

《第五次国民体质监测公报》新鲜出炉 全民健身初有成效

◎ 文 / 本刊编辑综合整理

为系统掌握国民体质的基本状况和变化规律，国家体育总局自2000年开始，每五年一次，在全国范围内已开展了四次国民体质监测，为国家科学制定发展群众体育事业、增强国民体质相关政策提供了重要依据。2020年，在做好疫情防控的前提下，第五次国民体质监测圆满完成，监测涉及我国31个省、自治区、直辖市，共计20余万人。

2021年12月，国家国民体质监测中心发布了《第五次国民体质监测公报》（以下简称“公报”），呈现了2020年国家体育总局开展的第五次国民体质监测的结果。公报显示：国民体质总体呈上升趋势，城乡体质水平差距逐步缩小，运动增强体质作用明显，体质较弱群体的体质水平提高幅度较大。



健康的方法中，运动是重要手段之一。这一调整为我们在全国大规模人群中探索体育锻炼与心理健康的关系提供了基础。

三是改变了以往传统的人工数据录入和纸质数据上传的方式，采用电子化数据采集方式，并依托互联网开展数据上传前逻辑筛查、自动测试定位以及数据实时上传的新模式，提升了数据采集效率，加强了数据的质量控制，最大限度保证了数据的真实性与客观性。

国民体质变化呈现出7种趋势

第五次国民体质监测的结果数据显示：2020年全国达到《国民体质测定标准》“合格”等级以上的人数比例（以下简称“合格率”）为90.4%，与2014年监测相比，提高了0.8个百分点。这是一个可喜的结果，也反映了我国“十三五”时期群众体育所取得的成绩。体质趋势向好这一变化可以在不同

本次国民体质监测特点

一是加大了监测对象的覆盖面，监测人群年龄由原69岁上延至79岁，这也是顺应我国人口结构的变化，实现全生命周期健康促进的重要实践。此外，本次监测首次新增了行业典型工种专项监测，兼顾了不同从业人员的体质

和健康，完善丰富了国民体质数据库，以便开展有针对性的健身指导服务。

二是扩充了监测指标的维度，本次监测首次纳入心理健康相关测量。随着政府引导和重视程度的提高以及公众意识的增强，提升国民心理健康的需求日益凸显。在各种切实可行的改善心理



人群和部分体质指标中均有所反映。

从年龄段来看，3～6岁幼儿合格率为94.4%，20～39岁成年人为87.2%，40～59岁成年人为90.6%，60～69岁老年人为91.4%。从性别来看，男性为88.8%，女性为92.0%。从地区来看，城镇为91.1%，农村为89.3%。

国民体质变化方面，与2014年相比，2020年幼儿身高、坐高、体重、胸围、走平衡木平均水平有所提升，而双脚连续跳、坐位体前屈、立定跳远水平有所下降。男女幼儿变化趋势相同。

成年男性身高、体重、腰围、臀围、纵跳平均水平有所提升，但肺活量、握力、背力（背部肌肉力量）、俯卧撑、

坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所下降。成年女性身高、体重、腰围、臀围、肺活量、握力、纵跳、1分钟仰卧起坐、坐位体前屈、闭眼单脚站平均水平有所提升，背力、选择反应时平均水平有所下降。

老年男性体重、腰围、臀围、坐位体前屈、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所提升，而身高、肺活量、握力平均水平有所下降。老年女性体重、腰围、臀围、握力、闭眼单脚站立、选择反应时平均水平有所提升，而身高、肺活量、坐位体前屈水平有所下降。

趋势1：家长爱运动，幼儿体质好

监测表明，参加体育锻炼的成年人和老年人，身体机能和素质好于同性别、

同年龄段的不参加体育锻炼的人群。参加体育锻炼的人群体质合格率比不参加体育锻炼者高6.1个百分点。参加体育锻炼的成年人和老年人焦虑、抑郁得分均比不参加体育锻炼者低，表现出更加积极的心理状态。

另外，父母体育锻炼行为对幼儿体质有正向促进作用，其中母亲的影响尤为明显。母亲每周参加两次及以上体育锻炼的幼儿，各项身体素质均好于母亲不参加体育锻炼的幼儿；且体质合格率比母亲不参加体育锻炼的幼儿高1.5个百分点。

趋势2：城乡居民体质差距缩小

与2014年相比，我国城乡居民体质水平差距有缩小的趋势。其表现为身体形态、身体机能以及力量素质的城乡差距进一步缩小，特别是农村居民体质

水平增长明显。不过，农村老年男性随年龄增长而体质下降的趋势依然明显。

趋势 3：女性体质更上一层楼

《公报》显示，与 2014 年相比，成年女性心肺能力、最大肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性以及平衡能力的平均水平有所提高，表明继 2014 年国民体质监测成年女性体质总体水平呈提高趋势后，我国女性体质状况持续向好。

趋势 4：以往体质较弱的人在逆袭

与 2000 年的监测数据相比，2020 年各年龄人群里的低体质水平者，多数体质指标平均水平有明显提高。例如，2020 年男性和女性幼儿立定跳远的第十百分位数值较 2000 年同百分位数值分别高 3.7 厘米和 6.1 厘米。此外，幼儿身高、双脚连续跳、走平衡木，成年人和老年人身高、体重、闭眼单脚站立、选择反应时，女性肺活量等均有以上特点。

趋势 5：体质水平高，得病机会小

与 2000 年监测结果相比，2020 年各年龄人群中体质较弱群体的体质水平提高幅度较大，体质较弱群体的体质水平明显提升。公报同时显示，成年人和老年人的体质水平越高，自我报告的慢性病患病比例越低，在成年人和老年人当中，与体质水平不合格的人群相比，体质水平达到“合格”及以上等级的人群自我报告患病百分比分别要低 5.0 和 8.5 个百分点。也就是说，良好的体质为健康提供了基础保障。

趋势 6：成年人超重肥胖率持续增长

监测数据显示，2020 年成年人超重

率和肥胖率分别为 35.0% 和 14.6%，比 2014 年分别增长 2.3 和 4.1 个百分点。2020 年老年人超重率和肥胖率分别为 41.7% 和 16.7%，比 2014 年分别增长 0.1 和 2.8 个百分点。特别是农村地区人群超重肥胖率呈快速增长趋势。

趋势 7：成年人肌肉力量在下降

《公报》指出，成年人最大肌肉力量持续下降的趋势依然明显。男性握力和背力持续下降，女性背力持续下降，但女性握力有所改善。与 2014 年监测数据相比，男性肌肉耐力指标的平均水平也有所降低。

此外，2020 年我国城乡居民身体形态、身体机能和力量素质的城乡差异较 2014 年均进一步缩小，其中乡村人群体质水平的增长为主要原因，表明城乡体质水平差距缩小，变化喜人，这些和我国国民经济的发展、人民生活水平的提高、经常参加体育锻炼情况的提升都是分不开的。

运动增强体质促进健康作用明显

此次公报特别提到运动增强体质作用明显。运动对体质合格率的积极作用：参加锻炼人群的体质合格率比不参加锻炼人群的体质合格率高 6.1 个百分点。而且，随着锻炼频率的增加、运动强度的增大，效果更明显。进一步分析不同人群的平衡、力量、耐力等指标，这种结果也是明确的。

运动对心理健康的正向效应：在反映心理健康维度的指标中，参加体育锻炼的成年人和老年人中抑郁、焦虑症状的检出率、老年人的孤独情绪的检出率均比不参加体育锻炼者低；参加体育锻炼的成年人和老年人抑郁、焦虑、压力、孤独得分更低，生活满意度得分则更高，

表现出更加积极、健康的心理和情绪状态，且随着体育锻炼频率的增加，此种向好的趋势更为明显。这有力地证明了运动对心理、情绪的调整和改善作用。

从防病治病的角度，我们将目前最常见的高血压、血脂异常、心脏病等慢病的自我报告率和参加体育锻炼的情况结合分析，发现体质好的人，报告的患病率比不参加锻炼的人低。体质合格的成年人比体质不合格的报告率低 5.0 个百分点，老年人这种差别达到 8.5 个百分点。

超重及肥胖率过高等问题引发关注

随着《“健康中国 2030”规划纲要》和《体育强国建设纲要》的推进，“十三五”期间，我国国民体质稳步提升，全民健身工作取得明显成效。同时本次监测也发现了一些问题，需引起关注。

一是超重和肥胖率过高。纵观 2000 年以来的监测数据，我国成年人和老年人超重肥胖率呈持续增长的趋势且增速过快。最初超重率快速增长，但肥胖率还处于较低的水平，本次监测发现肥胖率的增速加快，乡村居民超重和肥胖的增速快于城镇人群。另一方面，又同时存在低体重在农村老年人、年轻女性中有上升苗头的情况。

二是从历次监测结果看，随着我国经济的快速发展，虽然我国成年人体质总体水平有所提高，但部分身体素质指标却出现下滑。其中，力量素质的持续下降是最突出的问题。

这些发现的问题需要全社会的共同行动，通过宣传教育提高国民的健康体重观念，养成积极的健康生活方式，创造支持性环境，引导大众科学健身，通过全民健身增强人民体魄，保障健康生活。