2022年深圳市国民体质状况分析报告

为系统掌握深圳市民体质现状和变化规律，提高市民身体素质和健康水平，促进“健康深圳”建设，根据《全民健身条例》规定，按照《深圳市全民健身实施计划（2022-2025年）》有关要求，2022年我局在幼儿园、社区、公园、厂区、写字楼等场所开展了体质测定与运动健身指导服务，累计服务市民共计65800人（次）。经对测试数据严格审核，按比例随机抽取3～6岁、19～69岁共37330人参加本次统计分析。

## 一、体质测定结果

**（一）体质达标率**

2022年深圳市体质综合评定达到《国民体质测定标准》“合格”以上标准的人数比例（以下简称“达标率”）为92.0%。其中，3～6岁幼儿为94.5%，20～39岁成年甲组为90.9%，40～59岁成年乙组为92.2%，60～69岁老年组为88.6%，男性为90.6%，女性为93.4%，不同人群体质达标等级情况详见统计（表1）

表 1 2022年深圳市体质达标等级统计表（%）

| 组别 | 优秀率 | 良好率 | 合格率 | 不合格率 | 达标率 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 幼儿组（3～6岁） | 32.5 | 39.3 | 22.7 | 5.5 | 94.5 |
| 成年甲组（19～39岁） | 9.4 | 39.9 | 41.6 | 9.1 | 90.9 |
| 成年乙组（40～59岁） | 11.1 | 42.5 | 38.6 | 7.8 | 92.2 |
| 老年组（60～69岁） | 11.3 | 35.4 | 41.9 | 11.4 | 88.6 |
| 总体 | 19.4 | 40.6 | 32.0 | 8.0 | 92.0 |

二、体质特征与变化趋势

**（一）身体形态**

**1、身高**

与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童的身高平均水平较2012年有所下降，下降幅度男童在1.1～1.8厘米之间，女童在0.7～1.3厘米之间。（表2）

表2 深圳市幼儿2022年与2012年男、女身高平均数比较表（cm）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 101.3 | 102.4 | -1.1 |  | 100.2 | 100.9 | -0.7 |
| 4 | 106.8 | 107.9 | -1.1 |  | 106.2 | 107.5 | -1.3 |
| 5 | 113.6 | 114.7 | -1.1 |  | 112.8 | 113.8 | -1.0 |
| 6 | 118.5 | 120.3 | -1.8 |  | 116.8 | 117.6 | -0.8 |

成年人各年龄组的身高平均数则较2012年基本持平或有所增长，男性变化幅度在-0.1～2.7厘米之间，女性变化幅度在0.3～3.2厘米之间。（表3）

表3 深圳市成年人2022年与2012年男、女身高平均数比较表（cm）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 171.8 | 169.1 | 2.7 |  | 159.9 | 156.7 | 3.2 |
| 25～29 | 171.1 | 169.3 | 1.8 |  | 158.8 | 157.0 | 1.8 |
| 30～34 | 170.1 | 168.6 | 1.5 |  | 158.2 | 156.6 | 1.6 |
| 35～39 | 169.2 | 167.8 | 1.4 |  | 158.0 | 156.6 | 1.4 |
| 40～44 | 168.3 | 167.6 | 0.7 |  | 157.2 | 156.2 | 1.0 |
| 45～49 | 167.6 | 167.3 | 0.3 |  | 156.8 | 156.5 | 0.3 |
| 50～54 | 167.0 | 166.8 | 0.2 |  | 156.9 | 156.4 | 0.5 |
| 55～59 | 166.7 | 166.8 | -0.1 |  | 156.2 | 155.6 | 0.6 |
| 60～64 | 166.1 | 165.4 | 0.7 |  | 155.8 | 154.8 | 1.0 |
| 65～69 | 166.2 | 165.6 | 0.6 |  | 155.0 | 153.8 | 1.2 |

**2、体重**

 一般来说,身高和体重之间呈正相关的关系，即身高较高的人体重也相对较重。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童的体重平均水平与身高一样较2012年有所下降，下降幅度男童在0.9～1.6千克之间，女童在0.2～0.9千克之间。

表4 深圳市幼儿2022年与2012年男、女体重平均数比较表（kg）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 16.1 | 17.0 | -0.9 |  | 15.5 | 16.0 | -0.5 |
| 4 | 17.9 | 18.8 | -0.9 |  | 17.3 | 18.2 | -0.9 |
| 5 | 20.2 | 21.5 | -1.3 |  | 19.5 | 20.4 | -0.9 |
| 6 | 22.2 | 23.8 | -1.6 |  | 20.9 | 21.1 | -0.2 |

成年人各年龄组的体重平均数则呈现出部分年龄段下降（男性65～69岁、女性45～69岁），部分年龄段持平或增长的变化，男性变化幅度在-1.0～5.5千克之间，女性变化幅度在-1.5～3.6千克之间。（表5）

表5 深圳市成年人2022年与2012年男、女体重平均数比较表（kg）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 67.0 | 61.5 | 5.5 |  | 53.8 | 50.2 | 3.6 |
| 25～29 | 68.8 | 64.8 | 4.0 |  | 54.0 | 52.1 | 1.9 |
| 30～34 | 69.0 | 66.5 | 2.5 |  | 55.0 | 53.9 | 1.1 |
| 35～39 | 69.3 | 66.5 | 2.8 |  | 56.2 | 55.2 | 1.0 |
| 40～44 | 69.6 | 67.8 | 1.8 |  | 57.1 | 57.2 | -0.1 |
| 45～49 | 69.1 | 68.7 | 0.4 |  | 57.6 | 58.3 | -0.7 |
| 50～54 | 68.7 | 68.3 | 0.4 |  | 57.9 | 59.4 | -1.5 |
| 55～59 | 68.0 | 67.8 | 0.2 |  | 57.6 | 58.3 | -0.7 |
| 60～64 | 66.9 | 67.9 | -1.0 |  | 57.4 | 58.3 | -0.9 |
| 65～69 | 66.7 | 65.5 | 1.2 |  | 56.8 | 57.1 | -0.3 |

**3、BMI指数**

2022年，我市男性呈现出随年龄增长BMI指数平均数先增长后下降的趋势，女性则呈现出随年龄增长平均数也相应增长的趋势。男性BMI指数20～34岁年龄段平均数在18.5～24正常范围内，35～64岁年龄段平均数在24～28范围内，均达到超重界线值；而女性各年龄段的BMI指数均在正常范围内。各年龄段男性BMI指数平均数均大于女性。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市BMI指数男性（20～59岁）平均水平较2012年持平或有所增长，女性在40岁之前与2012年平均水平持平或有所增长，40岁之后则有所下降。男性变化幅度在-0.6～1.3之间，女性变化幅度在-0.6～0.6之间。（表6）

表6 深圳市成年人2022年与2012年男、女BMI指数平均数比较表(kg/m2)

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 22.7 | 21.4 | 1.3 |  | 21.0 | 20.4 | 0.6 |
| 25～29 | 23.5 | 22.6 | 0.9 |  | 21.4 | 21.1 | 0.3 |
| 30～34 | 23.8 | 23.4 | 0.4 |  | 22.0 | 22.0 | 0.0 |
| 35～39 | 24.2 | 23.6 | 0.6 |  | 22.5 | 22.5 | 0.0 |
| 40～44 | 24.5 | 24.1 | 0.4 |  | 23.1 | 23.4 | -0.3 |
| 45～49 | 24.6 | 24.5 | 0.1 |  | 23.5 | 23.8 | -0.3 |
| 50～54 | 24.6 | 24.5 | 0.1 |  | 23.5 | 24.3 | -0.8 |
| 55～59 | 24.5 | 24.4 | 0.1 |  | 23.6 | 24.1 | -0.5 |
| 60～64 | 24.2 | 24.8 | -0.6 |  | 23.7 | 24.3 | -0.6 |

**（二）身体机能**

**1、肺活量**

2022年成年人肺活量均值变化范围，男性为2616～3825毫升，女性为1867～2626毫升。经统计检验，各个年龄组男性肺活量平均数明显高于女性，差异显著（p<0.01）。男、女性肺活量均值随年龄增长而下降。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市肺活量男性平均水平较2012年基本持平（20～24岁变化幅度在1%以内）或有所下降，女性各年龄段均有所增长。男性变化幅度在-99～34毫升之间，女性变化幅度在28～116毫升之间。(表7)

表7 深圳市成年人2022年与2012年男、女肺活量平均数比较表（ml）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 3825 | 3791 | 34 |  | 2626 | 2510 | 116 |
| 25～29 | 3822 | 3822 | 0 |  | 2626 | 2555 | 71 |
| 30～34 | 3739 | 3768 | -29 |  | 2611 | 2555 | 56 |
| 35～39 | 3667 | 3715 | -48 |  | 2576 | 2530 | 46 |
| 40～44 | 3450 | 3549 | -99 |  | 2447 | 2374 | 73 |
| 45～49 | 3376 | 3384 | -8 |  | 2419 | 2308 | 111 |
| 50～54 | 3207 | 3264 | -57 |  | 2264 | 2201 | 63 |
| 55～59 | 3063 | 3089 | -26 |  | 2169 | 2078 | 91 |
| 60～64 | 2696 | 2772 | -76 |  | 1938 | 1910 | 28 |
| 65～69 | 2616 | 2695 | -79 |  | 1867 | 1797 | 70 |

**2、台阶试验**

成年人台阶指数均值变化范围，男性为57.2～60.2，女性为57.5～62.5。经统计检验，各个年龄组女性台阶指数平均数显著高于男性，差异显著（p<0.05）。男、女性台阶指数平均数均呈现随年龄增长均值先上升后下降的趋势。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市台阶指数男性（20～54岁）平均水平较2012年有所增长，女性在40岁之前与2012年平均水平有所增长，40岁之后则有所下降。男性变化幅度在0.7～2.3之间，女性变化幅度在-1.6～1.7之间。（表8）

表8 深圳市成年人2022年与2012年男、女台阶指数平均数比较表

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 57.2 | 56.1 | 1.1 |  | 57.5 | 55.8 | 1.7 |
| 25～29 | 57.6 | 55.8 | 1.8 |  | 58.2 | 56.6 | 1.6 |
| 30～34 | 57.9 | 55.6 | 2.3 |  | 59.1 | 57.8 | 1.3 |
| 35～39 | 58.2 | 56.5 | 1.7 |  | 59.2 | 58.6 | 0.6 |
| 40～44 | 59.5 | 57.5 | 2.0 |  | 60.4 | 60.5 | -0.1 |
| 45～49 | 60.2 | 57.9 | 2.3 |  | 61.7 | 62.2 | -0.5 |
| 50～54 | 59.9 | 59.3 | 0.6 |  | 62.5 | 63.3 | -0.8 |
| 55～59 | 59.9 | 60.6 | -0.7 |  | 61.8 | 63.4 | -1.6 |

2022年男、女台阶试验单项达标率分别为:成年男甲75.6%、成年男乙82.5%；成年女甲76.2%、成年女乙84.3%，分别比2012年同年龄组高12.9%、15.7%、10.7%和6.4%。（表9）。

表9 深圳市成年人台阶指数达标率统计表（%）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 年份 | 成年男甲 | 成年男乙 | 成年女甲 | 成年女乙 |
| 2022年 | 75.6 | 82.5 | 76.2 | 84.3 |
| 2012年 | 62.7 | 66.8 | 65.5 | 77.9 |

**（三）身体素质**

**1、立定跳远**

与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童的立定跳远平均水平较2012年有所下降，下降幅度男童在-2～-8厘米之间，女童在-3～-7厘米之间。（表10）

表10 深圳市幼儿2022年与2012年男、女立定跳远平均数比较表(cm)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 69 | 77 | -8 |  | 67 | 74 | -7 |
| 4 | 89 | 97 | -8 |  | 86 | 89 | -3 |
| 5 | 106 | 108 | -2 |  | 100 | 104 | -4 |
| 6 | 115 | 117 | -2 |  | 110 | 114 | -4 |

**2、10米折返跑**

与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童折返跑平均用时较2012年有所增加，增加时间幅度男、女童均在0.3～0.8秒之间。（表11）

表11 深圳市幼儿2022年与2012年男、女10米折返跑平均数比较表(s)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 8.6 | 7.8 | 0.8 |  | 8.8 | 8.0 | 0.8 |
| 4 | 7.5 | 7.0 | 0.5 |  | 7.7 | 7.2 | 0.5 |
| 5 | 6.7 | 6.4 | 0.3 |  | 6.9 | 6.5 | 0.4 |
| 6 | 6.3 | 6.0 | 0.3 |  | 6.5 | 6.2 | 0.3 |

**3、网球掷远**

由表12可见，3～6岁男女幼儿随着年龄增长上肢、腰腹肌肌肉力快速增加。至6岁时，男女网球掷远平均数分别为7.8和6.3米，分别比3岁男女增长4.1和3.0米，差异显著(p<0.01)，平均每年增长1.4和1.0米。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童网球掷远平均水平较2012年有所下降，变化幅度男童在-0.4～-0.8米之间，女童在-0.3～-0.5米之间。（表11）

表12 深圳市幼儿2022年与2012年男、女网球掷远平均数比较表(m)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 3.7 | 4.3 | -0.6 |  | 3.3 | 3.7 | -0.4 |
| 4 | 4.9 | 5.7 | -0.8 |  | 4.2 | 4.6 | -0.4 |
| 5 | 6.6 | 7.1 | -0.5 |  | 5.4 | 5.9 | -0.5 |
| 6 | 7.8 | 8.2 | -0.4 |  | 6.3 | 6.6 | -0.3 |

**4、平衡木**

从表13可以看出随着年龄的增长男女童平衡木成绩也逐步提高。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童平衡木平均用时较2012年有所增加，增加时间幅度男童在0.9～4.1秒之间，女童在1.0～4.1秒之间。

表13 深圳市幼儿2022年与2012年男、女平衡木平均数比较表(s)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 10.6 | 6.5 | 4.1 |  | 10.7 | 6.6 | 4.1 |
| 4 | 7.4 | 5.3 | 2.1 |  | 7.5 | 5.6 | 1.9 |
| 5 | 5.4 | 4.5 | 0.9 |  | 5.6 | 4.6 | 1.0 |
| 6 | 4.5 | 3.6 | 0.9 |  | 4.8 | 3.5 | 1.3 |

**5、双脚连续跳**

表14是2022年与2012年深圳市双脚连续跳男女情况。从表中可以看出，随着年龄的增长双脚连续跳的成绩逐年提高，男女之间无显著性差异。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女童双脚连续跳平均用时较2012年基本持平或有所增加，时间幅度变化男童在-0.1～0.9秒之间，女童在0～0.9秒之间。

表14 深圳市幼儿2022年与2012年男、女双脚连续跳平均数比较表(s)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 7.5 | 6.6 | 0.9 |  | 7.6 | 6.7 | 0.9 |
| 4 | 6.0 | 5.6 | 0.4 |  | 5.9 | 5.9 | 0.0 |
| 5 | 5.0 | 5.1 | -0.1 |  | 5.2 | 5.1 | 0.1 |
| 6 | 4.7 | 4.7 | 0.0 |  | 4.8 | 4.7 | 0.1 |

**6、坐位体前屈**

从表15可见，随着年龄的增长，女幼儿坐位体前屈的平均数呈现上升的变化趋势。男女比较，各年龄段都是女平均数高于男平均数（P<0.01）。与2012年深圳市数据比较，2022年我市儿童（男童3～5岁、女童3～6岁）坐位体前屈平均水平较2012年基本持平或有所下降，而6岁男童则较2012年有所增长。变化幅度男童在-0.1～0.7厘米之间，女童在-1.2～0厘米之间。

表15 深圳市幼儿2022年与2012年男、女坐位体前屈平均数比较表(cm)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 3 | 9.8 | 11.3 | -1.5 |  | 10.9 | 12.0 | -1.1 |
| 4 | 10.1 | 10.4 | -0.3 |  | 11.6 | 12.8 | -1.2 |
| 5 | 9.2 | 9.3 | -0.1 |  | 12.5 | 13.5 | -1.0 |
| 6 | 9.5 | 8.8 | 0.7 |  | 13.0 | 13.0 | 0.0 |

成年人坐位体前屈均值变化范围，男性为3.7～9.2厘米，女性为9.0～13.3厘米。经统计检验，各个年龄组女性坐位体前屈平均数明显高于男性，差异显著（p<0.01）。男、女性坐位体前屈均值呈现出随年龄增长而下降趋势。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市40～69岁男性、20～64岁女性坐位体前屈平均水平较2012年基本持平或有所增长，而20～39岁男性、65～69岁女性则较2012年有所下降。男性变化幅度在-1.3～1.7厘米之间，女性变化幅度在-0.5～1.9厘米之间。（表16）

表16 深圳市成年人2022年与2012年男、女坐位体前屈平均数比较表（cm）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 9.2 | 10.4 | -1.2 |  | 13.3 | 11.4 | 1.9 |
| 25～29 | 8.8 | 9.6 | -0.8 |  | 12.2 | 11.1 | 1.1 |
| 30～34 | 7.5 | 8.8 | -1.3 |  | 11.4 | 10.2 | 1.2 |
| 35～39 | 7.3 | 8.1 | -0.8 |  | 10.7 | 9.7 | 1.0 |
| 40～44 | 7.8 | 6.4 | 1.4 |  | 10.7 | 9.1 | 1.6 |
| 45～49 | 7.0 | 5.4 | 1.6 |  | 10.6 | 9.3 | 1.3 |
| 50～54 | 6.6 | 5.4 | 1.2 |  | 10.4 | 9.7 | 0.7 |
| 55～59 | 5.9 | 4.2 | 1.7 |  | 10.2 | 9.8 | 0.4 |
| 60～64 | 4.2 | 2.8 | 1.4 |  | 9.6 | 9.8 | -0.2 |
| 65～69 | 3.7 | 2.5 | 1.2 |  | 9.0 | 9.5 | -0.5 |

**7、握力**

表17可见，男、女握力平均数均随着年龄的增长呈现出先上升后下降的趋势，男性在30～34岁、女性在35～39岁年龄段达到峰值，然后随着年龄的增大而逐渐减小。分男女比较，各年龄段都是男平均数高于女平均数（P<0.01）。

与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女性握力平均水平均较2012年持平或有所下降。男性变化幅度在-2.5～0.8千克之间，女性变化幅度在-0.4～0千克之间。

表17 深圳市成年人2022年与2012年男、女握力平均数比较表（kg）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 43.6 | 45.0 | -1.4 |  | 26.7 | 26.7 | 0.0 |
| 25～29 | 44.6 | 45.6 | -1.0 |  | 26.7 | 26.8 | -0.1 |
| 30～34 | 44.9 | 46.0 | -1.1 |  | 27.2 | 27.4 | -0.2 |
| 35～39 | 44.7 | 45.7 | -1.0 |  | 27.6 | 27.8 | -0.2 |
| 40～44 | 44.3 | 45.8 | -1.5 |  | 27.4 | 27.6 | -0.2 |
| 45～49 | 44.2 | 45.0 | -0.8 |  | 27.1 | 27.1 | 0.0 |
| 50～54 | 42.4 | 43.8 | -1.4 |  | 25.9 | 26.3 | -0.4 |
| 55～59 | 40.4 | 42.0 | -1.6 |  | 24.9 | 25.3 | -0.4 |
| 60～64 | 36.3 | 38.8 | -2.5 |  | 23.9 | 24.0 | -0.1 |
| 65～69 | 35.2 | 36.6 | -1.4 |  | 23.0 | 23.1 | -0.1 |

**8、闭眼单足立**

表18是2022年与2012年深圳市闭眼单足立情况。男、女性闭眼单足立时长均随着年龄的增长而逐渐降低，2022年下降最快的年龄段男性在60～64岁、女性在50～54岁。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男性（20～59岁）、女性（20～34岁、60～69岁）闭眼单足立平均站立时长较2012年持平或有所下降。而男性（60～69岁）、女性（35～59岁）闭眼单足立平均站立时长较2012年有所提升。变化幅度男性在-9.9～1.1秒之间，女性在-2.9～5.1秒之间。

表18 深圳市成年人2022年与2012年男、女闭眼单足立平均数比较表（s）

| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 41.7 | 47.4 | -5.7 |  | 45.3 | 46.0 | -0.7 |
| 25～29 | 41.1 | 47.9 | -6.8 |  | 44.5 | 45.8 | -1.3 |
| 30～34 | 35.9 | 45.8 | -9.9 |  | 40.4 | 43.3 | -2.9 |
| 35～39 | 35.4 | 41.2 | -5.8 |  | 39.6 | 38.6 | 1.0 |
| 40～44 | 30.7 | 35.4 | -4.7 |  | 33.8 | 28.7 | 5.1 |
| 45～49 | 25.2 | 28.0 | -2.8 |  | 28.7 | 23.9 | 4.8 |
| 50～54 | 20.9 | 23.9 | -3.0 |  | 20.6 | 18.1 | 2.5 |
| 55～59 | 17.4 | 21.1 | -3.7 |  | 15.3 | 14.3 | 1.0 |
| 60～64 | 12.4 | 11.4 | 1.0 |  | 11.6 | 11.8 | -0.2 |
| 65～69 | 11.5 | 10.4 | 1.1 |  | 10.0 | 9.3 | 0.7 |

**9、选择反应时**

2022年选择反应时的男女比较，选择反应时随着年龄的增长而反应速度变慢，男、女性都在60～64岁阶段下降较快。男性选择反应快于女性，具有显著性差异（P<0.01或P<0.05）。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男、女性选择反应时平均用时较2012年有所增长。增长幅度男性在0.04～0.09秒之间，女性在0.02～0.07秒之间。

表19 深圳市成年人2022年与2012年男、女选择反应时平均数比较表（s）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 0.47 | 0.43 | 0.04 |  | 0.5 | 0.47 | 0.03 |
| 25～29 | 0.48 | 0.43 | 0.05 |  | 0.5 | 0.46 | 0.04 |
| 30～34 | 0.49 | 0.44 | 0.05 |  | 0.51 | 0.47 | 0.04 |
| 35～39 | 0.49 | 0.45 | 0.04 |  | 0.51 | 0.48 | 0.03 |
| 40～44 | 0.53 | 0.47 | 0.06 |  | 0.55 | 0.51 | 0.04 |
| 45～49 | 0.54 | 0.48 | 0.06 |  | 0.56 | 0.54 | 0.02 |
| 50～54 | 0.56 | 0.50 | 0.06 |  | 0.59 | 0.56 | 0.03 |
| 55～59 | 0.58 | 0.53 | 0.05 |  | 0.62 | 0.58 | 0.04 |
| 60～64 | 0.66 | 0.59 | 0.07 |  | 0.68 | 0.63 | 0.05 |
| 65～69 | 0.68 | 0.59 | 0.09 |  | 0.69 | 0.62 | 0.07 |

**10、纵跳**

2022年男、女纵跳比较，可以看出随着年龄的增长男女纵跳的平均数下降，男性平均数高于女性平均数，男女间具有显著性差异（P<0.01）。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男性纵跳平均水平较2012年持平或有所下降，女性纵跳平均水平较2012年则有所提升。变化幅度男性在-1.1～0厘米之间，女性在0.8～1.5厘米之间。

表20 深圳市成年人2022年与2012年男、女纵跳平均数比较表（cm）

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年龄  (岁) | 男 | | |  | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |  | 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 40.1 | 40.6 | -0.5 |  | 26.7 | 25.7 | 1.0 |
| 25～29 | 39 | 40.1 | -1.1 |  | 26.2 | 25.4 | 0.8 |
| 30～34 | 37.4 | 38.4 | -1.0 |  | 25.7 | 24.8 | 0.9 |
| 35～39 | 36.5 | 36.5 | 0.0 |  | 25.3 | 23.8 | 1.5 |

**11、俯卧撑**

由表21可见，俯卧撑平均数呈现出随着年龄的增长而下降的趋势。与2012年深圳市数据比较，2022年我市男性俯卧撑平均水平较2012年基本持平。变化幅度男性在-1～2次之间。

表21 深圳市成年人2022年与2012年男俯卧撑平均数比较表（次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年龄(岁) | 男 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 29 | 30 | -1 |
| 25～29 | 29 | 29 | 0 |
| 30～34 | 27 | 27 | 0 |
| 35～39 | 26 | 24 | 2 |

**12、一分钟仰卧起坐**

由表22可见，深圳市2022年女性一分钟仰卧起坐在20～24年龄段平均数达到最大值，而后随着年龄的增长而下降。与2012年深圳市数据比较，2022年我市女性平均水平较2012年有所提升。提升幅度在3～7次之间。

表22 深圳市成年人2022年与2012年女一分钟仰卧起坐平均数比较表（次）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年龄(岁) | 女 | | |
| 2022年 | 2012年 | 差值 |
| 20～24 | 25 | 18 | 7 |
| 25～29 | 22 | 18 | 4 |
| 30～34 | 20 | 17 | 3 |
| 35～39 | 19 | 16 | 3 |

三、主要趋势与特点

**（一）成年甲组（20～39岁）心功能水平有所提高**

监测结果显示，我市成年甲组男、女性的心功能平均水平均高于2012年同期水平，成年甲组男、女性台阶指数达标率也较2012年分别提高12.9和10.7个百分点，表明20～39岁男、女性心血管系统的机能状况有所提高。

**（二）成年女性（20～69岁）肺功能、柔韧性、爆发力、肌肉耐力状况持续向好**

与2012年相比，我市成年女性的肺活量、坐位体前屈、纵跳、一分钟仰卧起坐的平均水平均有所提高，且均高于全国第五次国民体质监测平均水平。表明我市成年女性肺功能、柔韧性、爆发力、肌肉耐力状况持续向好。

**（三）幼儿组（3～6岁）体质状况较2012年有所下降**

与2012年相比，我市幼儿身高、体重、立定跳远、10米折返跑、网球掷远、平衡木的平均水平均有所下降。但与全国第五次国民体质监测3～6岁男、女童各指标平均数比较，我市男、女童立定跳远、平衡木、双脚连续跳、坐位体前屈平均数均好于或持平全国平均水平。

**（四）成年、老年人（20～69岁）力量素质呈下降趋势**

数据显示，我市成年男、女性大部分年龄段握力平均水平与2012年相比继续下降，成年人的手部肌肉力量持续下降的趋势依然明显。但与全国第五次国民体质监测比较，我市握力平均数除女性55～59岁年龄组外，其他年龄段都持平或高于全国水平。

**（五）老年男性（60～69岁）柔韧性、平衡能力有所增长**

与2012年相比，我市老年男性坐位体前屈、闭眼单足站立的平均水平均有所增长，且均高于全国第五次国民体质监测60～69岁老年男性平均水平，说明老年男性身体柔韧性、平衡能力有所增长。

1. 意见建议

（一）各级政府要全面贯彻落实《全民健身条例》，加大全民健身宣传力度，宣传普及科学健身知识。政府有关部门以及社会各团体、群众体育组织，要通过举办活动、搭建平台等方式积极引导群众进行科学合理的健身锻炼。形成以政府为主导，以社会团体为基础，以街道、社区健身活动站（点）为依托，以社会体育指导员为骨干，以广大人民群众为主体的覆盖面广、包容量大的全民健身组织网络。

（二）针对深圳工作、生活节奏较快的特点，结合“工作忙（提及率63.8%）”是阻碍体育锻炼最主要的原因，鼓励有条件的企业在保障工作质量的前提下，开展“工间碎片化”运动，通过利用工余碎片时间，开展各类中小强度器械运动、工间操等运动。

（三）调查发现参加锻炼的深圳市民希望能够使用免费或者收费低廉的体育场地设施。调查还发现，深圳市民最喜爱的体育运动是“步行、健步走”和“跑步”，成年人的体育锻炼场所主要是公园。因此，建议各级政府针对成年人的体育兴趣，多修建贴近市民体育生活的健身步道，还可以考虑根据市民的锻炼习惯，与社区公园结合，与绿道结合，使市民参加体育锻炼更加方便，实现体育锻炼生活便捷化。同时，大力推动公共、学校、社会各类体育场馆免费或低收费向市民开放。

（四）号召广大深圳市民开展每周锻炼3次以上、每次锻炼持续时间30分钟以上的中等以上锻炼强度的体育运动。体育锻炼只有达到一定的负荷水平，才能发挥出对人体有益的作用，运动负荷应由小到大，逐步提高。

（五）针对幼儿体质状况较2012年有所下降的问题，鼓励幼儿园多组织开展各种体育游戏，鼓励幼儿家长要有计划地安排时间，陪孩子一起锻炼身体。

**名词解释：**

1、身高：身高是反映人体骨骼生长发育和人体纵向高度的主要形态指标，也是评估人体生长发育不可缺少的重要依据。

2、体重：体重是反映人体横向生长及围、宽、厚度及重量的整体指标。它不仅能反映人体骨骼、肌肉、脂肪及内脏器官的发育状况和人体充实度，还间接反映人体的营养状况。

3、BMI指数：BMI指数（身体质量指数，英文为Body Mass Index）是目前国际上常用于衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。BMI指数=体重（kg）/身高2（m） 。

4、肺活量：肺活量是测试人体呼吸时的最大通气能力，它的大小反映了肺的容积和肺的扩张能力，是评价人体生长发育水平和体质状况的一项常用机能指标。

5、台阶指数：台阶试验是一种简易的评价心血管系统机能的定量负荷试验。通过观察定量负荷持续运动的时间、运动负荷后心率恢复速度的关系，用运动时间，运动后的三次脉搏数按公式来计算台阶指数。台阶指数可以反映心血管系统的机能状况，台阶指数值高表明心脏功能好。

6、坐位体前屈：坐位体前屈是通过测试人体静止状态下躯干、腰、髋等部位关节可能达到的活动幅度，来评价这些部位关节、韧带和肌肉的伸展性和柔韧性。

7、握力：握力主要反映前臂和手部肌肉力量的指标。握力的大小从一侧面反映了人体的肌肉力量状况。

8、闭眼单足立：闭眼单足立主要是测试人体平衡能力，也可以用于评价位置感觉、视觉和本体感觉之间的协调能力。

9、选择反应时：选择反应时主要是测试受试者神经肌肉系统的反应和动作的速度。

10、纵跳：纵跳是通过测试受试者的纵跳高度，反映下肢爆发力的测试指标。

11、俯卧撑：俯卧撑是反映人体上肢、肩胛部肌肉力量及其持续工作能力的指标。

12、一分钟仰卧起坐：主要是反映受试者腰腹部肌肉的力量及其持续工作能力。

13、立定跳远：立定跳远主要反映下肢肌肉爆发力和弹跳能力。

14、10米折返跑：10米折返跑是反映幼儿灵敏性素质的一项指标。

15、网球掷远：网球掷远反映幼儿上肢、腰腹肌肌肉力量及投掷力。

16、平衡木：平衡木是反映幼儿平衡能力的主要指标。

17、双脚连续跳：双脚连续跳主要反映幼儿下肢肌肉力量和协调性。