

研究指在職青年未能持之以恆運動 近2成每周少於30分鐘



研究指在職青年未能持之以恆做運動。

有團體進行在職青年運動狀況研究，發現在職青年平均每周只做2.2次30分鐘或以上的運動，有65.4%的受訪在職青年低於平均次數，更有18.6%每周完全無做30分鐘或以上的運動。研究團體指出，在受訪在職青年心目中最有效的政策是「學校、私人會所開放更多運動設施、場地」，因為學校和會所普遍位處社區和居所附近，有更多運動場地選擇和更方便的設施，普遍能鼓勵他們進行更多運動，另外，經濟誘因例如累積一定運動量以換取消費券購買運動產品、會籍的措施，亦能夠吸引受訪在職青年嘗試參與更多運動。

團體MWYO青年辦公室與香港青年協會和凝動香港體育基金，於今年3月至5月通過網上問卷合共收到462份問卷，並於7月至8月合共訪問了18位在職青年和5位僱主，探討在職青年運動的動機及阻滯。研究指出，在職青年參與運動的主要原因是「控制體重、減肥、健美」，佔56.4%，其次是「強身健體、防病治病」及「紓緩工作壓力」，分別有36.4%及36.1%，但只有25.1%在職青年能達成心目中理想的運動次數，其餘人則認為「身心疲勞」(69.4%)及「工時/通勤太長」(67.6%)成為做運動的最大阻礙。

研究團隊指出，政府於2018/19學年推出「開放學校設施推動體育發展計劃」，由合資格的體育團體主動向學校申請開辦體育活動，惟現時有不少學校因沒有適合的體育團體租用，而無法如期向公眾

開放，建議應讓學校可以在非上課時段全面開放予公眾，和提供駐場教練負責指導工作。另外，團隊亦指出現時普遍只有規模較大的公司才有足夠資源將運動友善措施列為員工福利，建議加強企業參與運動友善認證的誘因，例如免費獲取渣打馬拉松等團體舉辦的體育活動或者大型賽事項目比賽的參加名額。