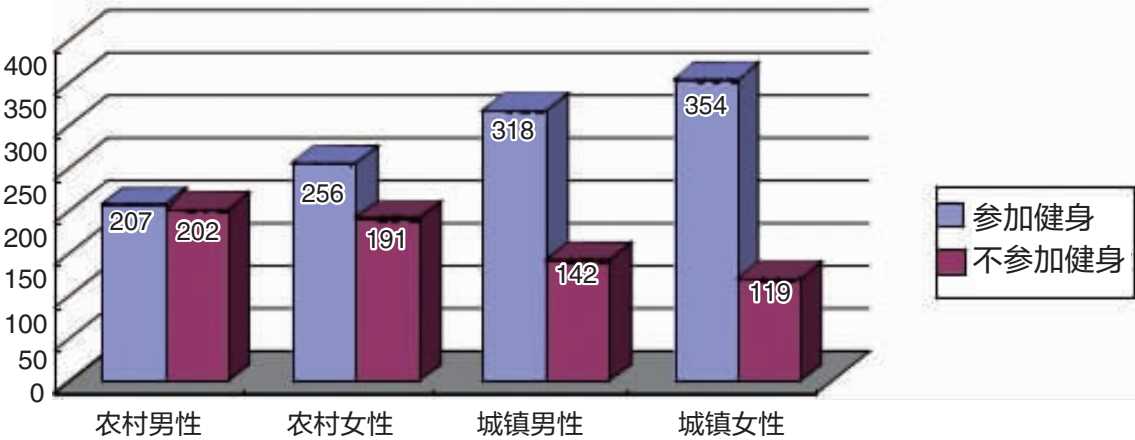


# 2013年度宁波市国民体质监测报告显示 健步走已成市民首选健身方式

□记者 顾嘉懿

2013年度宁波市国民体质监测分析报告近日出炉。这是我市继去年4月份首次发布2012年国民体质监测分析报告后，第二次发布此类报告。

本次抽测对象为我市20-69岁人群的体育健身活动与体质状况。从2013年6月开始，宁波市国民体质监测中心在全市范围内采用定点抽样的方式展开调查，最终提取有效样本1789人（其中男869人、女920人，农村人群856人、城镇人群933人）进行相关数据分析。监测结果表明，宁波市成年人综合体质仍处于省内平均水平，但相比去年4月份发布的2012年度测试结果，部分数据在指标上略呈下降趋势。



报告发布的城乡人群参加体育健身活动对比情况表

## 综合体质优秀居民比上年略少

和上一年度一样，此次监测项目主要有11项：身高、体重、肺活量、台阶指数、握力、俯卧撑(男)、仰卧起坐(女)、纵跳、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时。这些指标可以比较全面地反映测试人员的综合体质情况。

年龄段的体质状况与2012年的测试结果相似：20-39岁年龄段的成年人体质较其余年龄段人群好；40岁之后体质水平出现明显下降趋势；40-59岁年龄阶段的体质水平基本趋于稳定状态；60岁之后，体质又出现较为明显的下降。

不过，此次测试中，仅有18%的男性综合体质达到优秀水平，低于女性22%的比例。男性和女性综合体质优秀比例均比2012年下降了1个百分点。另外，有10%和9%的男女成年人，体质为不合格。

“地区经济的快速发展而带来的国民体质下降，目前已经变成普遍现象，快节奏的生活和高压力的工作，正逐渐侵蚀着国民的体质健康。”报告如是解读部分数据下降，不过它同时表示，“比较2012年的测试结果，部分数据指标上有下降的趋势，但从总体上看，这种数据上的差异，短时间内还不能完全认定就是整体体质存在下降趋势”。

## 健步走是居民最主要的健身方式

在常规抽测基础上，本次监测增加了体育健身活动的问卷调查内容，调查发现健步走、跑步等简单可行的个体性项目业已成为当前城乡居民最主要的健身方式。

报告对参与体育健身活动的人群日常选择的健身项目进行了统计，其中37.8%的人群首选“健步走”，其次是11.4%的人选择了“武术（套路、太极拳、剑、木兰扇）”，选择“跑步”的比例占到11.1%。调查发现，无论是男性还是女性健身人群，无论是农村还是城镇人群，选择“健步走”的比例远远高于其他项目，其中女性选择“健步走”的比例高于男性。报告分析，主要是由于这些项目可以“因地制宜”，并且花费少、适宜日常生活。

同时，在健身场所的选择上，“单位或小区场所”的比例最高，为22%，选择收费型的“健身会所”的比例只有4%。可见，宁波市城乡居民在体育健身活动开展过程中，花钱买健康，花钱健身的人群比例很低。

## 城市居民健身参与度明显高于农村

在过去的2013年中，我市有63.5%的人表示参加过体

育健身活动，其余36.5%的被调查者未曾参加过健身活动。针对城镇和农村人群参与体育锻炼的情况进行具体分析，也是2013年度报告中有所突出的部分。

农村人群中，参加体育健身活动的比例为54%，而城镇人群中这一比例为72%，远远高于农村人群。相同的是，城镇与农村女性参与健身活动的比例均要高出男性5-7个百分点。

报告分析，城乡体育配套设施建设的不同，客观影响着城乡居民日常的体育健身活动开展。如农村人群和城镇人群中在“经常”参加的体育项目中，城镇人群选择“小球”类项目和“体操”类项目的比例较农村人群高，农村人群选择“跑步”项目的较城镇人群稍高，报告分析这与城乡体育设施和条件有一定的关系。

## 各年龄段成年人平均BMI指数都正常

BMI指数（又称体重指数）是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

统计结果显示，宁波市20-69岁成年人平均BMI指数均处于正常范围内。其中，20-29岁组、30-39岁组男性BMI指数均明显高于同年龄段女性；从40岁开始，男性与女性的BMI指数未见显著性差异。



奔腾 | BESTURN  
进取不止



2014款奔腾B90，让进取的步伐更加有力。澎湃强劲的高性能涡轮增压发动机，亦让您的每次前行成为一场享受纯粹驾驭乐趣的旅程。完美匹配的爱信全新第二代F21系列六速手自一体变速箱（加强型）和前后独立悬挂系统，带来卓越操控感受；PKE智能钥匙一键启动系统、MMI人机交互系统等科技舒适配备，让长轴距大空间更加丰富充实；新增动感棕黑内饰，更与焕新的大气外观相得益彰，尽享精致舒适。共领科技，动力亦成为吸引力，进取亦更具魅力！



宁波鑫之豪汽车销售有限公司 0574-87482555 宁波飞腾汽车销售服务有限公司 0574-27899933/27899922 宁波宝隆汽车销售服务有限公司 0574-86818000  
宁波达港汽车有限公司 0574-58589588