



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

黎涌明¹, 韩甲², 刘阳¹, 王然¹, 黄海燕³, 高炳宏¹

摘要: 对健身趋势的预测能够为健身领域的企业主、俱乐部管理人员、课程研发人员、健身从业人员制定来年计划提供参考。2020年8月1日-31日面向国内健身从业人员进行了在线问卷调查。对3368份有效问卷的分析表明,排名前20的2021年中国健身趋势分别为减重运动、健康饮食、运动与健康从业人士培训与认证、青少年体育、有氧健身、核心训练、私人训练、功能性健身、健康指导、健身专业人士的许可、运动损伤预防与康复、自由负重力量训练、户外活动、运动即良医、雇用认证健身专业人士、自重训练、健身结果测量、生活方式医学、小团体私人训练、移动设备运动APP。减重相关和经由行业机构推荐的健身趋势排名靠前,不同人群对应的健身趋势存在共性与差异。建议未来立足国内健身行业制定本土化调查问卷,并考虑按人群开展健身趋势调查。

关键词: 健身趋势;网络问卷;健身从业人员;减重运动

中图分类号:G80-05 文献标志码:A 文章编号:1006-1207(2021)03-0001-09
DOI: 10.12064/ssr.20210301

2021 China Fitness Trends: An Online Survey for Fitness Professionals in China

LI Yongming¹, HAN Jia², LIU Yang¹, WANG Ran¹, HUANG Haiyan³, GAO Binghong¹

(1. School of Physical Education and Sport Training, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China; 2. School of Kinesiology, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China; 3. Shanghai Collaborative Center for Sport and Health Industry, Shanghai University of Sport, Shanghai 200438, China)

Abstract: Prediction of fitness trends provides reference for business owners, club managers, curriculum developers and fitness professionals to make plans for the coming year. From August 1 to 31, 2020, an online questionnaire survey was conducted with the fitness professionals in China. The analysis of questionnaires from 3368 respondents shows that the top 20 fitness trends for China in 2021 are exercise for weight loss, healthy diet, training and certification of fitness and health professionals, exercise and sport for children and adolescents, aerobic fitness, core training, personal training, functional fitness training, health/wellness coaching, licensure for fitness professionals, prevention and rehabilitation of sport injuries, strength training with free weights, outdoor activities, exercise is medicine, employment of certified fitness professionals, body weight training, outcome measurements, lifestyle medicine, small group personal training, mobile exercise APPs. Fitness trends related to weight loss and recommended by industry institutions rank high on the list. There are similarities and differences among different populations. It is proposed to develop China-specific questionnaires based on the national fitness industry, and to conduct a fitness trend survey for different populations in the future.

Key Words: fitness trend; online questionnaire; fitness professional; exercise for weight loss

收稿日期: 2021-03-06

第一作者简介: 黎涌明,男,博士,教授,博士生导师。主要研究方向:人体运动的动作与能量代谢。E-mail:liyongming@sus.edu.cn。

作者单位: 1. 上海体育学院 体育教育训练学院,上海 200438; 2. 上海体育学院 运动科学学院,上海 200438;

3. 上海体育学院 上海运动与健康产业协同创新中心,上海 200438。



1 调查介绍

中国健身趋势调查是上海体育学院和美国运动医学学会(American College of Sports Medicine, ACSM)联合开展的一项调查,旨在对国内健身行业的从业人员进行在线问卷调查,来预测未来一年的中国健身趋势,为国内健身领域的企业主、俱乐部管理人员、课程研发人员、健身从业人员制定来年计划提供参考。自2017年以来,中国健身趋势调查已连续开展了3年^[1-3],分别用以预测2018、2019和2020年的健身趋势。3年的调查结果表明,中国健身趋势与ACSM发布的全球健身趋势存在共性与差异,因此有必要持续开展国家级健身趋势调查。2021年中国健身趋势调查延续了往年的调查方式,但是,为了能够为国内健身行业提供更为准确和精细的参考,在问卷设计和采样的代表性方面进行了较大改进。

2 调查方法

本调查在翻译ACSM 2021年全球健身趋势调查问卷(以下简称“全球版问卷”)的基础上制定了2021年中国健身趋势调查问卷(以下简称“中国版问卷”)。本年度全球版问卷由调查介绍、41个待选健身趋势的评分和填写者基本信息3个部分组成。在总结前3年问卷调查经验的基础上,对中国版问卷做了如下完善:(1)删减了4个与健身人群相关的待选健身趋势(产前/产后健身、青少年长期发展、老年人健身计划、青少年儿童肥胖运动干预),并在支持机构推荐的基础上增加了8个待选健身趋势(健康饮食、运动与健康从业人士培训与认证、青少年体育、有氧健身、运动损伤预防与康复、社区健身、居家健身、陆上赛艇),最终构成了中国版问卷的45个待选健身趋势;(2)鉴于同一健身趋势可能在不同年龄群体中的热度存在差异,本调查对28个与健身方法和健身组织形式相关的待选健身趋势额外进行了人群细分,均增加5个人群子项(青少年儿童、成年男、成年女、老年人、孕产妇,个别待选健身趋势未设老年人和孕产妇);(3)为青少年体育这一待选健身趋势额外设置了9个体育项目子项(游泳、篮球、羽毛球、足球、跳绳、跆拳道、皇后球、轮滑、击剑)和1个体适能项目;(4)将45个待选健身趋势按健身方法(如自重训练)、健身组织形式(如团体训练)、健身场所(如健身工作室)、健身设备(如可穿戴设备)、健身理念(如运动即良医)的大类顺序进行了重新排序,并结合实际情况重新撰写了调查介绍,修改了部分填写者基本信息题的选项(如所持行业认证、所在省市);(5)在问卷篇首增加了2道单选题,分别

了解填写者是否属于健身从业人员与其问卷获取途径。在后期数据分析过程中,只有回答“是健身从业人员”的问卷才属于有效问卷。

调查问卷于2020年8月1日—31日期间通过问卷星(www.wjx.cn)在线平台进行发放。填写者通过手机端或电脑端填写问卷。为使问卷的结果更具代表性,综合筛选并邀请了来自健身连锁机构、健身培训机构、健身社交平台等领域的国内33家支持机构。每家机构组织内部健身从业人员填写问卷,并利用机构平台对活动进行宣传和推广。填写者需对问卷中的45个待选健身趋势在未来一年(即2021年)的热度进行1~10的十级评分(1为非常不热门,10为非常热门)。在线调查结束后,将调查平台上的数据导出为Microsoft Excel格式。对每份问卷的填写时间、问卷获取途径、对每项待选健身趋势(及其人群子项)的热度评分、个人基本信息等数据进行平均值计算。对45个待选健身趋势的热度评分进行降序排列,将排名前20的待选健身趋势定为2021年中国健身趋势。同时,对5类人群分别进行了待选健身趋势热度评分的降序排列,将排名前10的健身趋势进行对比。最后,对青少年体育这一待选健身趋势的10个子项进行了热度评分的降序排列。

3 调查结果

3.1 问卷填写者基本信息

31天内共有11 885人在线访问了问卷,其中4 310人完成和提交了问卷(回收率为36.3%),健身从业人员完成的有效问卷数为3 368份(有效问卷率为78.1%),完成问卷的平均用时为641 s。填写者女性和男性占比分别为29.3%和70.7%,全职从业的比例为82.8%,年龄为22~33岁的比例为71.0%。填写者主要来自上海(21.7%)、河南(14.8%)、北京(8.8%)、江苏(8.6%)、重庆(7.8%)、浙江(7.4%)等省市,主要从业年限为1~5年(40.8%),主要工作场所为商业健身中心(55.7%)。填写者所持行业认证排名前4的全部为国内认证,共占比55.7%,排名前5的国际认证共占比24.1%。

3.2 2021年中国健身趋势

2021年中国健身趋势为减重运动、健康饮食、运动与健康从业人士培训与认证、青少年体育、有氧健身、核心训练、私人训练、功能性健身、健康指导、健身专业人士的许可、运动损伤预防与康复、自由负重力量训练、户外活动、运动即良医、雇用认证健身专业人士、自重训练、健身结果测量、生活方式医学、小团体私人训练、移动设备运动APP(表1)。



表 1 2021 年中国健身趋势(前 20)

Table1 China Fitness Trends 2021 (Top 20)

排名	中国健身趋势	平均分
1	减重运动	7.44
2	健康饮食*	7.40
3	运动与健康从业人士培训与认证*	7.39
4	青少年体育*	7.38
5	有氧健身*	7.36
6	核心训练	7.25
7	私人训练	7.24
8	功能性健身	7.22
9	健康指导	7.22
10	健身专业人士的许可	7.20
11	运动损伤预防与康复*	7.17
12	自由负重力量训练	7.17
13	户外活动	7.16
14	运动即良医	7.14
15	雇用认证健身专业人士	7.13
16	自重训练	7.10
17	健身结果测量	7.09
18	生活方式医学	7.04
19	小团体私人训练	7.00
20	移动设备运动 APP	6.99

注:* 为中国版问卷新增选项。

5 类健身人群排名前 10 的健身趋势见表 2。各人群均进入前 10 的健身趋势有 6 项(健康饮食、健康指导、私人训练、功能性健身、有氧健身和核心训练)。部分健身趋势只出现在特定人群:减重运动只出现在青少年儿童和成年人群中;户外活动只出现在青少年儿童和老年人群中;小团体私人训练只出现在青少年儿童和孕产妇人群中;团体训练只出现在青少年儿童人群中;自由负重力量训练和自重训练只出现在成年男性人群中;运动损伤预防与康复只出现在成年和老年人群中;瑜伽和/或普拉提只出现在女性人群中;身心运动和社区健身只出现在老年和孕产妇人群中。

青少年体育这一健身趋势所有子项的排名见图 1。

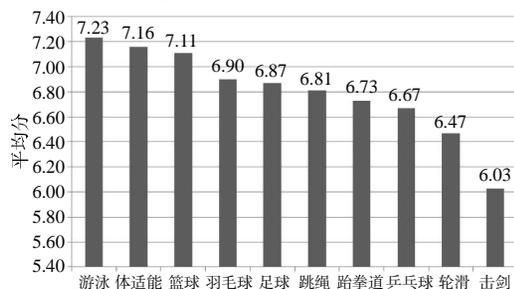


图 1 青少年体育下属各子项排名

Figure1 Ranking of Each Sub-item of Exercise and Sport for Children and Adolescents

表 2 不同健身人群的健身趋势(前 10)

Table2 Fitness Trends of Different Fitness Groups (Top 10)

排名	青少年儿童		成年男		成年女		老年		孕产妇	
	健身选项	平均分	健身选项	平均分	健身选项	平均分	健身选项	平均分	健身选项	平均分
1	健康饮食*	6.98	减重运动 ¹	7.32	减重运动 ¹	7.32	健康饮食*	7.04	健康饮食*	6.96
2	减重运动 ¹	6.68	自由负重力量训练 ⁵	7.29	有氧健身*	7.22	身心运动 ⁸	6.86	健康指导*	6.54
3	健康指导*	6.66	核心训练*	7.20	健康饮食*	7.16	健康指导*	6.68	私人训练*	6.48
4	私人训练*	6.64	有氧健身*	7.17	私人训练*	7.16	社区健身 ⁸	6.68	功能性健身*	5.96
5	功能性健身*	6.63	健康饮食*	7.17	核心训练*	7.07	运动损伤预防与康复 ⁶	6.66	社区健身 ⁸	5.81
6	有氧健身*	6.62	功能性健身*	7.12	瑜伽 ⁷	7.07	私人训练*	6.43	普拉提 ⁷	5.69
7	户外活动 ²	6.61	私人训练*	7.12	普拉提 ⁷	7.00	户外活动 ²	6.39	身心运动 ⁸	5.68
8	核心训练*	6.59	运动损伤预防与康复 ⁶	7.07	健康指导*	7.00	有氧健身*	6.38	小团体私人训练 ³	5.66
9	小团体私人训练 ³	6.49	健康指导*	7.04	功能性健身*	6.97	功能性健身*	6.36	有氧健身*	5.66
10	团体训练 ⁴	6.44	自重训练 ⁵	7.03	运动损伤预防与康复 ⁶	6.93	核心训练*	6.12	核心训练*	5.63
总平均分		6.63		7.15		7.09		6.56		6.01

注:* 表示 5 类人群中都存在的健身趋势;1 表示只存在于青少年儿童和成年人群中;2 表示只存在于青少年儿童和老年人群中;3 表示只存在于青少年儿童和孕产妇人群中;4 表示只存在于青少年儿童人群中;5 表示只存在于成年男性人群中;6 表示只存在于成年和老年人群中;7 表示只存在于女性人群中;8 表示只存在于老年和孕产妇人群中。



4 分析与讨论

4.1 2021年中国健身趋势分析

相比于上一年度调查结果^[1],新入选的中国健身趋势有9个,包括3个2021年中国版问卷新增的待选健身趋势(运动与健康从业人士培训与认证、有氧健身、运动损伤预防与康复)和6个存在于2020年、2021年中国版问卷,但只在2021年入选前20的待选健身趋势(功能性健身、健康指导、健身专业人士的许可、雇用认证健身专业人士、生活方式医学、小团体私人训练)。跌出前20的健身趋势有9个,包括2个中国版问卷未继续新增的待选健身趋势(健步走和广场舞)、2个被删除的全球版问卷中的待选健身趋势(孕妇/产后班和青少年儿童肥胖运动干预),以及5个真正跌出的健身趋势(即2020年和2021年中国版问卷中都存在,但2021年未入选的健身趋势,分别为团体训练、步行/跑步/慢跑/自行车俱乐部、健身工作室、可穿戴设备、瑜伽)。

4.1.1 减重运动

减重运动是指将所有减重课程与一个合理的运动课程进行整合的健身方法。该方法有时会结合膳食干预、食物制作培训等内容。该健身趋势在2018年的调查结果中排名第19^[3],但之后的3年都为前2,近2年为第1^[1-2],这一排名与我国居民肥胖率增加的现状遥相呼应^[4-5]。大量研究已证明,超重和肥胖会威胁个人健康水平和生活质量,增加社会疾病负担,而运动是应对这一威胁的重要举措^[6]。减重运动无疑是未来一年国内健身行业的热门趋势。

4.1.2 健康饮食

健康饮食是指以改善健康水平为目的的饮食类教育、产品和服务。健康饮食强调结合个体体力活动水平和现有健康状况的适宜饮食。2018年和2019年中国版问卷中新增了“运动营养指导”这一选项,2020年趋势调查中这一新增选项被修改为“健身饮食”,2021年趋势调查中被进一步修改为“健康饮食”。这些营养/饮食相关选项的排名由2018年的第16下降至2019年的第34^[2-3],2020年更名后上升至第5^[4],2021年进一步更名后上升至第2。能量输入和输出的不平衡是导致我国居民超重、肥胖发生的主要原因^[5],以健康促进为目的的饮食在未来很可能是健身行业的热门趋势。

4.1.3 运动与健康从业人士培训与认证

伴随大众健身意识的增强,越来越多的人参与

健身。然而,能够为大众提供健身指导的专业人士在数量和质量上都非常欠缺。企业、学术组织和高等院校开设短期或中短期的培训课程,并授予参与学习的人员相关课程证书。首次新增入问卷就进入前20,并且排名前3,表明结合中国健身行业的特点对全球健身趋势调查问卷进行本土化改善是非常有必要的^[1-3]。近年来,我国大众健身意识和需求持续增加,然而我国现有健身行业的从业人员在数量和质量上很难满足这种持续增加的健身需求^[7-8],高校和行业需要在此方面给予更多关注,并积极推进深度融合。大众健身需求的增加和细化都亟待运动与健康从业人士在数量和质量上进行提升。

4.1.4 青少年体育

青少年体育是青少年人群以某种体育项目(如篮球)的技能学习为载体,以提高健康水平为目的的健身运动。鉴于体育逐渐被纳入中考和高考,以体适能提升为目的的青少年体育也受到越来越多的关注。青少年体育是历年中国版问卷的新增选项,在历年的排名中都列居前6^[1-3],这一趋势的热门可能与我国儿童青少年体质下降和肥胖率升高有关^[5,9]。近年来,国内与青少年体育有关的政策和指导意见陆续出台(如强化体育评价^[10]、体教融合^[11]、肥胖防控^[12]),其主要目的都在于提升我国青少年的健康水平。10个子项的排名能够为健身行业开展青少年人群的健身业务(如课程设置、从业人才培养/训)提供重要参考。

4.1.5 有氧健身

有氧健身是指运动强度控制在有氧范围内的各种形式的室内健身活动,如跑步机跑步、功率自行车骑行、有氧操、有氧搏击等,首次新增就直接进入前5,表明这一健身趋势被健身从业人员看好。有氧运动是减脂的主要运动形式,也是世界卫生组织为各年龄段人群推荐的有益于身心健康的一种运动形式^[6]。跑步、骑行、舞蹈等多种运动方式都可作为有氧健身的具体形式。

4.1.6 核心训练

核心训练是加强腹部和背部稳定肌力量与耐力的训练,其器材包括稳定球、BOSU平衡半球、平衡板和泡沫轴。核心训练属于历年的中国健身趋势,2018年和2019年位列第6^[3]和第8^[2],2020年下跌至第17^[1],2021年再次回升到第6。现代生活方式中的久坐是慢性腰痛的主要致因,而核心训练是治疗慢性腰痛的最常用的运动疗法之一^[13],核心训练在未来将继续是一个热门的健身趋势。



4.1.7 私人训练

私人训练指教练和客户一对一地制定训练计划以满足客户的需求和目标,通常包括体适能测试和目标设置。该健身趋势在2018年排名第17^[3],2019年上升至第3^[2],2020年和2021年分别为第8^[1]和第7。一对一的健身指导是目前健身房增肌和塑形的主要服务方式,接受健身教练一对一的指导也是健身人群寻求健身效果的一种重要方式。私人训练属于健身行业的一种稳健的健身趋势。

4.1.8 功能性健身

功能性健身是指运用力量训练来提高平衡、协调、力量和耐力,以改善日常生活质量的活动。在前3年的调查结果中,功能性健身排名为第21~28^[3],今年首次进入前20,并位居第8。功能性健身是传统抗阻训练的一种重要补充和拓展^[4],但基于动作的训练理念,要求传统增肌减脂背景的教练更新和补充原有的健身知识与技能。经过多年的发展,功能性健身已成为国内健身教练培训的重要内容和健身场馆设计时的重要考虑。功能性健身在我国将成为一个热门的趋势。

4.1.9 健康指导

健康指导是指在健康促进和生活方式治疗课程中增加行为科学,采取一对一的方式为客户提供支持、目标设定、指导和鼓励。健康指导人员关注客户的价值、需求、期望、短期和长期的目标。与功能性健身一样,健康指导在前3年同样排名在20名之外^[3],2021年一跃排名第9。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,健康指导排名的大幅上升表明健身行业在未来将更多关注健身人群行为的改变。

4.1.10 健身专业人士的许可

健身专业人士的许可是指一些国家和地区对健身从业人员的执业许可,在2018年排名第12^[3],2019年和2020年跌出前20^[2],2021年再次回到第10。尽管在我国相关法律和法规还未见对健身从业人员从业的明确限制或要求,但健身从业人员可能还是希望政府部门能够加强这方面的管制,以促进行业的健康发展。这一健身趋势未来是否热门还有待进一步观察。

4.1.11 运动损伤预防与康复

运动损伤预防与康复是专门为健身人群提供的预防性和/或康复性干预,其干预的手段包括主动性(如纠正性练习)和被动性(如按摩)两类。运动损伤预防与康复2021年首次成为中国版问卷的新增选项,并在趋势排名中位列第11。伴随大众健身活

动的增加,由运动导致的慢性和急性损伤逐渐增加,而现有以指导增肌、减脂为主要工作内容的健身教练还难以满足健身人群对损伤预防与康复的需求。未来健身教练需要加强自身在运动损伤预防与康复方面的知识及技能,健身行业也需要加强运动损伤预防与康复从业人员的培养。

4.1.12 自由负重力量训练

自由负重力量训练通过使用杠铃、哑铃和/或壶铃来提高或保持肌肉能力。中国版调查问卷中与自由负重力量训练相关的选项有力量训练、杠铃训练和自由负重训练,其中力量训练在2018年、2019年和2020年的健身趋势中排名分别为第1^[3]、第1^[2]和第4^[1]。考虑到力量训练这一概念过于宽泛,全球版问卷在2019年健身趋势调查问卷中删除了力量训练,增加了杠铃训练,并在2020年和2021年健身趋势调查问卷中进一步修改为自由负重训练和自由负重力量训练。在中国健身趋势调查结果中,2019年的杠铃训练排名第10^[2],2020年的自由负重训练排名第16^[1],2021年的自由负重力量训练排名第12。力量训练或自由负重力量训练属于国内稳健的健身趋势,是国内成年男性的一项主要健身内容。

4.1.13 户外活动

户外活动是指在户外进行的步行、跑步、骑行等团体性健身活动。户外活动是历年的中国健身趋势,在前3年内排名分别为第5^[3]、第20^[2]和第9^[1],在2021年的趋势中排名第13,属于相对稳健的健身趋势。

4.1.14 运动即良医

运动即良医是一项全球性健康倡议,旨在鼓励医护和医疗工作人员在制定治疗方案前的检查中增加体力活动的检查,并将他们的患者推荐给运动专业人员。运动即良医在前2年并未进入前20(分别为第21^[3]和第29^[2]),2020年的趋势中排名为第3^[1],2021年的调查结果中排名第14,这似乎表明其所倡导的理念逐渐受到国内健身行业的认可。

4.1.15 雇用认证健身专业人士

雇用认证健身专业人士是指雇主雇用经业界公认的教育或认证项目认证的健康/健身从业人士。国家相关机构认证的培训项目能够帮助雇主判别健康/健身从业人士所持认证的质量。该健身趋势在2018年排名第9^[3],之后2年分别跌至第27^[2]和第34^[1],2021年趋势中排名第15。

4.1.16 自重训练

自重训练是以自身体重作为训练阻力,非稳定、



多平面动作的一类训练。该趋势在 2018 年高居第 4^[3],但随后的几年分别为第 14^[2]、第 18^[1]和第 16。作为一个对场地器材依赖较小的健身方式,自重训练在国内似乎是一个较为稳健的健身趋势。

4.1.17 健身结果测量

健身结果测量是指对量化的健身过程进行分析,用于检验健身效果和优化健身方案。该趋势在 2018 年排名第 20^[3],之后 2 年跌至第 35^[1-2],2021 年上升至第 17。该健身趋势在未来的发展仍有待进一步观察。

4.1.18 生活方式医学

生活方式医学是以循证医学为基础,帮助个人和家庭采取和维持健康的、有助提高生活质量的健康行为。该趋势在 2020 年健身趋势调查中首次进入问卷,但当年的排名仅为第 40^[1],2021 年趋势排名中上升至第 18,未来需要进一步观察其发展。

4.1.19 小团体私人训练

小团体私人训练是指同时为 2~5 人(不包括 5 人)的团体客户提供指导,并为团体成员提供价格优惠的私人训练。该趋势在 2018 年排名第 34^[3],在 2019 年上升至第 18^[2],2020 年又跌至第 26^[1],2021 年趋势排名中上升至第 19。这一趋势在国内似乎并不稳定。

4.1.20 移动设备运动 APP

移动设备运动 APP 是指安装在移动设备上的,可提供开始和结束锻炼的音频和视频提示的运动 APP。该趋势在 2018 年排名第 13^[3],2019 年跌至第 26^[2],2020 年上升至第 11^[1],2021 年趋势排名至第 20。这一趋势在国内似乎并不稳定。

4.2 2021 年与前 3 年中国健身趋势对比

2021 年新入选的健身趋势中,功能性健身由前 3 年的第 26、第 28 和第 21 上升为第 8^[1-3],健康指导由前 3 年的第 23、第 22 和第 24 上升为第 9^[1-3],健身专业人士的许可由前 3 年的第 12、第 33 和第 25 变为第 10^[1-3],雇用认证健身专业人士由前 3 年的第 9、第 27 和第 34 变为第 15^[1-3],生活方式医学由 2020 年趋势中的排名第 40 上升至第 18^[1-3],小团体私人训练由前 3 年的第 34、第 18 和第 26 变为 19^[1-3]。

功能性健身、健康指导和生活方式医学这 3 个健身趋势首次入选。功能性健身和健康指导是历年全球健身趋势^[15-29],这次能够入选 2021 年中国健身趋势,表明这 2 个健身趋势在滞后多年后,开始被国内健身行业从业者看好。生活方式医学在 2020 年的全球健身趋势调查中首次被纳入问卷,其在中国健身趋势的排名

由 2020 年的第 40 上升到 2021 年的第 18,在国内健身行业的发展仍需继续观察。尽管如此,功能性健身的首次入选表明,国内健身行业更加重视健身效果的应用性(即健身旨在改善日常生活质量),健康指导和生活方式医学的首次入选表明国内健身行业的关注点正在由健身向健康拓展,从健身运动向生活行为改变拓展。

此外,运动与健康从业人士培训与认证、有氧健身、运动损伤预防与康复首次入选中国版问卷并成为健身趋势。出现这种情况的原因可能是前 3 年的问卷制定过程中新增待选健身趋势的产生方式存在不足,课题组成员提名的、供行业专家遴选的待选健身趋势可能并不具有行业代表性,未来调查需要采用本年度调查的方式进行待选健身趋势新增。如果以上推测确实存在,那么这 3 个健身趋势可能是前 3 次调查中遗落的健身趋势。针对健身与健康从业人员的培训与认证近年来一直是国内健身行业的一个热门领域,原有的国家级健身认证(如健身指导员)在数量和质量上都无法满足健身行业的需求,一些国外健身认证[如 ACSM、美国国家体能协会(National Strength and Conditioning Association, NSCA)、美国运动委员会(American Council on Exercise, ACE)、美国国家运动医学学会(National Academy of Sports Medicine, NASM)等认证]陆续被引入国内,众多国内行业组织、学术组织和民营机构也纷纷开展相关培训和认证。有氧健身是与减重运动高度匹配的一种健身方式。尽管高强度间歇训练、综合格斗、循环训练等都被用于减重,但鉴于高脂肪参与比例,以有氧强度进行的健身(如跑步、骑行、有氧操)仍然是减重的主要健身方式。此外,尽管运动具有诸多益处,但以不合理的动作进行较大的运动时,运动会增加损伤风险^[30],如研究发现约 50% 的跑步人群存在损伤^[31]。因此,伴随运动量的增加,存在不同程度运动损伤的健身人群大量出现,运动损伤预防与康复这一健身趋势的出现正是健身行业对这种现象的一个响应。

2021 年跌出的健身趋势中,健步走和广场舞在我国有较多的参与人群,但其受健身行业的关注有限,健身行业关注的主要是有健身需求且愿意为此付费的健身人群。在全球版问卷中,孕妇/产后班和青少年儿童肥胖运动干预与其他选项具有一定交叉重复(如瑜伽、减重运动、青少年体育)。在中国版问卷中,孕产妇和青少年被设为待选健身趋势的子项人群。5 个真正跌出的健身趋势中,团体训练、健身工作室、瑜伽都是前 3 年的中国健身趋势^[1-3],本次调查首次跌出前 20(近 4 年的排名分别为:第 7、第 4、第 7、第 22、第 11、第 5、第 12、第 30、第 15、第 7、第 15、



第 31)(表 3),其原因可能与国内健身行业对新冠肺炎疫情的防控判断有关。团体训练和瑜伽属于室内群体类健身(组织)方式,而健身工作室的抗风险能力较健身连锁机构更弱,这使得这 3 类健身趋势在未来一年可能更易受国内新冠肺炎疫情发展的影响。步行/跑步/慢跑/自行车俱乐部和可穿戴设备尽管本次跌出前 20,但回顾前 3 年的调查^[1-3],可发现这 2 个健身趋势并不稳定,在前 20 名的排名榜中时进时出(近四年的排名分别为:第 25、第 16、第 10、

第 26、第 2、第 23、第 13、第 32)(表 3),此次跌出前 20 的原因还有待进一步观察。以可穿戴设备为例,尽管可在健身过程中提供数据反馈,但其信效度多未达到要求^[32]。不仅如此,现有可穿戴设备生产商与健身人群、健身指导人员还尚未建立一种合作互促的关系,健身人群在使用可穿戴设备的过程中未收获足够的科学指导和便捷体验,健身指导人员也很少有组织地在健身过程中借助可穿戴设备提高健身过程的质量和客户的体验感。

表 3 历年中国健身趋势对比和 2021 年中国与全球健身趋势对比(前 20)

Table3 Comparison of Fitness Trends in China over the Years and between China and the World in 2021 (Top 20)

排名	中国				全球
	2018 ^[3]	2019 ^[2]	2020 ^[1]	2021	2021 ^[15]
1	力量训练	力量训练 [#]	减重运动 [*]	减重运动 ^{*§}	在线训练
2	可穿戴设备	减重运动 [*]	青少年体育 ^{**}	健康饮食 [#]	可穿戴设备
3	青少年体育 ^{**}	私人训练 [*]	运动即良医	运动与健康从业人士培训与认证 [#]	自重训练 [§]
4	自重训练 [*]	团体训练	力量训练 [#]	青少年体育 ^{**}	户外活动 [§]
5	户外活动 [*]	健身工作室	健身饮食 [#]	有氧健身 [#]	高强度间歇训练
6	核心训练 [*]	青少年体育 ^{**}	广场舞 [#]	核心训练 [*]	虚拟现实健身训练
7	团体训练	瑜伽	团体训练	私人训练 ^{*§}	运动即良医 [§]
8	体医结合 [#]	核心训练 [*]	私人训练 [*]	功能性健身 [§]	自由负重力量训练 [§]
9	认证健身专业人士	孕妇/产后班 [#]	户外活动 [*]	健康指导 [§]	老年人健身计划
10	健步走 [#]	杠铃训练	步行/跑步/慢跑/自行车俱乐部	健身专业人士的许可 [§]	私人训练 [§]
11	健身工作室	舞蹈健身	移动设备运动 APP	运动损伤预防与康复 [#]	健康指导 [§]
12	健身专业人士的许可	柔韧性和灵活性滚轴/筒	健身工作室	自由负重力量训练 [§]	移动设备运动 APP [§]
13	手机运动 APP	拳击、跆拳道和综合格斗	可穿戴设备	户外活动 ^{*§}	雇用认证健身专业人士 [§]
14	青少年儿童肥胖治疗和预防运动	自重训练 [*]	青少年儿童肥胖运动干预	运动即良医 [§]	功能性健身 [§]
15	瑜伽	高强度间歇训练	瑜伽	雇用认证健身专业人士 [§]	瑜伽
16	运动营养指导 [#]	步行/跑步/慢跑俱乐部	自由负重训练	自重训练 ^{*§}	减重运动 [§]
17	私人训练 [*]	普拉提	核心训练 [*]	健身结果测量 [§]	团体训练
18	健身会所	团体私人训练	自重训练 [*]	生活方式医学 [§]	生活方式医学 [§]
19	减重运动 [*]	广场舞 [#]	健步走 [#]	小团体私人训练	健身专业人士的许可 [§]
20	健身结果测量	户外活动 [*]	孕妇/产后班 [#]	移动设备运动 APP [§]	健身结果测量 [§]

注: * 表示历年都存在的中国健身趋势; # 表示中国版问卷的新增待选健身趋势; § 表示同为 2021 年中国和全球健身趋势。

4.3 2021 年中国健身趋势和全球健身趋势对比

对比 2021 年中国和全球健身趋势^[15](表 3),可以发现全球健身趋势中与新冠肺炎疫情背景下居家健身相关的健身趋势排名较为靠前,如在线训练(第 1)、虚拟现实健身训练(第 6)、移动设备运动 APP(第 12)。其中,在线训练和虚拟现实健身训练在历年的全球健身趋势调查中首次进入前 20^[15-29],且排名分别为第 1 和第 6,这是全球新冠肺炎疫情未得到有效控制在全球健身行业的一个投射。2021 年全球健身趋势调查的开展时间为 2020 年 6 月 1 日至 9 月 1 日,

此期间全球每日新增新冠肺炎确认人数由近 10 万发展到 30 余万,居家在全球很多国家依旧是一种重要应对措施^[33]。因此,以上 3 个健身趋势未来一年在全球将更为热门。

进入全球但未进入中国前 20 的健身趋势中,可穿戴设备、高强度间歇训练、老年人健身计划近 6 年以来一直是全球健身趋势,且排名都为前 10,属于全球健身行业稳健及热门的健身趋势^[16-19,28-29]。然而,这 3 个待选健身趋势在国内健身行业并不被看好,在已开展的 4 年健身趋势调查中,总共只有 3 次进



人前20(可穿戴设备在2018年为第2、2020年为第13,高强度间歇训练在2019年为第15)^[14-31]。可穿戴设备的使用与设备自身的准确性和健身人群对健身质量的需求有关。相比国外,国内可穿戴设备的准确性和国内健身人群对健身质量的需求整体上滞后,这可能是可穿戴设备在国内的热度不如全球的原因之一。高强度间歇训练尽管被证明对健身人群有较好的时间效益,但其对练习者健身(运动)水平有一定要求^[14,34],在国内健身人群健身(运动)水平整体性提升之前,高强度间歇训练可能难以成为一个热门的健身趋势。此外,尽管我国正逐渐迈入老龄化社会^[35],老年人群对健康的需求日益增大,然而我国健身指导人员现有的专业水平和数量,以及养老和医疗相关政策法规还不足以为老年人群提供指导和保障,健身行业还未对老年人群投入足够的关注。现有老年人群更多地还是以健步走和广场舞这类低门槛、方便开展、廉价或无成本的方式来健身。尽管如此,新冠肺炎疫情确实引起了国家和社会对老年人群健身的关注,如上海体育学院开展和推广了重点针对老年人群的“社区健身师”项目,受到了媒体的广泛关注。

4.4 不同人群子项和青少年体育不同健身子项分析

不同健身人群对应的健身趋势既有共性也有区别(表2)。健康饮食、健康指导、私人训练、功能性健身、有氧健身和核心训练是5类人群共有的健身趋势,未对健身人群进行区分或同时涵盖不同年龄人群的健身机构可以考虑同时开展以上5个健身趋势相关的业务。不同健身人群在健身趋势上的区别表明,健身机构需要考虑不同健身人群在健康水平、生活状态、健身需求等方面的差异。同时,这些区别也支撑了在健身趋势调查中对待选健身趋势进行人群区分的必要性。健身行业可根据这些发现提高现有健身课程/服务/产品的针对性,如可更多考虑成年人群在减重、运动损伤预防和康复方面的需求,更多考虑成年男性在增肌方面的需求(自由负重力量训练和自重训练),更多考虑成年女性在形体方面的需求(瑜伽和/或普拉提),更多考虑青少年儿童在减重、预防近视、集体活动方面的需求(减重运动、户外活动、团体训练),更多考虑老年和孕产妇在健身地点和传统健身方式(如太极)方面的需求(社区健身和身心运动)。

近年来,与青少年体育有关的政策和指导意见陆续出台(如强化体育评价^[10]、体教融合^[11]、肥胖防控^[12]),其主要目的都在提升我国青少年的健康水平。10个子项的排名能够为健身行业开展青少年人群

的健身业务(如课程设置、从业人员培养/训)提供重要参考。身体活动被证明对青少年儿童的生长发育^[36]、学业成绩^[37]、认知功能^[38]、心理健康^[39]等有着不同程度的益处。10个子项中有9个属于具体的运动项目,其中团体球类项目有2个(篮球、足球),持拍类项目有2个(羽毛球、乒乓球),格斗对抗类项目2个(跆拳道、击剑),个人或其他类项目3个(游泳、跳绳、轮滑)。其中,游泳和篮球分别位列个人类项目和团体类项目之首。此外,伴随体育被列为中考科目,越来越多的家长为孩子选择了以提高体适能水平为目的的培训班,这使得体适能在所有子项中高居第2。

5 调查不足与改进

尽管本调查每年都在不断改进与完善,但仍然存在一些局限。首先,尽管3368份有效问卷相较于前3年数量有较大提升(前3年分别为1042、1459和1827份),但相比于我国健身行业从业人员的数量仍显不足,未来调查仍需进一步增加回收的有效问卷数,并在地域上进一步扩大调查的覆盖面。其次,本次调查增加的人群子项可能增加了填写者的答题时间,或者造成填写者在未仔细思考的前提下答题,未来需要考虑控制问卷的完成用时。第三,由于主体来自对全球版问卷的翻译,中国版问卷的内容较大程度受限于全球版问卷,未来需要结合我国健身行业的特点设计完全本土化的问卷。最后,健身行业未来的发展趋势受多个因素影响,试图通过在线问卷的方式对其进行预测本身是一件非常具有挑战性的工作,但本调查的结果仍能为我国健身和健康相关的企业、俱乐部、高校、医疗机构未来的课程设置、人才培养、设备研发提供参考。

6 小结

中国健身趋势调查已进入第4年,减重运动在2021年中国健身趋势中排名第1,与全球健身趋势存在共性与差异。中国健身趋势中与减重相关和经由行业机构推荐的健身趋势排名靠前,全球健身趋势中与新冠肺炎疫情和居家相关的健身趋势排名靠前,健身行业所处的发展阶段和新冠肺炎疫情的防控效果可能是二者产生差异的主要原因。不同人群对应的健身趋势同样存在共性与差异,不同人群都对应存在有氧健身、健康饮食、功能性健身、健康指导相关的健身趋势,但成年人在减重和运动损伤、青少年儿童在减重和团体方式、老年人和孕产妇在身心和社区健身方面有着独有的健身趋势,不同人群的健身现状和健身需求可能是导致差异的主要原



因。未来需要在借鉴全球健身趋势调查问卷的基础上构建完全本土化的中国健身趋势调查问卷,为国内健身行业提供更为精细和准确的参考。

7 致谢

2021年中国健身趋势调查是由上海体育学院和ACSM合作开展和完成的。33家支持机构对本次调查给予了大力支持,它们是金吉鸟健身、黄金时代健身、一兆韦德、锐星健身、Keep、海派健身、巅峰减重、康比特运动健康营养研究院、亚力山大健身、IDEA中国、3HFIT、中国体育科学学会体能训练分会、美格菲、耐克超级盛典、567GO、运动科学论坛、卡玛效能运动科技、上体体能、敏驰体育、国家队体能训练中心、赫石小超人、GymSquare精练、上海市健身健美协会、IWF上海国际健身展、遂生学府、《上海体育学院学报》、《健与美》杂志、江苏省运动健身业协会、FTN健身培训网、FIBO CHINA国际健身展、ABCFIT F30研究院、中田健身、力美健。

参考文献

- [1] 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): 19-27.
- [2] 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):86-92.
- [3] 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):41-46.
- [4] (NCD-RISC) N. R. F. C. Trends in adult Body-Mass Index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants[J]. Lancet, 2016, 387(10026): 1377-1396.
- [5] 国务院. 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[R]. 2020.
- [6] WHO. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour and sleep for children under 5 years of age[M]. Geneva: World Health Organization, 2020.
- [7] 黎涌明,尹晓峰,杨涛,等.我国体能事业发展的机遇与挑战:2015年(上海)体能新青年学术沙龙评述[J].体育科研,2015,36(6):88-92+100.
- [8] 黎涌明,缪律,尹晓峰,等.我国体能训练亟待行业建设[J].中国体育教练员,2017,25(4):39-40.
- [9] Chen P. J., Wang D. F., Shen H. B., et al. Physical activity and health in Chinese children and adolescents: Expert consensus statement (2020)[J]. British Journal of Sports Medicine, 2020, 54(22): 1321-1331.
- [10] 新华社.中共中央和国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》[EB/OL].(2020-10-13)[2021-03-30]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/13/content_5551032.html.
- [11] 国家体育总局,教育部.体育总局 教育部关于印发深化体教融合 促进青少年健康发展意见的通知(体发〔2020〕1号)[EB/OL].(2020-08-31)[2021-03-30]. http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-09/21/content_5545112.html.
- [12] 国家卫生健康委办公厅,教育部办公厅,市场监管总局办公厅,等.关于印发儿童青少年肥胖防控实施方案的通知(国卫办疾控发〔2020〕16号)[EB/OL].(2020-10-16)[2021-03-30].http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1779/202010/t20201026_496590.html.
- [13] 王雪强,陈佩杰,矫玮,等.运动疗法治疗腰痛的专家共识[J].体育科学,2019,39(3):19-29.
- [14] 乔通,黎涌明.对高强度功能训练商业案例的科学审视:Crossfit体系介绍与研究综述[J].中国体育科技,2019, 55(5):72-80.
- [15] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2021[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2021, 25(1): 10-19.
- [16] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2020[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2019, 23(6): 10-18.
- [17] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2017[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2016, 20(6): 8-17.
- [18] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2016: 10th anniversary edition[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2015, 19(6): 9-18.
- [19] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2015: What's driving the market[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2014, 18(6): 8-17.
- [20] Thompson W. R. Now trending: Worldwide survey of fitness trends for 2014[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2013, 17(6): 10-20.
- [21] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2013[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2012, 16(6): 8-17.
- [22] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2012[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2011, 15(6): 9-18.
- [23] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2011[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2010, 14(6): 8-17.

(下转第18页)



http://www.shanghai.gov.cn/nw39426/20200821/0001-39426_50389.html.

- [3] 张安法.大数据时代要有大数据思维[N].中国国防报,2015-06-25(003).
- [4] 陈斌.地理空间信息大数据发展思考[J].中国测绘,2016(4):34-37.
- [5] 刘隽.论大数据时代的电视时政新闻报道创新[C].新闻引导力研究:广西新闻高级人才论文精选,2015:73-78.
- [6] 赵勇,曹紫薇.“智慧政府”建设的路径选择:以上海“一网通办”改革为例[J].上海行政学院学报,2020,21(5):63-70.
- [7] 佚名.“智慧”上海的上海智慧[J].中国建设信息化,2020(5):8-13.
- [8] 杜德林,黄洁,王姣娥.基于多源数据的中国智慧城市发展状态评价[J].地球信息科学学报,2020,22(6):1294-1306.
- [9] 王奇,颜小燕.大数据时代我国体育发展面临的机遇与挑战[J].体育与科学,2016,37(1):75-80+86.
- [10] 李雪颖.大数据时代下的全民健身[N].中国体育报,2017-12-21(08).
- [11] 上海市人民政府.上海市人民政府关于取消和调整一批行政审批等事项的决定[EB/OL].[2020-12-07]. http://www.gov.cn/zhengce/2016-02/02/content_5058921.htm.

- [12] 李欣.无锡市政府数据开放碎片化问题及其对策研究[D].徐州:中国矿业大学,2020.
- [13] 孟庆国,林彤,乔元波,等.中国地方政府大数据管理机构建设与演变:基于第八次机构改革的对比分析[J].电子政务,2020(10):29-38.
- [14] 郑芳,徐伟康.我国智能体育:兴起、发展与对策研究[J].体育科学,2019,39(12):14-24.
- [15] 罗宗毅.以智慧城市建设促进社会治理精准高效[N].人民政协报,2020-05-25(18).
- [16] 雷红.体育公共服务平台协同治理下的体育行政职能转型[J].体育科学,2018,38(9):47-55+97.
- [17] 李家杰.基于大数据决策支持的城市健康水系统平台构建及应用[D].重庆:重庆大学,2016.
- [18] 倪京帅,徐士韦.上海市民体育参与特征与优化策略:基于上海市第2届市民运动会的数据分析[J].上海体育学院学报,2019,43(4):46-51.
- [19] 唐艳红.“新基建”和智能城市建设共生共荣[J].科技与金融,2020(8):49-52.

(责任编辑:晏慧)

(上接第9页)

- [24] Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2010[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2009, 13(6): 9-16.
- [25] Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2009[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2008, 12(6): 7-14.
- [26] Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2008[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2007, 11(6): 7-13.
- [27] Thompson W. R. Worldwide survey reveals fitness trends for 2007[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2006, 10(6): 8-14.
- [28] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2019[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2018, 22(6): 10-17.
- [29] Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2018: The crep edition[J]. ACSM's Health & Fitness Journal, 2017, 21(6): 10-19.
- [30] 黎涌明,纪晓楠,资薇.人体运动的本质[J].体育科学,2014,34(2):11-17.
- [31] Fields K. B., Sykes J. C., Walker K. M., et al. Prevention of running injuries[J]. Current Sports Medicine Reports, 2010, 9(3): 176-182.
- [32] 孙建刚,柯友枝,洪金涛,等.利器还是噱头:可穿戴设备在身体活动测量中的信效度[J].上海体育学院学报,

2019,43(6):29-38.

- [33] Hossain M. M., Sultana A., Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence [J]. Epidemiology and Health, 2020, 42: e2020038.
- [34] 黎涌明.高强度间歇训练对不同训练人群的应用效果[J].体育科学,2015,35(8):59-75+96.
- [35] 翟振武,陈佳鞠,李龙.2015—2100年中国人口与老龄化变动趋势[J].人口研究,2017,41(4):60-71.
- [36] Alves J. G. B., Alves G. V. Effects of physical activity on children's growth[J]. J. Pediatr (Rio J.), 2019, 95(S1): 72-78.
- [37] Donnelly J. E., Hillman C. H., Castelli D., et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2016, 48(6): 1197-1222.
- [38] Bidzan-Bluma I., Lipowska M. Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review [J]. Int. J. Environ. Res. Public Health, 2018, 15(4): 800.
- [39] Biddle S. J., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews[J]. Br. J. Sports Med., 2011, 45(11): 886-895.

(责任编辑:刘畅)