

国民运动健康洞察报告

艾瑞咨询联合华为运动健康APP发布

2021年



海量行研报告免费读

摘要：运动健康的五大变化



后疫情时代，心理健康受到高度关注

疫情期间，人们的心理健康受到巨大冲击，抑郁、紧张、不安的情绪仍然有待安抚，抗“抑”任重道远。



代际越年轻，健康焦虑感越强

疫情暴露了健康防御的短板，也加重了大众对于健康的忧虑感。“没有自认为那般健康”的焦虑意识蔓延，不良生活习惯诸多的年轻群体焦虑感更强。



人们转向主动健康管理，对互联网医疗服务尝试意愿度较高

我国居民的健康素养水平逐年提高，越来越多人愿意通过主动改善自己的生活习惯来预防疾病的发生。多数用户对互联网医疗服务持肯定态度，未来尝试意愿度较高。



运动需求分化明显，场景更多元、诉求更细分

小众运动场景日益崛起，带动了新的运动需求；保持健康成为人们最基础的运动诉求，而改善外形、舒缓解压、社交养生开始成为重要的运动驱动力。



运动健康智能设备正逐步实现设计个性化，功能精细化，并朝着主动健康管理迈进

未来运动健康智能设备将覆盖不同细分人群的个性化需求，并进一步拓展可监测的数据类型和运动场景，此外还将联动应用软件打造综合的运动健康平台，帮助用户实现主动健康管理。

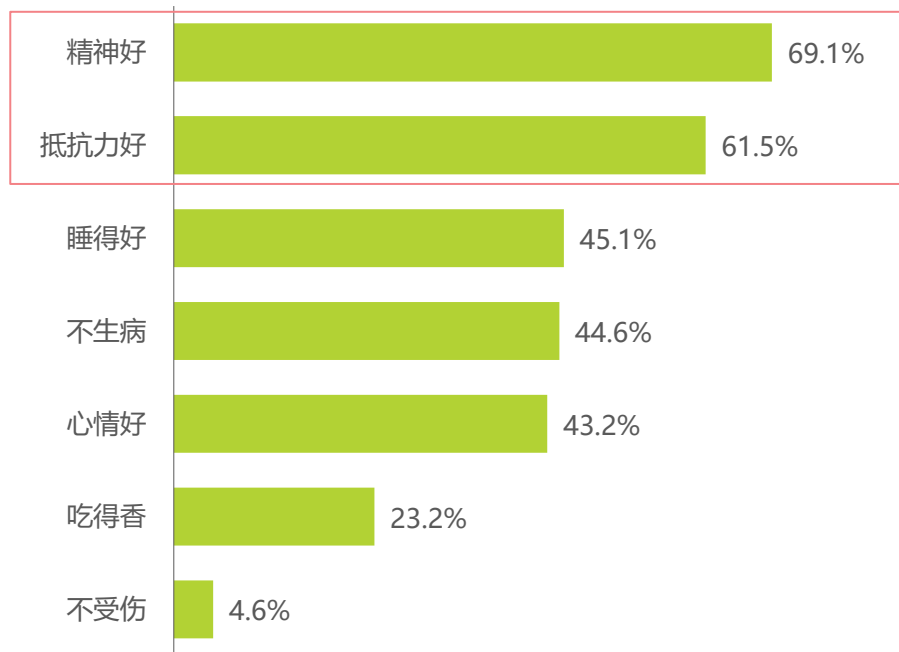
Part 1 : 国民运动健康态度	1
Part 2 : 国民运动健康行为	2
Part 3 : 国民运动健康科技工具	3
Part 4 : 国民运动健康未来趋势	4
附录 : 报告样本说明	5

健康需求升级

神清气爽不油腻，百病不侵免疫强

人们对健康的评判维度不再仅限于“不生病”，而是追求更高层次的健康状态，既包含外在整体状态的“精神好”，又包含内在免疫系统的“抵抗力好”。

人们心中的健康标签



“健康”联想关键词

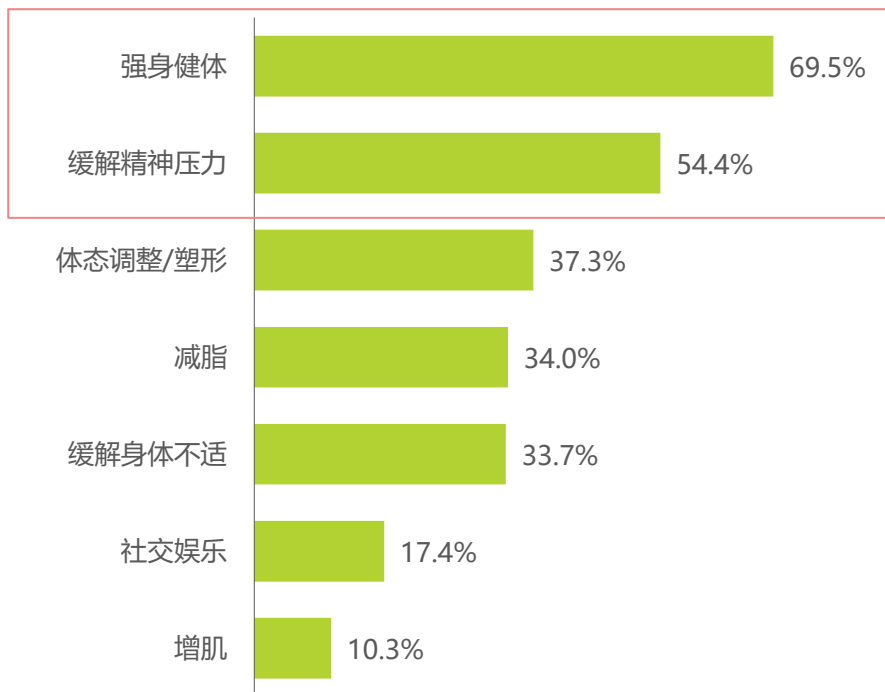


运动需求升级

一边燃烧卡路里，一边释放自我

运动不再只为了强身健体，同时已成为人们舒缓解压的重要方式。缺乏专业运动指导是人们目前最大的运动困扰。运动不再是日常的小打小闹，大家对于运动专业化的需求更为强烈。

运动目标



运动困扰

TOP1 42.9% 缺乏专业运动指导

TOP2 33.2% 没时间运动

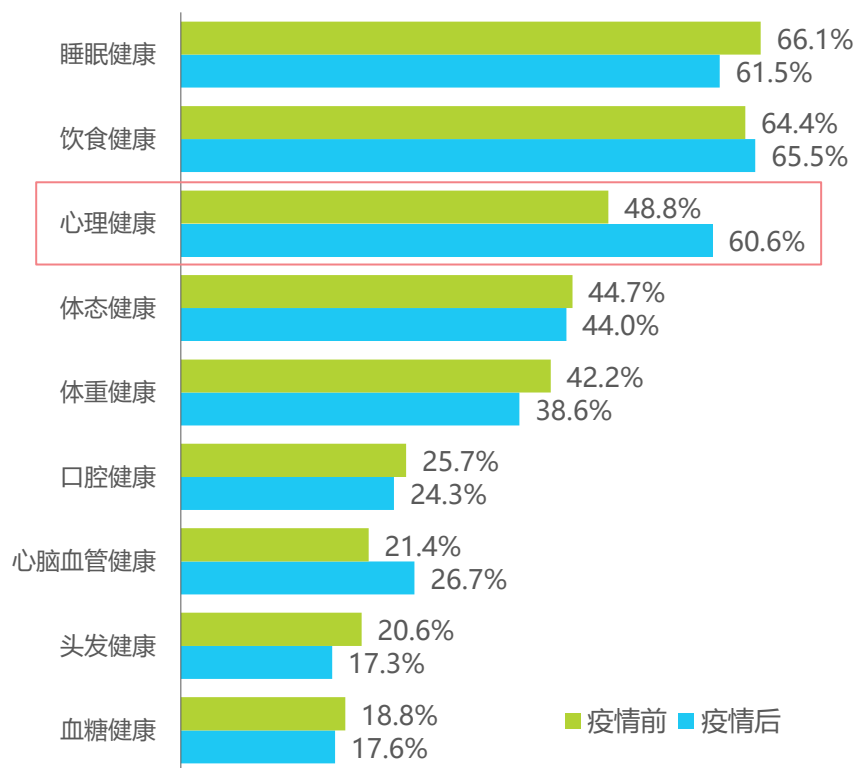
TOP3 31.9% 没有运动环境（场所、设施等）

后疫情时代

心理健康获得“C位”关注

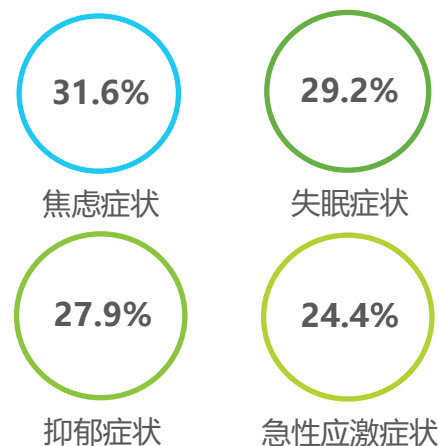
突发的新冠疫情对人们的心理状况产生冲击，集中隔离、收入减少、社交活动骤减、担心感染等诸多因素导致大众产生了不同程度的心理健康问题。疫情后，人们对心理健康的关注度提升最为明显。

疫情前后人们关注的健康问题



疫情期间出现不同心理健康症状的人群比例

2020年初，北京大学第六医院发起了一项新冠疫情大流行期间中国普通人群心理健康症状的线上调查。结果显示，调查对象中出现不同心理健康症状的人群比例为——

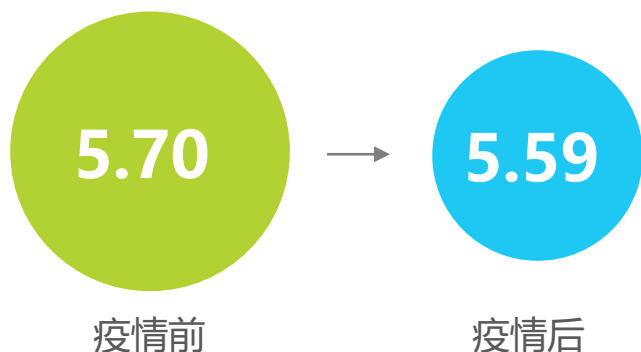


后疫情时代

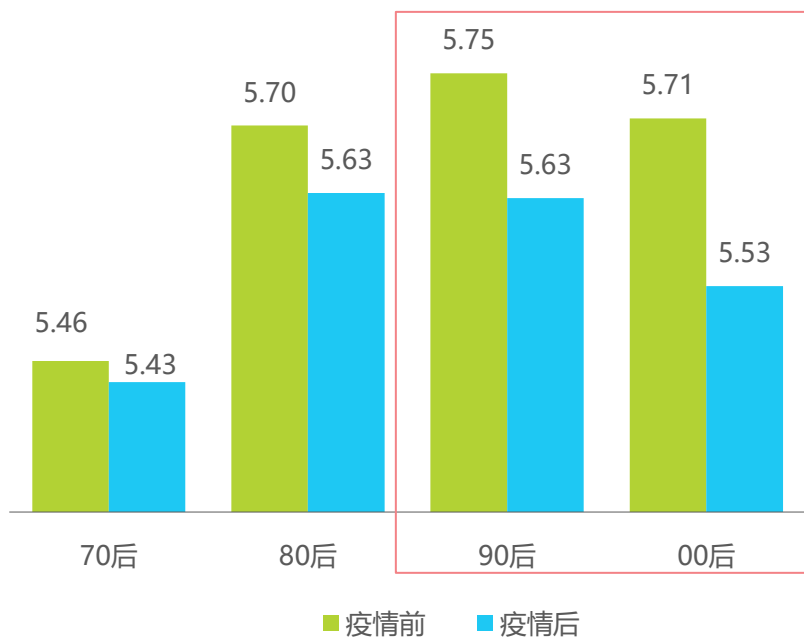
越年轻，健康焦虑感越强

在疫情影响下，人们重新审视自身的健康状况，对健康现状的总体满意度下降，焦虑感变强。健康条件最为富足的00后、90后，疫情前后的总体健康满意度评分差值最大，成为当下最焦虑自身健康状况的群体。

总体健康满意度评分



不同代际人群总体健康满意度评分



样本：N=2100，艾瑞咨询2020年12月iClick问卷数据。
注释：满意度自评总分为7分，1分表示非常不满意，7分表示非常满意。

样本：N=2100，艾瑞咨询2020年12月iClick问卷数据。
注释：满意度自评总分为7分，1分表示非常不满意，7分表示非常满意。

后疫情时代

管住嘴迈开腿，踏踏实实养生

疫情后，人们的健康意识增强，并通过合理调整作息、优化饮食结构、提升运动频率等行为，向更健康的生活方式靠近。

疫情后健康行为习惯变化



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_20787

