

2023年全国健身支出达580亿元，个体健身费用不足5%

93.2%的湘妹子乐享免费健身，你“拖后腿”了吗

今日女报/凤凰网记者 江昌法 实习生 全艳琳

你知道有多少中国人正在健身吗？一个热搜话题或许能敲醒“躺平”的你！

近日，《2023年中国国民体育健身概况及健身需求分析》中提到，2023年全国健身支出达到580亿元，其中跑步占健身需求的79%，自行车运动占9.2%，游泳占6.7%，个体健身费用支出仅占不到5%。

由此可见，相比花钱去健身房运动，国人更爱免费运动。而放眼湖南，又有多少热爱健身的湘妹子呢？为了了解更多湘妹子的运动喜好，湖南女子学院体育部学生体育协会活动中心主任吴勇及团队针对“湖湘女性喜爱的体育运动”开展了调研。



专家名片

吴勇
湖南女子学院体育部
学生体育协会活动中心主任

93.2%的湘妹子乐享业余健身

为什么要调研湘妹子的健身喜好？吴勇给今日女报/凤凰网记者分享了一个身边的故事。

热爱打羽毛球的“90后”高校女教师刘钰（化名）是一位运动达人。几年前，为了减肥，她每天不吃一粒米，但效果并不佳。吴勇了解刘钰的经历后，决定帮她制定科学减肥计划——“跑步+游泳”，坚持半年时间，刘钰瘦了10多斤。

“合适的健身能让大家真正爱上运动，而不是被迫运动。”吴勇说，刘钰的成功瘦

身也让更多女教师看到希望，“我觉得很有必要做一项调研，让大家了解什么样的运动更适合湖湘女性”。

近年来，吴勇带领研究团队开展线下调研，对象是湖南省18-65岁的学生、医生、教师、公务员、自由职业等800名女性。

调查发现，越来越多的湖湘女性认识到体育健身的重要性，93.2%的湖湘女性认为健身非常重要，将之作为日常生活的一部分，仅有1.7%的

女性并没有意识到其重要性，她们体育健身的目的大多数是想要保持优美的体态、完美的身材以及健康的身体。

调研阶段，吴勇仔细观察了身边的高校女教师。他发现，与上一辈人不同，年轻女教师不会一下班就回家宅着，她们更愿意花时间享受运动、投资自己——用来帮助紧实肌肉的哑铃等力量训练以及可增强心肺功能的跑步、游泳、跳绳等有氧运动都被她们列入了个人日常训练计划。

延伸阅读

女性运动兴起，引爆轻运动市场

在家门口的公园散步，你是否发现越来越多女性参与到“轻运动”队伍中？“轻运动”指负荷小、强度小、能耗低、简单易行的运动，包括慢跑、瑜伽、普拉提、跳舞、骑行、滑板、飞盘等中低强度的运动项目，已有越来越多的城市居民通过“轻运动”进行健身锻炼，调节身心状态。

在“未来智库”发布的一项调查报告中显示，近两年，轻运动受众更广，增量人群以女性为主，活动场景多元化。相比传统健身项目，轻运动更适合女性，消费主力为都市白领、年轻妈妈、Z世代青年等。场景方面，各类运动工作室的兴起也使轻运动的活动场景越来越多，通常位于城市CBD与生活社区中。同时，健身APP、智能运动设备的流行也促进了家庭健身市场的发展，方便消费者利用碎片化时间进行锻炼。

从数据上看，女性运动人群快速增长，成为运动健身主力军。随着女性教育程度、收入水平提升，自身健康、身形塑造得到重视，有健身习惯的女性越来越多，成为运动人群的半壁江山。

而对于众多年轻女性而言，运动健身，装备先行，穿上健身服本身就象征着专业和自信。健身服的裁剪设计更适合运动，比如，能让女性在深蹲、硬拉时避免尴尬、加强支撑，而运动内衣对副乳凸起的传统内衣弊端进行改造，能支持更多女性跑跳自信。

另外，女性消费能力提升、付费意愿增强。近年来，女性体育消费显著增长，2022年女性人均年消费额达6430元，同增近50%。具体来看，在购买健身卡及私教课程等方面显著高于男性。同时，在运动鞋服消费上，女性占比也超过50%。

不同年龄段女性健身项目选择大不同

你知道哪些运动是湘妹子更喜欢的吗？

今日女报/凤凰网记者从吴勇团队的调研报告中看到，不同的年龄阶段在健身项目的选择上有一个共同的特点——首选的健身项目都是

散步，其次是小额投入的羽毛球。

而不同年龄阶段的女性，热衷的健身项目也有差异：

18~28岁、40~50岁这两个年龄阶段的女性，更多选择球类运动，因为可控性强、

不易受外力因素制约；

29~39岁年龄阶段的女性，更多选择瑜伽与健美操，因为她们对体型要求更高，希望通过健身达到塑形效果；

40~50岁年龄阶段的女性，更多选择游泳，她们享

受在水中锻炼四肢及呼吸力量，达到养生的效果；

51~65岁年龄阶段的女性，更多选择太极拳，她们习惯群体运动和“慢运动”，从团队运动中进行社交，锻炼身体。

学历程度影响健身选择

“我们从800份问卷中得出了一个结论：不同学历的湖湘女性热衷的健身项目也不同。”吴勇介绍，高中和中专学历的湘妹子喜欢健美操和跑步；大专学历的湘妹子会优先选择散步、游泳和羽毛球；本科学历的湘妹子则更

爱瑜伽、普拉提；硕士及博士学历的湘妹子更喜欢球类运动，“学历越高，面临的社会及工作压力越大，瑜伽、球类等运动能缓解人的心理压力，对舒缓心情有不可替代的作用”。

为了更好地了解学历对湖

湘女性参与体育运动的影响，吴勇及团队还对来自长沙市、衡阳市、怀化市、岳阳市、常德市等7个市州的新生代女性产业工人进行调研。

“在湖南省女性产业工人休闲方式中，体育锻炼排到了第五位。”吴勇说，收回的720

份调查问卷得出的数据让他颇感震惊：“这个群体中，会选择运动健身的太少了。”

吴勇分析，女性工人因工种原因，加之经济和职场环境等因素制约，健身选择及时间都特别少，广场舞或是最佳选择。

鼓励湘妹子进行运动解压

“运动是缓解压力最好的方式之一，每个人都要选择1~2种适合自己的运动项目并长期坚持下去。”今日女报/凤凰网记者从吴勇的调研报告中多次看到受访者提到“运动解压”，那么，长期运动是否真能释放压力？哪些运动项目更能解压呢？

“从门诊情况来看，通过坚持健身、培养运动习惯，从而达到释放心理压力的案例

特别多。”中南大学湘雅二医院精神心理科主治医师吴国伟表示，当下很多人会因为长期快节奏生活促使人体产生大量的肾上腺素和肾上腺皮质激素，导致出现失眠、健忘、噩梦频繁、焦虑、工作中失误增多等现象。而适当运动，会让身体产生腓肽效应，“腓肽是身体的一种激素，被称为‘快乐因子’，当运动达到一定量时，身体产

生的腓肽效应能愉悦神经，从而起到减压和排解负面情绪的作用”。

吴国伟提醒，面对不同的情绪问题，也有不同的运动方法。轻运动中，瑜伽能够促进人体放松的神经系统加速运转，可以改善焦虑情况；练习普拉提可以增强身体意识，使人得到更好的睡眠；想要增加能量、更有活力，可以试试骑自行车，从而提升人

体能量水平；需要解压，可以借助太极拳调节呼吸，能使心情平静下来。

另外，在中等强度运动中，跑步能使大脑分泌更多啡肽，从而给人带来快感；广场舞等节律运动能改善运动者的心肺功能，克服因神经衰弱引起的注意力不集中问题，从而缓解抑郁；增加哑铃练习等力量训练可以让思维更清晰。