

# 全港 社區體質調查

「2021年全港社區體質調查」(調查)去年公布結果,所得結論是香港逾半成人及青少年的體能活動量不足,不符世衛所訂的健康標準。在兒童組別中,更有逾六成受訪者不達標。稍令人安慰的是,在各項調查數據中,有多項體質參數,包括心肺適能、肌肉力量及肌肉耐力,均優於2012年水平。儘管如此,政府仍須舉辦適合不同人士參與的體育活動,教育大眾多做運動的益處,使他們保持身心健康,才能進一步提升有關體質參數水平。

調查在體育委員會轄下社區體育事務委員會督導下進行,並委託香港中文大學體育運動科學系擔任研究顧問,由康樂及文化事務署(康文署)負責統籌工作。受訪者共分為三個組別,分別是7歲至11歲兒童、12歲至16歲青少年,以及17歲至79歲成人。



## 三分之一受訪兒童過重、 逾六成體能活動量不達標

調查參考世衛就不同年齡與性別人士所訂的「身體質量指數」(BMI)標準,綜合比較各年齡組別的健康情況,當中發現不少兒童過胖;有33%的兒童過胖過重,比例高於青少年的27.7%。此外,兒童心目中的足夠體能活動量與其實際所需者有頗大差異。

調查指出,雖有三分之二學童未能每天平均進行60分鐘或以上中度至劇烈強度的體能活動,即未達世衛建議標準,但仍有84.4%的兒童自以為已有足夠體能活動量。

## 天氣欠佳、功課繁多等因素,打擊運動意欲 宜多推廣親子活動

男童最喜愛的運動中,前五項依次為球類運動、游泳、踏單車、長跑及田徑。至於女童,則較喜愛游泳、跳繩、踏單車、舞蹈及球類運動。兒童少做運動,三大原因是天氣欠佳,功課繁重,以及身心疲累。

政府宜對症下藥,多向家長和兒童提供家居運動資訊,並在學界提倡優質課業;同時亦要推廣充足睡眠的習慣,鼓勵兒童作息有序。家長若能以身作則,多投入運動,子女亦會更願意多做運動。因此,政府可趁課後和周末假期,多舉辦親子體能活動,並積極推出「體質獎勵計劃」,以期推動親子活動的風氣。

## 長者中央肥胖及高血壓問題令人關注 女性較男性嚴重

調查亦發現,在17歲以上人士當中,有超過25%的男性及逾30%的女性受中央肥胖問題困擾,而70歲至79歲女性的中央肥胖率更超過五成(57%)。此外,70歲至79歲人士較常患有高血壓,男女患者均超過四成(分別為43.1%和43.3%)。

鑑於較多長者有中央肥胖和高血壓毛病,政府宜協助相關單位舉辦受長者歡迎的運動工作坊,例如太極及八段錦,並積極推廣「優質健行計劃」、身心伸展運動及健康跑步課程,藉此鼓勵銀髮一族多做運動,保持強健體魄。

## 調查宜改為五年一度 更緊密監察市民健康

總括而言,上次調查至今已事隔十年,雖然若干體質參數水平有所倒退,但大體上均見進步,箇中原因相信與過去十年香港整體運動風氣大大提升及香港運動員於世界賽事捷報頻傳有關。話雖如此,體質參數不時有變,故政府及持份者實應保持警覺,提供適合各年齡組別參與的運動方案。另外,調查宜改為五年一度進行,以便更緊密監察市民的體質變化。

