

# 社區體質測試計劃 2005



## 社區體質測試計劃

## 研究報告

督導

社區體育事務委員會

主辦



康樂及文化事務署

支持機構



香港中文大學體育運動科學系



中國香港體適能總會

## 研究撮要

爲了讓更多市民全面了解自己的體質狀況；建立香港市民的體質數據資料庫；找出香港市民的運動模式與體質的關係；以及確定須優先改善的範疇，以提升市民的整體體質，康樂及文化事務署於 2005-06 年度委託了香港中文大學體育運動科學系和中國香港體適能總會進行社區體質測試計劃（下稱體測計劃）。是項計劃由體育委員會轄下的社區體育事務委員會督導，並由康樂及文化事務署執行有關工作。

2. 社區體質測試和活動研究已於 2005 年 11 月 26 日至 2006 年 3 月 29 日期間在全港 18 區進行，內容包括一系列統一的體質測試和問卷調查。這些測試和問卷主要參照「國民體質監測工作方案」而設計。測試對象爲 3 歲至 69 歲的香港居民。體測計劃共吸引了超過 8 000 名參加者，當中 6 543 名參加者完成了體質測試；6 922 名參加者完成了問卷調查；而 6 169 名參加者則在體質測試和問卷調查兩部分均已完成。

3. 從這次計劃中，我們收集了有關香港市民的體適能、體能活動和生活模式的數據資料。結果顯示，香港市民的體質狀況會隨年齡增長而下降。分別有接近 20%和 30%的兒童及年青成年人出現體重過重現象，而年齡在 30 歲及以上的男士亦有超過 50%爲過重人士。有 33.8%的兒童及青少年與 26%的成年人能有足夠的體能活動以達致身體健康，反之有 13.5%的兒童及青少年與 21%的成年人則保持靜態而沒有任何體能活動。結果亦指出，市民參與體能活動的頻率及強度一般與體適能水平有明顯的關係，體能活動水平越高，則體適能越好。另外，家庭收入、吸煙習慣、電視及電腦觀賞時間和父母的運動習慣均與體能活動參與和健康狀況有明顯的關係。

4. 單車及球類運動是幼兒最喜愛的活動；球類運動及游泳是兒童和青少年最喜愛的活動；而成年人則比較喜愛步行及跑步。至於造成不運動的

主要原因，最多參加者指出是「感到疲累」和「懶惰」。由於父母對子女的生活模式有明顯影響，我們建議多舉辦推廣親子運動的活動。

5. 根據這些研究結果，我們建議日後繼續定期進行縱向和橫向的體適能及活動調查。另外，亦建議與提供合資格體適能測試員的專業體適能機構合作，共同探討成立固定的體適能測試中心是否可行。由於體能活動及體適能與維持健康、預防疾病、提高生活質素及減低醫療保健成本有明顯的關係，所以應加強鼓勵及支持各類推廣體能活動與體適能的計劃。在這類推廣計劃中，亦應考慮加入含有其他健康信息（例如戒煙、適當的飲食與營養、父母的影響，以及善用電視／電腦的觀賞時間）的教育活動。其他國家已訂有一些以改善體適能水平和體能活動水平為目標的全民健康指標，這對我們日後推行同類計劃來說，應有很高的參考價值。

## **總結**

1. 根據世界權威健康報告《美國公共衛生總監報告：體能活動與健康》（1996年美國衛生及公眾服務部發表）所界定，有益健康的定期體能活動是指：每周多天（即3至5天）、每天累積進行至少30分鐘任何種類的中等強度體能活動。事實上，目前已有大量證據顯示定期進行體能活動可以帶來不少好處，包括促進並維持健康、改善體適能，以及預防多種慢性疾病如心血管系統疾病、二型糖尿病、高血壓、中風、肥胖症和某些癌症。兒童和青少年應該培養定期運動的習慣，以改善體適能和整體健康。此外，從幼兒期至整段成年期，定期的體能活動對維持理想體重至為重要。另一方面，青年人需要定期運動以達至並維持最高骨骼質量，而中年人定期進行體能活動則可改善並維持肌力和靈活性（摘自《英國醫務總監2004年周年報告》和美國衛生及公眾服務部在1996年、2000年發表的資料）。體能活動所帶來的正面影響，已證明不僅限於改善健康（摘自世界衛生組織在2002年發表的資料），更可提升整體生活質素。任何介入措施如能令香港人增加體能活動並加強其健康意識和行

為，均有助於預防嚴重急性和慢性健康問題（摘自《英國醫務總監 2004 年周年報告》和美國衛生及公眾服務部在 2000 年發表的資料），從而大幅減少醫療開支，最終令整個社會受惠。定期進行體能活動，是預防醫學最重要的策略之一（摘自美國衛生及公眾服務部在 1996 年發表的資料）。為教育香港市民並改善香港市民的身心健康，政府有需要參與推行全港性質的介入活動或計劃。

為了有策略地推行運動與體能的推廣計劃，當局有必要蒐集關於香港市民的體適能和體能活動水平的基線數據，以便有效評估並監察這些計劃的成效。本研究計劃是香港歷來首個就本港市民的體適能和體能活動水平建立基線數據的計劃，對象涵蓋全港 18 區 3 至 69 歲的人口。本研究不但提供龐大的數據庫，以確定香港市民在體適能、體能活動和生活模式方面的常模和概況，更是日後研究體適能與體能活動狀況和轉變的一個重要里程碑。

2. 本研究的結果顯示，香港市民的體適能隨年齡增長而下降。超重和肥胖症是香港一大嚴重健康問題。少年男性、青年男性和年滿 30 歲成年男性的超重比率，分別為 20%、27% 和逾 50%。雖然女性的超重比率稍低，但趨勢與男性相若。超重和肥胖症的普遍程度隨年紀增長而大幅上升。本研究的結果又提供有力證據，證明參與體能活動的水平與個人健康和體適能有莫大關係。一個人愈活躍，其身體成分愈理想，而且腰圍會較小，肌骨的柔韌度、力度和耐力都會較佳，心血管系統也較強健。然而，以本研究所抽取的成年人樣本而言，人體靈活度（反應時間測試）與體能活動水平並無關連。這些結果提供了有力理據，支持訂定長遠政策、健康目標和宣傳計劃，以提升香港市民的體適能。
3. 要注意的是，本研究的取樣有一些局限性。雖然樣本來自全港 18 區，取樣分布與人口分布也大致相同，但由於有關數據是取自社區體質測試，而參加者均是主動到場參與的志願人士，有關數據可能只反映社區內較健康的一羣。觀乎樣本的體能活動參與模式，多達

33.8%的兒童和年輕人，以及多達 26%的成年人在活躍程度方面可算達至最低的健康準則。在之前進行的一項研究中，按照相同準則衡量，只有 23.7%的香港成年人被分類為活躍（Hui and Morrow，2001 年）。此外，成年人樣本中只有 4.3%為吸煙人士。

4. 至於活動喜好方面，不少兒童或其家長均選擇繪畫、書法、樂器演奏等靜態活動而非體能活動，作為消閒活動。至於體能活動方面，3 至 19 歲的兒童和年輕人最喜愛球類活動和游泳，而成年人則最喜愛步行和跑步。然而，成年人首選的消閒活動是視聽娛樂(26%)，其次才是體能訓練(19.7%)。此外，令人擔心的是，在成年人樣本中，多達三分之一人每天的睡眠時間為 6 小時或以下；逾三分之二人每天步行不超過 60 分鐘。他們聲稱，妨礙他們參與運動的最大原因是「懶惰」；至於兒童和青少年沒有參與長跑(60%)和肌力訓練(56%)的最重要原因是「太疲累」。
5. 本研究又發現，家庭收入會影響兒童和年輕人參與體能活動的程度，但對成年人則沒有影響。吸煙人士的身體成分較差。假如每天觀看電視／電腦屏幕的時間逾 1 小時，兒童和青少年的體重指數明顯上升，而女童的體能活動水平則下降。家長在推動子女參與體能活動方面擔當重要角色，其中尤以父親為然。父母愈活躍，子女的活動水平愈高。這些研究結果顯示，人口資料在反映市民的體適能、健康和體能活動方面發揮重要作用。要策劃有效的運動推廣計劃，最重要是制定以不同人口組別為對象的特別設計教育計劃，以傳遞強有力的健康信息，例如少看電視、戒煙和加強親子關係。

## **建議**

1. 這是本港首個大型體質測試調查，對象涵蓋全港 18 區 3 至 69 歲的人口，所得結果確立了以年齡和性別區分的規範數據。然而，關於體適能和體能活動概況的評估仍有局限之處，原因是本港以往從沒有進行過規模相若的體適能與體能活動調查，所以沒有數據可供比較。因此，我們建議定期（最理想是每隔大約 3 至 5 年一次）進行

規模相若的同類調查。此外，有關調查不應只限於橫向研究，還應包括縱向研究，以追蹤個人在體適能、健康、體能活動量和生活模式方面的轉變。與橫向數據相比，縱向數據較重要之處，在於可反映體能活動和生活模式對體適能和健康的真正影響。為達到研究目的，可在本港多個主要分區，或交通方便的康文署設施內設立體質測試場地，以進行定期體適能評估。這些測試場地也可用作教育中心，以推廣並傳遞有關體適能、體能活動和體重形象的正確概念。此外，可邀請專業體適能組織如中國香港體適能總會合辦體質測試和教育計劃。

2. 體適能和體能活動水平對保持身體健康、控制體重、預防疾病、改善生活質素和減少醫護開支等方面，都極其重要。我們強烈建議當局繼續致力推廣，鼓勵市民定期運動，以改善體適能。大型的運動推廣計劃，如「普及健體運動」應該長期推行。1995年，中華人民共和國決定以「全民健身」作為國民健康的目標；自此，國家在全國各地投入大量資源，並在教育和研究方面雙管齊下，加以配合。美國在《美國公共衛生總監報告：體能活動與健康》（1996年）發表後，成立了由政府資助的獨立機構全國推廣體能活動聯盟。目前，提升體能活動水平已成為該國首要達到的國民健康目標，其次是減少肥胖症和戒煙。美國運動醫學學院、美國心臟協會、美國體能與運動總統委員會等專業團體也加入了聯盟，通過製作和播放電視短片等方式，介紹定期運動重要之處，向全國各地推廣體能活動。我們可借鑑有關經驗，在香港訂立全城健康目標，並以提升體能活動水平為首要落實的目標之一。目標一經確立，日後便可輕易作出評估，了解現有資源能否有效達到各項健康目標。
3. 最受幼兒歡迎的5種運動訓練項目為踏單車、球類活動、游泳、舞蹈和跑步；兒童和青少年則最喜愛球類活動、游泳、田徑、跳繩和踏單車。康文署轄下場地一向舉辦不少這些活動，當局應該繼續予以支持和推廣。再者，這些活動不但適合兒童和青少年這個年齡組

別人士參與，而且對他們的身體成長和發展更大有助益。至於成年人方面，最受歡迎的運動項目是步行和跑步等個人體能訓練活動，其次是球類活動、遠足和游泳。因此，我們應該鼓勵成年人參加更多生活化的活動，因為他們可較易抽空參與。政府和社區組織可舉辦大型的運動推廣計劃，例如步行嘉年華、家庭球類活動同樂日等，鼓勵市民培養積極的生活方式。

4. 承接上文第 3 點，不論我們建議各年齡組別人士進行哪類活動，最重要的是他們能恪守運動處方的通則，即是：

- 對適齡就讀小學的兒童而言，應每周七天或每周多天**累積**至少 30 至 60 分鐘適合其年齡和身體成長發展的體能活動；
- 對青少年而言，應每周進行 3 節或以上的體能運動，而每次須**持續至少** 20 分鐘，並且為力度達中等至劇烈程度的體能活動；
- 對成年人而言，若不能每周七天，則應每周多天**累積**至少 30 分鐘的中等強度活動。上述運動量只是達致有益健康的最低要求。

若要改善體適能，則必須進一步加強運動量，但最重要的是詢問合資格體適能訓練員的意見，以訂立既切合個人需要而又安全的科學化運動訓練計劃。長者和高危組別人士在報名參加運動訓練前，應先徵詢醫生的意見，並檢查身體狀況。根據世界衛生組織發出的《飲食、體能活動與健康的全球策略》文件所建議，人一生應保持適量的體能活動，至於活動種類和活動量方面，則視乎要達到的健康目標而定。舉例說，有不少文獻證明定期每周多天進行最少 30 分鐘中等強度的體能活動，可減低患上心血管系統疾病、糖尿病、大腸癌和乳癌的風險；而強化肌肉和平衡力的訓練，則有助長者減少跌倒機會和提升身體機能。慢性病患者、有機會患上慢性疾病的高危人士或已有一段時間沒有做運動的人士，在開始進行運動訓練計劃前應先徵詢醫生的意見。