

---

# 过去20年人类完全没有多运动

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/38628.html>

**本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！**

过去20年人类完全没有多运动。3月10日发表于《自然-医学》和《自然-健康》的3项研究成果指出，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年间并没有改善，且在不同性别与社会经济群体间存在显著差异。

这些发现表明，当前推动参与身体活动的努力仍存在不足，需要采取协调行动，以确保身体活动对公共健康及更广泛的社会目标，包括气候韧性做出贡献。

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，1/3的成人和八成的青少年并未达到世界卫生组织指南推荐的活动量——建议成人每周150分钟中等强度的活动，儿童每天60分钟。

要了解各种人口统计学特征，如地域、种族、性别和社会经济地位间的身体活动差距十分困难。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《自然-医学》发表的一项研究中，美国得克萨斯大学奥斯汀分校的Deborah Salvo和同事分析了全球68个国家的身体活动数据，发现了在活动性上持续存在的不平等。

研究表明，主动休闲活动，如娱乐性锻炼的参与率，在社会优势群体（高收入国家的富裕男性）中比弱势群体（低收入国家的贫困女性）高40%。主动休闲活动是唯一持续由选择驱动的活动类型。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。

作者还发现，有证据表明，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》发表的一篇论文中，新西兰奥克兰理工大学的Erica Hinckson和同事提出了一个模型，展示了身体活动如何助力气候缓解和适应。研究人员概述了鼓励用步行、骑行和公共交通替代开车的策略可能会降低碳排放，以及气候变化如极端热浪事件等会如何扰乱身体活动。

此外，作者还阐明了有些体育活动倡议可能会增加碳排放，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。

研究人员提出，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由共同目标和反映最受影响群体优先事项的指标来协调。他们表示，应对此类问题需要拿出自下而上的方法，让原住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、具有

---

气候韧性的发展方式。

在《自然-健康》发表的另一项研究成果中，美国得克萨斯大学休斯顿健康科学中心的Andrea Ram í rez Varela团队评估了2004-2025年间全球200个国家661项促进身体活动的政策文件。研究发现，虽然大多数国家都制定并实施了促进身体活动的政策，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3个或更多的政府部门，例如健康和教育部门，从而导致缺乏跨部门合作。同时，26.5%的国家（53个）的政策文件未包含可测量的目标以确定其成效。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，研究人员发现，身体活动的政策优先性正变得越来越低，这成为政策实施的主要障碍。

此外，受访者描述了4类相互关联的挑战：对于身体活动应作为独立成果还是实现更广泛目标的手段没有明确共识；持续将身体活动视为个人健康行为而非系统性问题；缺乏政府内的官方归属，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环境。

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。（来源：中国科学报 赵熙熙）

相关论文信息：<https://www.nature.com/articles/s41591-026-04237-5>

<https://www.nature.com/articles/s44360-026-00057-6>

<https://www.nature.com/articles/s44360-025-00044-3>

作者：Deborah Salvo 来源：《自然—健康》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发