

全球身体活动水平如何？最新研究称20年未有提升

2026年03月10日 11:55 来源：中国新闻网



施普林格·自然旗下专业学术期刊《自然-医学》和《自然-健康》最新发表三篇健康研究论文指出，尽管广泛制定和采纳了相关政策，但全球身体活动水平在过去20年间没有改善，且在不同性别与社会经济群体间存在显著差异。

据论文介绍，在全球范围内，每年有超过500万例死亡可归因于身体活动不足。尽管如此，三分之一的成人和八成的青少年未达到世界卫生组织指南推荐活动量——建议为成人每周150分钟中等强度的活动，儿童每天60分钟。同时，要了解地域、种族、性别和社会经济地位等各种人口统计学特征间身体活动的差距十分困难；各国政府是否通过政策优先解决这一公共卫生问题，也尚不明确。

在一篇发表于《自然-医学》的论文中，论文第一作者和通讯作者、美国得克萨斯大学奥斯汀分校Deborah Salvo和同事及合作者一起，分析了全球68个国家的身体活动数据，发现了活动性上持续存在的不平等：主动休闲活动（如娱乐性锻炼——唯一持续由选择驱动的活动类型）参与率，在社会优势群体（高收入国家富裕男性）中比弱势群体（低收入国家贫困女性）高40%。相反，由经济需求驱动的活动（如体力劳动）在弱势群体中参与更普遍。

他们研究发现的证据还表明，身体活动能支持免疫力、降低感染性疾病风险、降低抑郁症状，并与癌症结局改善有关。

在《自然-健康》的一篇论文中，论文第一作者和通讯作者、新西兰奥克兰理工大学Erica Hinckson和同事及合作者研究提出一个模型，展示身体活动如何助力气候缓解和适应。他们概述了鼓励用步行、骑行和公共交通替代开车的策略可能降低排放，以及气候变化如极端热浪事件等会如何扰乱身体活动，还阐明了有些体育活动倡议可能会增加排放，以及这些倡议可能无意引发的后果，例如发展步行友好城市可能造成居民迁移。

该研究提出，气候和健康的挑战存在深层关联，主张身体活动和气候变化议程应经由共同目标、工具和反映最受影响群体优先事项的指标来协调。他们认为，应对此类问题需要包容自下而上的方法，让当地居民和其他弱势社区参

与，同时需要政府和国际机构采用多部门协调行动，支持公平的、具有气候韧性的发展。

在《自然-健康》同期发表的另一篇论文中，论文第一作者和通讯作者、美国得克萨斯大学休斯敦健康科学中心Andrea Ramírez Varela和同事及合作者一起，评估了2004-2025年间全球200个国家661项促进身体活动的国内政策文件，发现虽然大多数国家都制定并实施了身体活动的促进政策，但执行证据仍显不足。在被分析的661项政策中，有38.7%(256项)分配给三个或更多的政府部门(例如健康和教育)，表明缺乏跨部门合作。

同时，26.5%的国家(53个)的政策文件未包含可测量的目标来确定其成效。通过访谈46名关键利益相关者(包括政府官员、学者、政策制定者及民间社会代表)，研究者发现身体活动的政策优先性低但正在上升，这成为政策实施的主要障碍。

受访者描述了4类相互关联的挑战：没有明确共识指出，身体活动是否应作为独立成果还是实现更广泛目标的手段；持续将身体活动视为个人健康行为而非系统性问题；缺乏政府内“官方归属”，导致领导力和权责分散；跨部门联盟薄弱，社会、经济和商业因素削弱了支持体育活动的的环境。

论文作者表示，这项研究建议打造政策共识，拓展对获益的认识，理清多部门领导机制，强化传统卫生领域之外的伙伴关系。

单词：	cǎinà 采纳	chā jù 差距	qūdòng 驱动	shēncéng 深层
	guānlián 关联	jí duān 极端	chǎnmíng 阐明	qiānyí 迁移
	zhí xíng 执行	zhàngài 障碍	quánzé 权责	bóruò 薄弱

讨论：1. 你平时有运动的习惯吗？都喜欢做什么运动？是什么让你坚持下来的？

2. 你觉得像东京、大阪这样的大城市适合骑自行车通勤吗？为什么？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/03-10/10584393.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202603111773210540.mp3>