

調查指受訪在職青年平均每每周運動2.2次 近兩成少於半小時



聯同香港青年協會調查發現，受訪在職青年每週平均只運動2.2次，近兩成人完全沒有進行半小時以上運動。

聯同香港青年協會今日（19日）發表《在職青年運動狀況研究報告》，調查發現受訪在職青年每周平均只運動2.2次，近兩成人完全沒有進行半小時以上運動，低於世界衛生組織建議的每周150分鐘中度至劇烈強度運動。機構建議學校於非上課時段開放場地設施予公眾使用，提高企業為僱員提供運動友善措施的誘因。

今年3月至5月，研究團隊成功收回462份有效網上問卷，然後在7月至8月再訪問了18位在職青年和5位僱主，希望探討在職青年運動的動機及阻滯，並提供針對在職青年的運動普及化措施。

研究發現，受訪在職青年平均每每周運動2.2次，其中超過六成半（65.4%）的人低於平均次數，近兩成（18.6%）的人完全沒有進行過30分鐘或以上的運動，反映大部份青年未能持之以恆並規律地參與體育活動。

主要運動原因是控制體重、減肥、健美（56.4%），其次是強身健體、防病治病（36.4%）和紓緩工作壓力（36.1%）。僅四分之一的在職青年能達到理想的運動次數（25.1%），而未能達標的主要原因是「身心疲勞」（69.4%）和「工時/通勤太長」（67.6%）。

團隊認為，影響在職青年運動量最大的因素是他們在閒暇時間的選擇。無論工作時間長短或社經背景如何，那些選擇在閒暇時間運動的在職青年，他們的運動量明顯高於選擇從事其它活動的青年。此外，運動項目的便利性和趣味性，以及與朋友交流運動資訊，都能夠有效促進在職青年參與運動。

研究認為，雖然公司提供的運動友善措施對在職青年的運動頻率有一定影響，但效果並不顯著，因為這些措施在推行過程中面臨許多挑戰，例如需要適應不同的工種性質和公司規模，以及缺乏公司文化的支持。

MWYO青年辦公室助理研究員游沛翀指，青年在踏入職場後能否保持或重新培養運動習慣，關鍵在於在學期間的運動環境和個人運動習慣的養成；其次是職場階段運動的便利程度和種類，讓他們即使面對工作壓力和時間限制，仍能抽出時間運動。

報告建議，可以從場地供應、建立朋輩網絡和培養恆久運動習慣3方面著手，鼓勵在職青年多做運動。具體建議包括鼓勵學校在非上課時段開放場地設施予公眾使用，並提供駐場教練指導；加強企業參與運動友善認證的誘因，例如提供免費參與體育活動或大型賽事的機會；調整社交平台的互動策略，並加強宣傳鼓勵公眾運動的應用程式，促進朋輩之間的運動交流；善用科技提升中學體育科評核效能和運動多樣性，培養青少年對運動的興趣。