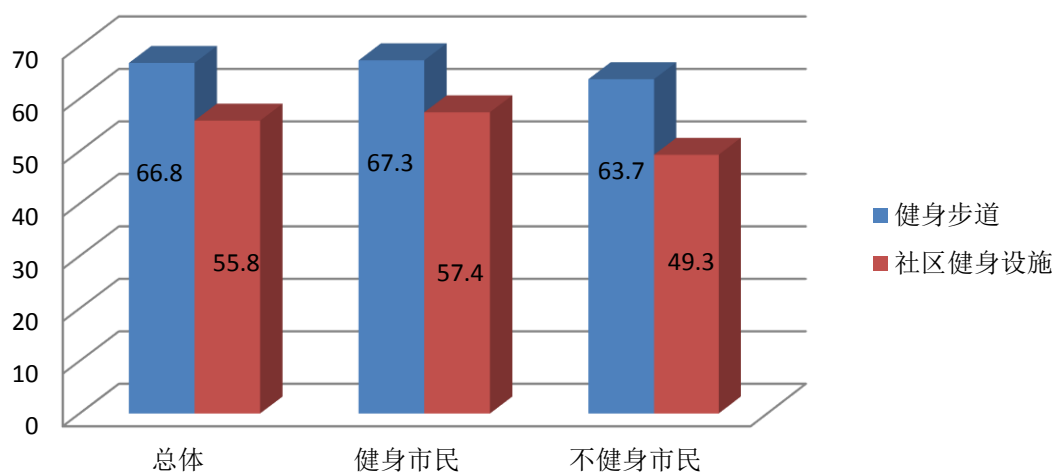


三、对健身步道和社区健身设施的评价

受访市民对健身步道和社区健身设施评价不高，健身步道平均得分为 66.8 分（满分为 100 分），而社区健身设施平均得分为 55.8 分。

从健身与不健身市民分组来看，健身市民评价明显高于不健身市民，健身市民对健身步道和社区健身设施评价分别为 67.3 分和 57.4 分，而不健身市民的评价分别只有 63.7 分和 49.3 分。见图 11:

图11: 受访市民对健身步道和社区健身设施评价



部分健身步道由于使用时间较长，已显老化失修；还有一些健身步道设计不当，比如步道中加入金属格挡以形成图案花纹或标识，这样的设计造成健身步道有金属凸起物，另外此部分道体容易产生脱落损坏。这些因素在一定程度上都影响了市民健身体验，影响了市民对健身步道的评价分值。由于受到社区规模、场地等限制，不同社区的健身设施差异较大，许多小规模社区及老旧社区健身设施比较简陋甚至缺失，不能满足小区健身市民需求。

四、十四运给西安市民健身带来的变化

受访市民认为，十四运给西安市民健身带来的最大变化是“市民健身意识增强”，其占比为 19.6%；“体育场馆数量增加”和“没有变化”并列第二位，占比皆为 18.0%；其后是“全民健身设施增加”和“群众性体育健身活动增多”，占比分别为 17.9%和 16.8%。详见表 3:

表 3: 十四运给西安市民健身方面带来的最大变化

选项	百分比: %
----	--------

市民健身意识增强	19.6
体育场馆数量增加	18.0
没有变化	18.0
全民健身设施增加	17.9
群众性体育健身活动增多	16.8
健身知识更加普及	7.4
其他	2.3

相约十四运，西安市民正在以饱满的热情、健康阳光的状态，随时准备迎接八方来客。注重健身已然成为习惯，成为自觉，成为西安市民引以为傲的一种时尚。