

中国与全球健身趋势对比分析及启示

崔秀云

(西安建筑科技大学 体育学院, 西安 710055)

摘要: 采用文献资料法和逻辑分析法, 将2018—2022年间发布的中国健身趋势报告同全球健身趋势进行对比分析。通过对比分析得出: 中国和全球健身趋势在科学健身意识增强、重视力量训练、注重肥胖人群健身、户外活动和瑜伽项目受到欢迎、多样化授课方式等方面存在一致性, 但在健康促进理念、健身重点人群、健身方法和科技融入程度、受新冠疫情影响等方面存在差异。认为, 未来我国应进一步提高全民健康素养, 持续推进体卫融合, 扩大健身目标人群, 提升从业人员专业水平, 提供全方位健身服务。旨在推动我国健身行业可持续发展和全民健身国家战略深入实施。

关键词: 美国运动医学会; 全球健身趋势; 中国健身趋势; 健身行业; 全民健身

中图分类号: G80-05

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2024) 06-0053-08

新时代党和国家高度重视全民健身工作, 2014年全民健身上升为国家战略^[1]; 2016年《“健康中国2030”规划纲要》指出要广泛开展全民健身运动^[2]; 2019年《国务院关于实施健康中国行动的意见》强调全民健身是建设健康中国的主要任务之一^[3]; 同年《体育强国建设纲要》对全民健身工作做出了更高更全面的要求^[4]; 《“十四五”规划和2035年远景目标纲要》明确提出广泛开展全民健身运动, 增强人民体质, 推动健康关口前移^[5]。可见, 全民健身是建设健康中国 and 体育强国的重要任务, 如何更好推动全民健身工作, 实现全民健身与全民健康深度融合已是新时代的需求与要务, 而全民健身工作的开展需要健身行业的引领和推动。

全球健身趋势调查报告是全球健身行业的风向标, 报告基于本年度对全球健身行业的调查而预测下一年的锻炼计划和健身趋势^[6]。中国健身趋势调查报告同样反映了我国健身行业的未来趋势走向。我国健身行业起步较晚, 发展相对落后,

我国健身行业的健康快速发展需要借鉴全球健身行业的经验。全球健身趋势调查报告自2007年开始发布, 至今已连续发布了18年, 中国健身趋势报告自2018年开始发布, 到2022年连续发布了5年。为了找到中国和全球健身趋势的异同点并剖析其原因, 本研究以中外报告为研究对象, 对中国和全球的健身趋势进行整理、对比和分析, 从中得到启示, 以期为我国健身行业的健康发展、相关政策的科学制定提供参考和借鉴, 进而推动我国全民健身国家战略的深入实施。

1 全球与中国健身趋势调查报告介绍

美国运动医学会 (ACSM) 已经发布2007—2024连续18年的全球健身趋势调查报告, 该调查不仅仅是为了预测下一年的锻炼计划, 更是为了揭示真正的健身趋势^[6], 这一报告已成为全球健身行业的一个重要风向标^[7]。

之前全球健身趋势的调查人群不包括中国, 为了提高ACSM全球健身趋势的代表性, 更为

收稿日期: 2024-05-23

基金项目: 国家社科基金一般项目 (20BTY072)

作者简介: 崔秀云 (1981—), 女, 山东菏泽人, 副教授, 硕士, 研究方向为身体活动与健康促进、体育产业。

文本信息: 崔秀云. 中国与全球健身趋势对比分析及启示[J]. 河北体育学院学报, 2024, 38 (6): 53-60.

我国健身相关企业、医疗机构、高校和社区等相关健身、健康领域了解和掌握我国下一年健身趋势和未来走向,为其调整产品设置、人才培养、设备研发等提供参考借鉴^[7-8],2017年上海体育学院与ACSM合作,开始对中国健身趋势进行调查,截至目前发布了2018—2022连续5年的中国健身趋势调查报告。中国健身调查借鉴ACSM全球健身趋势调查经验,充分考虑我国健身行业的特殊性,邀请国内专家对全球健身趋势调查问卷进行了补充,增加了具有中国特色的本土选项。通过在线平台向国内健身、训练、教育、医疗领域的相关从业者开展调查。同全球健身趋势调查问卷一样,使用了李克特量表(Likert scale)对每一个可能的健身趋势进行热度评

估,量表范围为1~10十级评分(1为非常不热门,10为非常热门)。在线调查结束后,对调查数据进行进一步统计分析,对待选健身趋势热度评分进行降序排列,将排名前20的确定为下一年的健身趋势^[9]。

2 中国与全球健身趋势对比分析

为更有针对性地进行比较研究,本文只对已发布的2018—2022这5年的中外报告所反映出来的中国健身趋势和全球健身趋势进行对比分析(表1),以真正掌握健身趋势,寻找中外异同,剖析原因,获得启示。同时查阅有关全民健身、体质健康和健康促进的政策文件和国内外文献资料,辅助研究。

表1 2018—2022年中国与全球健身趋势排名情况统计表^[7-16]

健身趋势	中国					全球				
	2018	2019	2020	2021	2022	2018	2019	2020	2021	2022
力量训练	1	1	4			5				
可穿戴设备#	2		13			3	1	1	2	1
青少年体育*★	3	6	2	4	3					
自重训练※	4	14	18	16	19	4	5	7	3	8
户外活动※	5	20	9	13	18	14	17	13	4	3
核心训练★	6	8	17	6	6	19				
团体训练#	7	4	7		7	2	2	3	17	20
体医结合*	8									
健步走*	10		19							
健身工作室	11	5	12		5					
健身专业人士的许可#	12			10	15	16	18	15	19	18
移动设备运动App	13		11	20	13		13		12	16
青少年儿童肥胖治疗和预防运动	14		14					20		
瑜伽#	15	7	15			7	7	14	15	15
健康饮食*	16		5	2	2					
私人训练※	17	3	8	7	17	8	8	5	10	6
健身会所	18									
减重运动※	19	2	1	1	1	11	12	11	16	5
健身结果测量	20			17	10		16	19	20	
高强度间歇训练#		15				1	3	2	5	7
老年人健身计划#						9	4	8	9	11
功能性健身#				8	8	10	9	12	14	14
运动是良医#			3	14	11	12	10	6	7	12
团队私人训练		18		19		13	19			
移动/筋膜膜设备		12				15	14			
循环训练						17		17		
健康指导#				9		18	11	9	11	10
专项训练						20				
孕妇/产后班		9	20							
舞蹈健身		11								
拳击/跆拳道和综合格斗		13								
步行/跑步/慢跑俱乐部		16	10							
普拉提		17								
广场舞*		19	6							
工作场所的健康促进							15	18		

续表

健身趋势	中国					全球				
	2018	2019	2020	2021	2022	2018	2019	2020	2021	2022
出院后干预							20			
有氧健身				5	4					
自由负重力量训练		10	16	12	9			4	8	4
运动损伤预防与康复*				11	14					
雇用认证健身专业人士#	9			15	16	6	6	10	13	13
生活方式医学				18				16	18	19
在线按需运动课程									1	9
虚拟培训									6	
家庭健身房										2
在线个人培训										17
运动与健康从业人士培训与认证*				3	20					

注：“*”表示中国版问卷新增本土健身趋势，“★”表示连续 5 年列入中国健身趋势，“#”表示连续 5 年列入全球健身趋势，“※”表示连续 5 年既列入中国健身趋势又列入全球健身趋势。

每年的全球健身趋势调查报告中均强调“趋势”和“流行”两个词的区别，趋势是事物或人们行为方式上的总体发展或变化，流行是一种时尚，是一时的风尚、短暂的狂热^[6]。历年的全球健身趋势报告均列出排名前 20 的健身趋势，所以真正的趋势会持续多年列入这份调查报告中，而流行只会出现较为短暂的时间^[6]，中国健身趋势的调查亦是如此。因此 2018—2022 年中国健身趋势报告和全球健身趋势报告中的健身趋势出现的频次和排名基本能反映出这 5 年的整体健身趋势和未来走向。若某一健身趋势连续 5 年均出现在报告中，则属于真正的健身趋势；若出现三四次也基本判定为目前稳定的健身趋势；若只出现一两次则属于流行或者有待进一步观察。

需要说明的是，2019 年后，力量训练被认为表述过于笼统被排除在全球健身趋势调查之外，但我国仍将其列入待选健身趋势；新增的杠铃训练在后续调查中修改为自由负重力量训练、认证健身专业人士被雇用认证健身专业人士替代、健身指导改为健康指导、手机运动 App 改为移动设备运动 App、职场健康促进改为工作场所的健康促进、柔韧性和移动性滚轴改为移动/肌筋膜设备^[14]；运动营养指导这一选项在 2020 年被修改为健身饮食，2021 年被进一步修改为健康饮食；2022 年在线培训被重新定义为在线按需运动课程。

2.1 中国健身趋势与全球健身趋势的一致性

2.1.1 科学健身意识增强

运动是良医、健身专业人士的许可、雇用认证健身专业人士、健身结果测量和移动设备运动 App 这几个健身趋势 5 年来超过 3 年均列入全球

和中国的健身趋势报告中，属于相对稳定一致的健身趋势。运动是良医其主题为健康促进，是由美国运动医学会和美国医学会共同发起的运动健康促进项目，旨在提倡和指导公众通过科学运动预防和治疗慢性病^[17]，运动是良医鼓励医护人员在制定治疗方案前的检查中增加体力活动检查，并将患者推荐给运动专业人士^[9]。健身专业人士的许可和雇用认证健身专业人士的主题是从业人员的资质，健身从业者重视通过培训得到资格认证，而消费者更愿意雇佣通过认证的有资质的健身专业人士，可见健身这一行业更加注重专业人士的科学指导。健身结果测量和移动设备运动 App 用健身数据代替经验来指导健身，提高了健身的科学性。另外，作为中国新增本土健身趋势，运动与健康从业人士培训与认证持续被列入中国健身趋势中，这不仅是因为我国受全球健身行业的影响，更是因为国家倡导全民健身理念，民众的科学健身意识不断增强。

2.1.2 重视力量训练

大量研究证明，力量练习可以让年轻人提高或保持力量，有利于骨骼健康；可以让中老年人改善增龄性肌肉力量减退，缓解骨质疏松，提高平衡能力、协调性和敏捷性；可以帮助减重人群增加能量消耗和肌肉容量并改善胰岛素抵抗^[18]。自重训练和自由负重力量训练两个健身趋势均是通过力量练习来提高肌肉能力的。经济有效且方便的自重训练连续 5 年一直是全球和中国强劲的健身趋势，通过使用杠铃、哑铃或壶铃来进行力量练习的自由负重力量训练，2020—2022 年连续 3 年名列全球前十，2019—2022 年连续 4 年列入中国健身趋势，且力量训练这一健身趋势前

3年在我国健身趋势中名列前茅。可见,国内外健身行业力量训练内容的安排已经成为常态,力量练习对健康的益处得到了国内外健身人士的广泛认可和重视。

2.1.3 注重肥胖人群的健身

《柳叶刀》发布的最新研究报告显示:2022年全球肥胖症人口高达10亿多人,自1990年以来,成年人肥胖症人数增加了一倍多,儿童和青少年(5~19岁)肥胖症人数增加了三倍;数据还显示,2022年,43%的成年人超重^[19]。2020年《中国居民营养与慢性病状况报告》指出:目前有超过1/2的中国成人超重或肥胖^[20]。肥胖不仅是全球也是我国面临的一个严重公共卫生问题,是引起其他慢性疾病的罪魁祸首,而运动是应对这一威胁的重要举措。因此,减重运动连续5年入选全球和中国的热门健身趋势,尤其是在中国,减重运动2019年排名第2,2020—2022年则均位居榜首。肥胖人群意识到了运动的重要性,中国健身行业也重视肥胖人群的健身,专门为其开发的减重课程受到广泛欢迎。

2.1.4 户外活动、瑜伽受欢迎

步行、跑步、骑行等户外健身活动^[9]连续5年列入全球和中国健身趋势调查报告中。户外活动受健身人群的追捧可能与人们改变久坐工作状态、调节生活节奏、亲近大自然等需求有关。中国健身趋势调查报告显示青少年人群为了调节视力和促进健康成长也更愿意选择户外活动^[9]。瑜伽这一放松身心、塑形又健身的运动项目大受女性健身者的青睐,并连续5年被列入全球健身趋势、3年列入中国健身趋势。此外,户外活动和瑜伽受到欢迎与它们不断地进行自我改进、创新和开发多种形式的课程来满足客户需求也有关系^[13]。

2.1.5 多样化的授课方式

私人训练5年来一直是全球和中国的健身趋势,因其教练为客户提供一对一高质量服务而深受高消费客户的喜爱。团体训练(大于5人)连续5年是全球健身趋势、4年列入中国健身趋势,与近几年群体运动的兴起有关,也与团队训练对于教练和客户而言更具性价比有关。另外,受新冠疫情的影响,世界健身行业被迫以创新的虚拟培训、在线按需运动课程等授课方式来提供服务。而健身工作室在国内一直受到欢迎,与这种授课形式较为经济实惠及国家的“双创”政策

有较大关系。可见,国内外健身行业均采用多样化的授课方式来满足不断变化的市场需求。

2.2 中国健身趋势与全球健身趋势的差异性

2.2.1 健康促进意识不同

全球健身行业将健康促进意识融入健身,关注点正在由健身向健康拓展,由健身运动向生活方式改变拓展。随着体力活动对健康的积极作用得到充分证实,健身对健康的促进作用日益受到重视。健康指导和生活方式医学这两个全球健身趋势的主题均是健康促进。前者连续5年列入全球健身趋势,是指在健康促进和生活方式治疗课程中增加行为科学,健康指导人员关注客户的价值、需求、期望、短期和长期目标,行为改变被认为是可持续地达到健身效果和提升健康水平的保证^[9]。后者自成为新增健身趋势后连续3年列入全球健身趋势,其是以循证医学为基础,帮助个人和家庭采取和维持健康的、有助于提高生活质量的健康行为^[9]。而这两个健身趋势在我国却未受到重视。健康饮食持续多年为我国的健身趋势,说明我国健身行业只注重结合个体体力活动水平和现有健康状况的适宜饮食,健康促进理念有待于进一步丰富和拓展。

2.2.2 健身重点人群不同

全球健身趋势调查报告中除了关注肥胖人群外,老年人是另外一个重点健身人群,老年人健身计划5年一直都是全球强劲的健身趋势。世界卫生组织公布:2015—2050年,人口老龄化速度将比过去更快,全球健身行业更加注重人口越来越多的老年人的健身健康。全球健身人群还涉及职业人群,工作场所的健康促进连续2年出现在全球健身趋势中。而我国除关注肥胖人群外,则更为关注青少年人群的健身,5年来青少年体育持续排名前列,其中4年排名前五,1年第六,这与我国高度重视青少年体质有关,也与现阶段儿童青少年运动不足导致体质没有得到根本性的改变有关^[21]。目前,越来越多的家庭让孩子参加以某种体育项目技能学习为主要形式的健身课程^[22],中国健身人群还涉及孕产妇。

2.2.3 健身方法不同

高强度间歇训练因其能在较短的时间(通常不到30分钟)内通过高强度运动达到较好的健身效果,而在全球持续盛行,连续5年在全球健身趋势中名列前茅。而在中国这一健身方法则很少采用,这可能与高强度间歇训练需要有一定训

练基础和存在一定危险性有关。中国健身更倾向于采用有氧健身的训练方法，有氧健身自成为新增待选健身趋势后就一直持续入选中国健身趋势，这与世卫组织推荐各年龄段人群进行有氧运动有关，也与有氧运动是减脂的主要运动方式有关。通过训练改善平衡、协调、力量和耐力，以提高人们进行日常生活活动能力的功能健身连续5年位列全球健身趋势中，却直到近期才出现在中国健身趋势行列，可能因为这一训练方法主要是老年人健身最常采用的，而我国对老年人健身关注程度不够。相反，一直不被全球看好的核心训练却是中国健身群体积极采用的健身方法，受到中国健身人群的推崇，与现代国人久坐的工作生活方式导致慢性腰痛有关，而核心训练是治疗这一疾病的常用疗法^[9]。

2.2.4 科技融入程度不同

可穿戴设备连续5年名列全球健身趋势前三，移动/肌筋膜设备也体现出了一定的流行趋势，它们在全球健身行业的广泛应用是科技融入健身的力证。可穿戴设备融入科技创新提供心率、卡路里、静坐时间等^[12]即时数据，能帮助客户更好开展自我健身管理或帮助专业人员科学指导健身。移动/肌筋膜设备是专门用来按摩、缓解肌肉紧张和肌肉痉挛、肌筋膜释放和触发点释放、改善循环，并协助恢复正常活动的产品。在这个技术驱动的时代，科技融入健身设备并为健身提供科学化服务成为一种新的趋势。这些科技设备的准确性、科学性、即时性、实用性和健身人群对它的认知、对健身质量的要求都会影响到其使用。国内可穿戴设备和移动/肌筋膜设备的使用热度远不如全球，这与其产品质量和国内健身人群对健身质量的要求整体落后于国外有关。

2.2.5 受新冠疫情影响不同

新冠疫情给全球健康健身行业带来重大影响，世界各地的健身俱乐部暂时关闭，导致健身市场从线下课程转为依托数字媒体技术的线上课程，从俱乐部转向家庭^[15]，如在线按需运动课程成为2021年全球排名第一的健身趋势，2022年排名第九；家庭健身房2022年排名第二。而这几个全球火热的健身趋势却没有出现在中国的健身趋势中，这与新冠疫情的防控效果直接相关，中国疫情管控效果良好，线上授课没有成为我国健身行业的主要授课方式。

3 对我国的启示

3.1 提高全民健康素养

新时代，要深入推进实施全民健身国家战略，提升健康素养是前提。我国应对社会各行各业、不同人群加大科学健身和健康促进知识的普及和传授，让健身与健康知识、行为和技能成为全民普遍具备的素质和能力，切实提升全民健康素养^[23]。强化政府、社会、学校和个人责任，宣传普及健身健康知识，建立健全健康教育体系，并完善健康科普专家库和资源库，完善健康科普知识发布和传播机制，引导民众树立正确的健身观和健康观。开展“健康知识普及”“全民健身”和“健康行为”等工程，通过医疗专家、体育明星和健身达人开设线上线下大讲堂、进学校社区等形式来实行动员引领和知识科普。

3.2 持续推进体卫融合

我国在推动全民健身与全民健康深度融合的过程中积极倡导体卫融合，旨在通过体育系统与医疗卫生系统的协同配合，实现预防、治疗、康复三位一体的服务目标^[24]，我国健身工作要持续推行体卫融合。首先，提高全民意识，将体育运动这一非医疗手段前置，充分发挥其促进健康的作用。其次，体卫融合可以说是中国版的“运动是良医”^[8]，强调运动的健康促进作用和运动与医疗的跨行合作，在我国体卫融合的实施中应主动与国际接轨，借鉴“运动是良医”的经验做法，可制定和实施健康促进项目，鼓励体育健身指导人员参与到社区医疗工作中，并将体育运动情况纳入医生问诊内容。最后，我国应建立统一完善的疾病管理与健康服务体系，发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用^[25]，以社区为突破口，建立专门的健身医疗指导中心，配置相应的医疗和体育专业人员和物资设备，致力于体医养三重功能的实现，为社区居民普及健康促进知识，提供体质健康检查、健身指导、慢性疾病和康复运动干预等“一站式”服务。

3.3 扩大健身目标人群

体力活动能为所有人群带来益处，生命全周期、全人群都需要进行科学的体育锻炼和健身活动。坚持以人民为中心的发展思想，我国的全民健身是覆盖全人群的全民健身，应涵盖妇女、儿童、青少年、职业群体、老年人、肥胖人群等的

体育锻炼和慢性病及其他疾病人群的康复训练。

青少年和肥胖人群仍将是我国全民健身人群的重点,同时应加强老年人和职业群体的体育锻炼。青少年体质健康关乎社会未来、民族振兴、国家富强,改善青少年群体的体质需要教育行政部门、学校、家长、体育科研人员等多方协同干预,通过实施青少年健康促进计划、体育“健康包”等工程,以及对青少年近视、肥胖等问题的专项体育干预,提升其整体健康水平。肥胖人群的比例不断提高,已成为我国的一个严重公共卫生问题,我国应通过实施“健康体重”“科学减重”等专项行动,由健身专业人士指导,通过增加体育锻炼、配合合理饮食来科学减重、促进健康。为了应对人口老龄化问题,老年人的健身问题应该得到全社会的更多关注,以提高其生活质量和减轻社会负担。国家可制定城市社区老年人体质健康干预计划和农村老年人健身精准扶贫工程,对老年人的健身进行规划和指导,加强老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预,做好老年人的健康管理。退休人员有更多的时间和金钱投入锻炼,健身行业应将老年人纳入目标人群,制定相应的健身计划,选择合适的锻炼方式和强度,如功能训练;还要选择适宜的地点和时间,如首选社区附近的健身场所,安排健身场所客流量少的时间段,既可以降低健身成本又能提高健身场馆利用率。另外,职业群体作为国家建设的核心力量,普遍面临职业病的困扰,增加健身活动尤为重要,各行业应大力落实工间健身制度^[2],制定职工健康促进项目,鼓励和支持工作场所建设适当的健身活动场地,督促职工加强日常身体锻炼。

3.4 提升从业人员专业水平

社会发展越来越要求职业分工精细化,各行各业也越来越依赖专业人士。健身从业人员的专业性直接影响行业的持续健康发展,消费者也更愿意选择经过培训认证和资格许可的专业人员,因此,健身从业人员必须接受高质量的教育项目和通过国家认证才能获得更好发展。新时代全民科学健身呼唤复合型的专业人士,即不仅能完成指导日常锻炼、增肌、减脂等工作,还要懂得预防医学、运动损伤预防与运动康复等方面的知识与技能。我国目前的体育指导人员缺乏相关卫生知识,临床医生又缺乏相应的体育知识^[25];且现有健身行业的从业人员在质量上也难以适应健

身发展趋势^[9],所以必须加强健身专业人士的培养和认证上岗工作。

我国应建立学校体育教育、继续教育和行业培训三个阶段有机衔接的健身、健康专业人才培养体系,可通过专业体育院校增设运动医学、运动保健、运动康复和运动处方等相关课程和实践教学,医学院校与体育院校联合,以及高等体育院校开设继续教育培训三种模式来培养具备卫生知识和体育科学知识的复合型人才。除此以外,还必须规范健身专业人士认证体系。可建立政府统筹、健身机构进行职前培训、第三方认证的考培分离体系,提高并明确各级别认证标准,规定证书适用的工作范围和年限,并做好后续备案、培训再鉴定、监督管理等工作^[21]。

3.5 提供全方位健身服务

随着中国经济发展水平的快速提高、人民生活水平的不断改善以及健康意识的日益增强,越来越多的国民开始参与健身活动,无论是实体健身房还是线上健身服务都呈现出强劲增长态势。2023年健身人群规模约3.4亿人,健身人群渗透率约24.4%,且预估中国健身人群渗透率将继续保持稳定的增长^[24]。随之,我国健身产业也将迎来快速发展期。为满足健身需求和实现科学健身,健身行业应参考国外经验提供全方位健身服务。

首先,拓宽健身业务范围。随着网络时代的到来和后疫情时代健身行业的深度洗牌,健身方式呈现多元化,为此健身市场应顺势而为,积极拓展业务范围:打破线下场馆健身局限,积极搭建线上健身授课平台和开设线上健身课程;丰富瑜伽和户外活动等广受欢迎的健身项目形式,创新线上和线下会员办卡方式;开辟智能健身设备、健身装备及服饰、健康食品等新赛道。其次,实现精准科学健身服务。根据不同人群的需求有针对性地进行课程设计、产品研发;根据不同客户具体需求提供个性化的授课内容、锻炼方法及适宜的运动处方和饮食健康指导;还可以根据客户的经济水平和健身质量需求,提供一对一私人教练高端授课、一对多的个人团体授课和团体授课等多种授课形式,也可提供健身工作室、健身会所等特色授课方式。再次,提高健身的科学性。着力提高我国健身器材设备的科学性、实用性和精准性,以可穿戴设备为例,不仅要有科技支撑以便提供实时数据反馈,其实用性、精准

性和信效度也要达到要求,真正实现对客户健身活动的便捷、科学指导。最后,为客户提供健身管理。建立健身服务网络,全程收集健身人员的基础资料和健身资料,为客户建立健身档案,掌握其健身情况,这就需要数据采集整合、数字平台建设、客户需求的精准匹配^[26],在此基础上开展科学的健康监测和健身指导,提供线上线下交流、授课和咨询服务,实现健身产业服务品质升级,推动我国健身行业健康持续发展。

4 结束语

持续发布多年的全球健身趋势调查报告已是全球健身行业的风向标,2018年开始发布的中国健身趋势报告也已成为中国健身行业的一盏指示灯。通过对中国和全球健身趋势的对比分析,可以获得我国健身行业的发展启示,并帮助我们更好地推动全民健身与全民健康深度融合。相信后续的中国健身趋势调查报告的发布,将会持续为研究者提供宝贵资料,并继续为我国全民健身政策制定提供参考。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国国务院. 国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见:国发[2014]46号[EB/OL]. (2014-10-20)[2024-02-20]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2014-10/20/content_9152.htm.
- [2] 中国共产党中央委员会,中华人民共和国国务院. 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25)[2024-03-05]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [3] 中华人民共和国国务院. 国务院关于实施健康中国行动的意见:国发[2019]13号[EB/OL]. (2019-07-15)[2024-02-22]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm.
- [4] 中华人民共和国国务院. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知:国办发[2019]40号[EB/OL]. (2019-09-02)[2024-02-19]. http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm.
- [5] 中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要[EB/OL]. (2021-03-13)[2024-03-11]. http://www.gov.cn/xinwen/2021-03/13/content_5592681.htm.
- [6] THOMPSON W R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2006, 10(6): 8.
- [7] 黎涌明,王然,刘阳,等. 2019年中国健身趋势:针对国内健身行业从业人员的网络问卷调查[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(1): 86.
- [8] 黎涌明,韩甲,刘阳,等. 2018年中国健身趋势:针对国内健身行业从业人员的网络问卷调查[J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(1): 41.
- [9] 黎涌明,韩甲,刘阳,等. 2021年中国健身趋势:针对国内健身从业人员的网络问卷调查[J]. 体育科研, 2021, 42(3): 1.
- [10] LI Y M, HAN J, LIU Y, et al. China survey of fitness trends for 2020[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019, 23(6): 19.
- [11] 卫世霖 LING. 国民素质|后疫情时代的健身:2022年中国 VS 全球健身 Top 20 趋势[EB/OL]. (2022-01-13)[2024-02-18]. <https://zhuanlan.zhihu.com/p/456799308>.
- [12] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2018[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2017, 21(6): 10.
- [13] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2019[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2018, 22(6): 10.
- [14] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2020[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019, 23(6): 10.
- [15] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2021[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2021, 25(1): 10.
- [16] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2022[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2022, 26(1): 11.
- [17] 王正珍,罗曦娟,王娟. 运动是良医:从理论到实践:第62届美国运动医学会年会综述[J]. 北京体育大学学报, 2015, 38(8): 42.
- [18] THOMPSON W R. Worldwide survey of fitness trends for 2017[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2016, 20(6): 8.
- [19] 联合国. 全球八分之一人口患肥胖症[EB/OL]. (2024-03-01)[2024-03-01]. <https://news.un.org/zh/story/2024/03/1127047>.
- [20] 世界卫生组织. 世卫组织:全球超过10亿肥胖人口,必须扭转这一健康危机[EB/OL]. (2022-03-04)[2024-03-03]. <https://news.un.org/zh/story/2022/03/1100142>.
- [21] 刘延东,刘延东:要通过学校体育活动使学生强健体魄、健全人格[EB/OL]. (2014-07-29)[2024-03-

- 08]. http://www.gov.cn/guowuyuan/2014-07/29/content_2726472.htm.
- [22] 崔秀云,郭海霞,尤传豹,等.全球健身趋势特征分析及启示[J].体育文化导刊,2019(12):63.
- [23] 徐丽萍,孙铭珠,尹志华.中国式现代化进程中全民健身高质量发展的诉求与推进路径[J].河北体育学院学报,2023,37(5):10.
- [24] 中商产业研究院.2024年中国健身行业市场现状预测分析:健身人群渗透率不断提高(图)[EB/OL].(2024-03-19)[2024-03-20].<https://www.askci.com/news/chanye/20240319/095321271081320134078184.shtml>.
- [25] 胡扬.从体医分离到体医融合:对全民健身与全民健康深度融合的思考[J].体育科学,2018,38(7):10.
- [26] 刘杨,李荣日.全民健身公共服务数字化转型的理论逻辑、动力机制与实现通路[J].哈尔滨体育学院学报,2023,41(6):49.

Comparative Analysis and Enlightenment of Chinese and Global Fitness Trends

CUI Xiuyun

(School of Physical Education, Xi'an University of Architecture and Technology, Xi'an 710055, China)

Abstract: By using the methods of literature and logical analysis, this paper compares and analyzes the Chinese fitness trend report released from 2018 to 2022 with the global fitness trend. Through comparative analysis, it is concluded that there is consistency between Chinese and global fitness trends in terms of enhanced scientific fitness awareness, emphasis on strength training, fitness for obese people, popularity of outdoor activities and yoga programs, and diversified teaching methods. However, there are differences in health promotion concepts, fitness focus groups, fitness methods and technology integration, and the impact of the new coronavirus epidemic. It is believed that in the future, China should further improve the health literacy of the whole people, continue to promote the integration of physical and health, expand the target population of fitness, improve the professional level of employees, and provide all-round fitness services. It aims to promote the sustainable development of China's fitness industry and the in-depth implementation of the national fitness strategy.

Key words: American College of Sports Medicine (ACSM); global fitness trends; Chinese fitness trends; fitness industry; national fitness