



当代职场人 运动生活调研报告



扶他林



报告背景

体育是社会发展和人类进步的重要标志，也是综合国力和社会文明程度的重要体现。

随着时代变迁，全民流行的体育运动也在悄然发生改变，

2022年北京冬奥会后，飞盘、滑板、冲浪等潮流运动在各大媒体平台和电商平台上引爆了青年体育消费热潮，折射出当下职场青年通过体育运动追求**自我提升、身份认同和归属感意义构建**等诸多新需求、新感悟[1]。

对职场青年运动生活的洞察调研，不仅是了解当代职场人新兴生活方式和文化认同的切入点，更是**提高全民健康水平，推动全民健身和全民健康深度融合**，构建全社会共同参与运动促进健康新模式的重要公共性议题。

2022年，**南方周末联合扶他林，在国家体育总局训练局参与指导下**，以**“当代职场人的运动生活”**为核心议题，选取了包括飞盘、滑板、冲浪在内的11种潮流运动作为切入点，通过问卷调研及深度访谈了解职场青年运动生活的参与情况、态度和想法，以及对于科学运动的认知，以此在一定程度上展现其对于自身健康及生活品质的关注度现状，并引申在社会发展浪潮中，发现新一代职场人的运动感悟、自我适应与调整，呼吁大众关注新职场青年的健康状态和生活方式，响应国家全民健身和全民健康深度融合的号召，推动构建全社会共同参与运动促进健康新模式。

[1]李闯，新兴体育亚文化部落社群的消费实践与形成机制，《中国青年研究》2022年第10期

报告提炼

当代职场人运动生活中的社交属性与运动属性共存

职场人更注重构建健康稳定、个性化的人际交往关系，许多人的初次尝试来自于社交邀请，在运动中实现陪伴家人、朋友聚会、认识新朋友、团建等诸多新功能，社交属性突出，多项潮流运动成为社交新桥梁。

运动和职场，都要突破

在运动面前，职场人化身“时间管理大师”，即使加班是常态，也仍对潮流运动的参与和尝试抱有较高的积极性，其中跑步、骑行和徒步是“基本操作”，并对滑雪、攀岩、冲浪跃跃欲试。

运动损伤仍是职场人投入运动的拦路虎

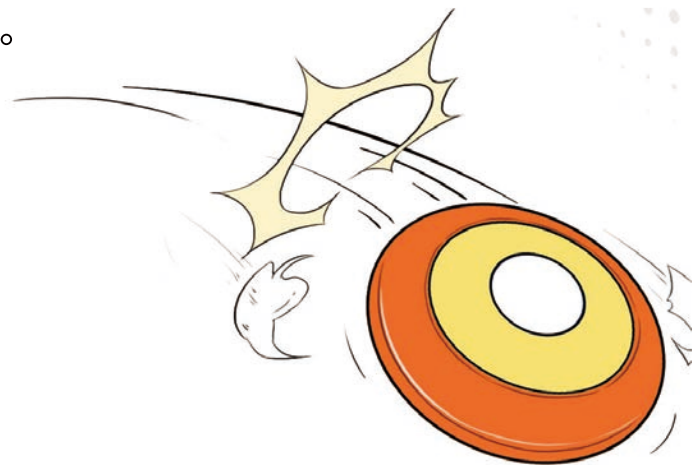
职场人担心的问题也很多，运动的难度、可能造成的损伤、时间、场地、资金，都使得他们对潮流运动望而却步。但是一旦参与，运动时长到位，且不只休闲娱乐，更想进阶专业，这也对场地资源提出了更高的要求，邻近的专业场馆成为突出需求。

正确的运动损伤预防和科学健康的运动指导十分关键

参与潮流运动的人群范围逐步扩大，但职场人在运动损伤的预防和应急处理上还存在一定的认知误区，缺乏自我保护意识，职场人开展运动所需的指导、配套资源也未能与之相匹配。

追求个性化的潮流运动要在保证安全的前提下开展

做好准备再上场，从此损伤是路人，必要的热身和拉伸必不可少，科学运动才能有效预防运动损伤。



研究方法：定量问卷与定性访谈结合



定量问卷



定性访谈

线上调研问卷

回收 1464 个有效样本

线上定性访谈

访谈对象



潮流运动爱好者

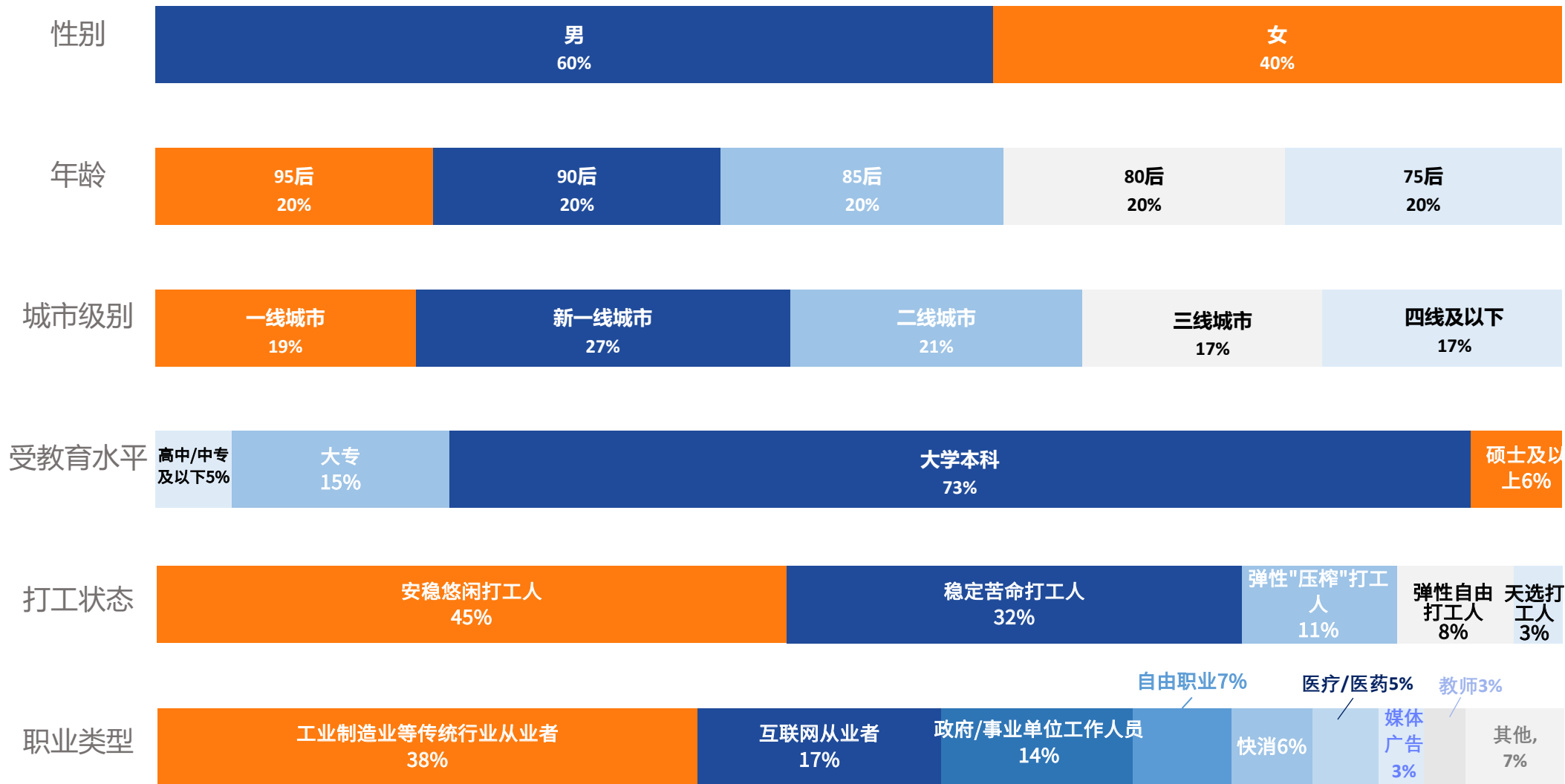


专业运动员范可新



训练局康复专家

样本说明



*城市级别划分参考第一财经·新一线城市研究所《2022城市商业魅力排行榜》城市分级

职业状态说明

固定上下班时间、

固定公司工位/上班地点

常年加班或通勤时间**大于半小时**



安稳悠闲打工人

固定上下班时间、

固定公司工位/上班地点

不加班或通勤时间**小于半小时**

稳定苦命打工人

弹性“压榨”打工人

弹性上下班时间、

固定公司工位/上班地点

常年加班或通勤时间**大于半小时**

弹性自由打工人

天选打工人

弹性上下班时间、

可移动办公/居家

目录

CONTENTS

01

运动生活

职场人运动参与现状

02

文化探究

运动生活中的文化认同

03

运动体验

科学运动认知及行为

04

运动建议

职场人科学运动建议



01

运动生活

职场人运动参与现状



当代打工人续命秘籍：用运动化解上班的痛

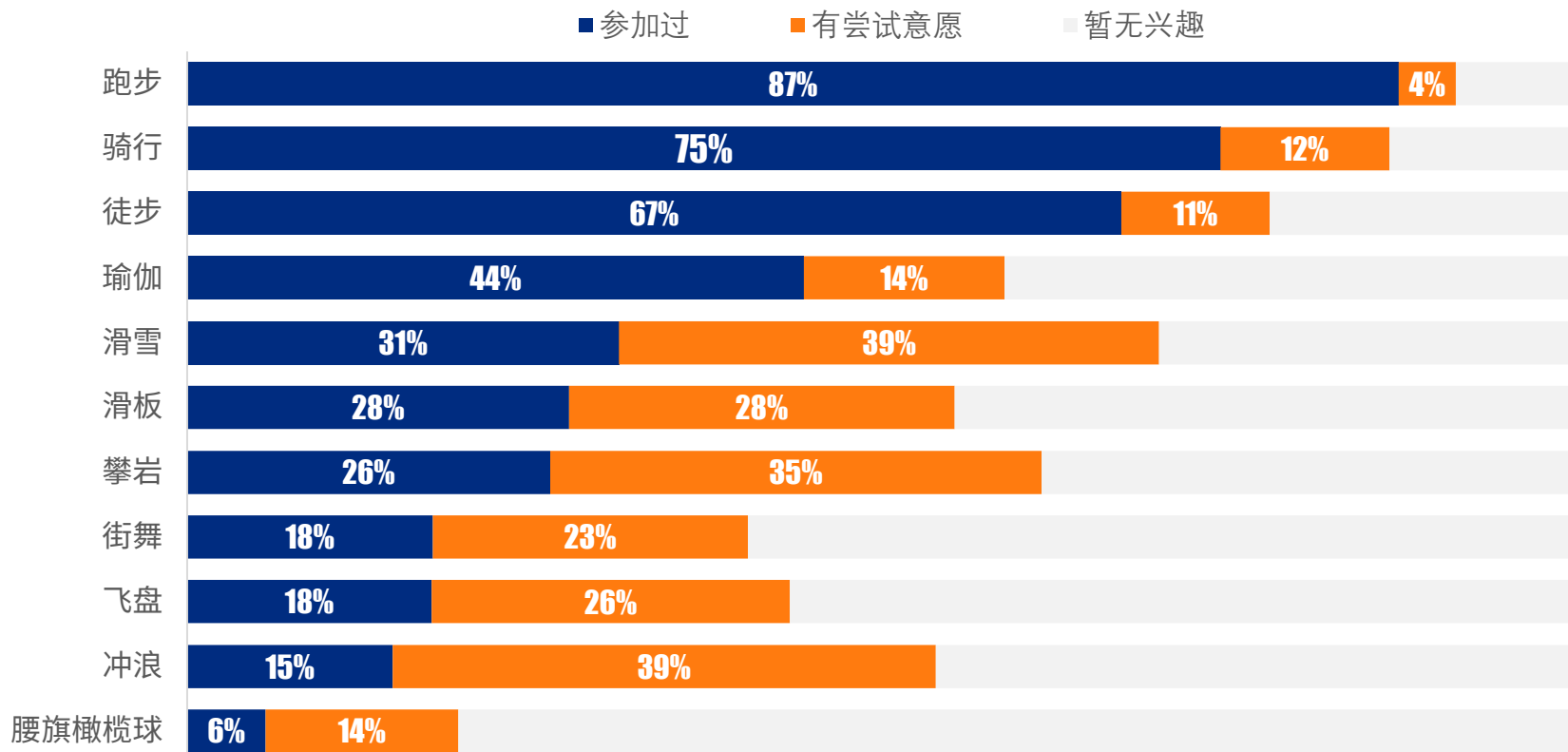
当代职场人

98%

参与过至少一种潮流运动

人均参与约 **4** 种潮流运动

各项运动参与和有尝试意愿比例

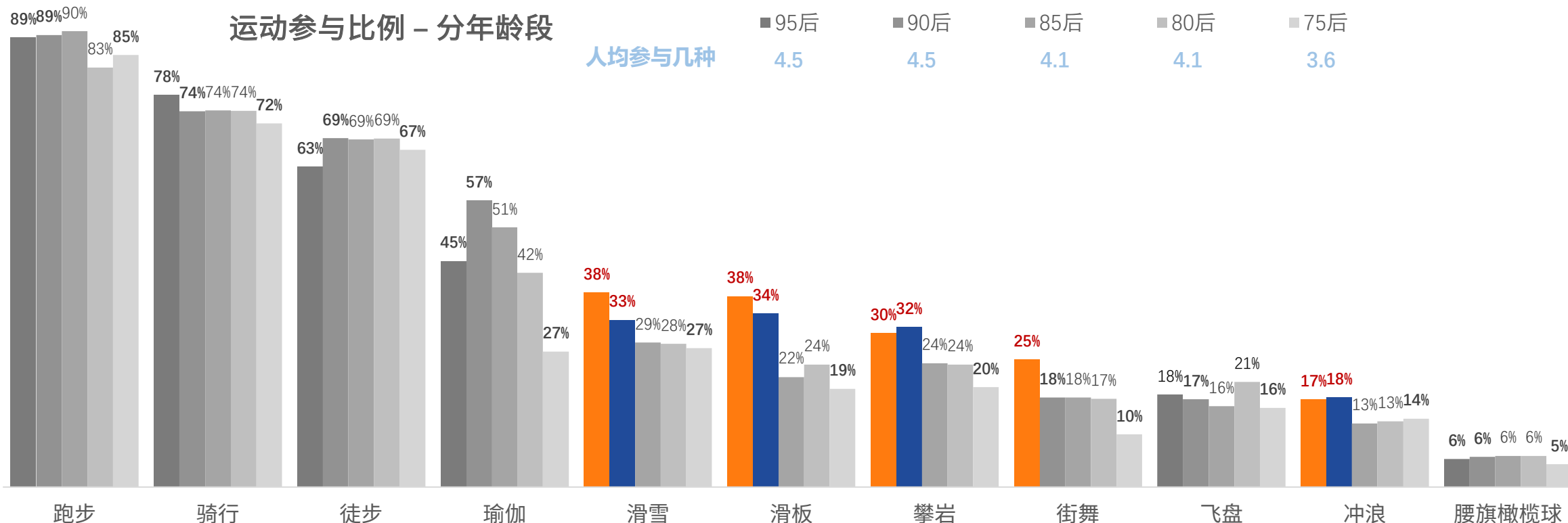


跑步、骑行和徒步是参与比例较高的运动，均有超过六成的受访职场人参与过
滑雪、攀岩、冲浪，虽然参与过的职场人比例不高，但都有近四成受访职场人想要尝试

Q1: 您参加过以下哪些潮流运动? (多选); Q2: 下面这些潮流运动, 您有尝试意愿的有? (多选) N=1464

年轻职场人参与潮流运动的种类更丰富

年轻职场人（90后及95后）比资深职场人（85后、80后及75后）参与潮流运动的种类更丰富，**95后、90后**人均参与**4.5种**潮流运动，**75后**人均参与**3.6种**。对于**滑雪、滑板、攀岩、街舞、冲浪**等运动，年轻职场人的参与比例更高

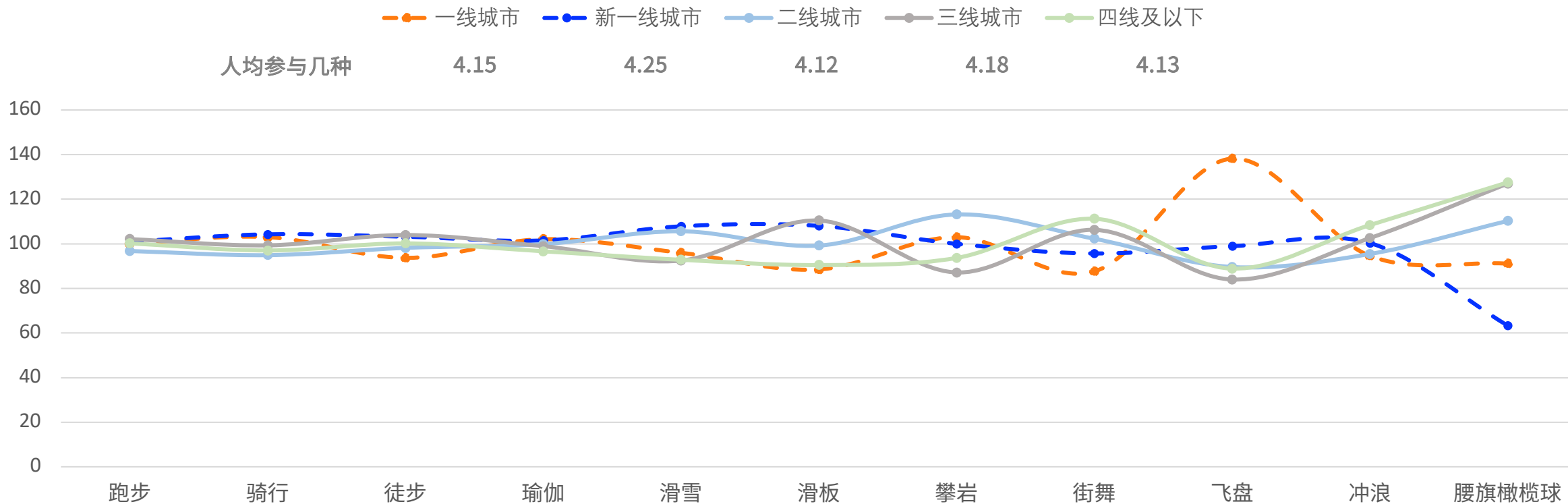


Q: 您参加过以下哪些潮流运动? (多选) N=1464

城市发展水平没有成为限制潮流运动热潮的阻碍

除了飞盘和腰旗橄榄球外，其他运动的参与度在不同城市级别中差异不大

运动参与比例偏好度(TGI)



人均参与几种

4.15

4.25

4.12

4.18

4.13

—●— 一线城市 —●— 新一线城市 —●— 二线城市 —●— 三线城市 —●— 四线及以下

Q: 哪些原因会降低您参与潮流运动的意愿度? (多选) N=1464

TGI (Target Group Index) 指数用于表示不同特征用户关注问题的差异情况, $TGI = \frac{\text{目标群体特征所占比例}}{\text{总体中特征所占比例}}$ 。此处指该城市级别的职场人的运动参与比例/整体受访者的运动参与比例, 小于 100 表示该城市级别的职场人参与运动比例低于整体, 大于 100 表示该城市级别的职场人参与运动比例高于整体。

座座大山令人望而却步，运动之路长路漫漫

当代职场人对潮流运动望而却步的原因较为分散，
他们担心运动的难度大/学不会（66%）
也担心运动带来的**运动损伤**（54%）

66%

担心运动的难度大/学不会

54%

担心运动带来的**运动损伤**

52%

需要投入较多时间

52%

需要寻找合适的运动场地

47%

需要投入较多资金

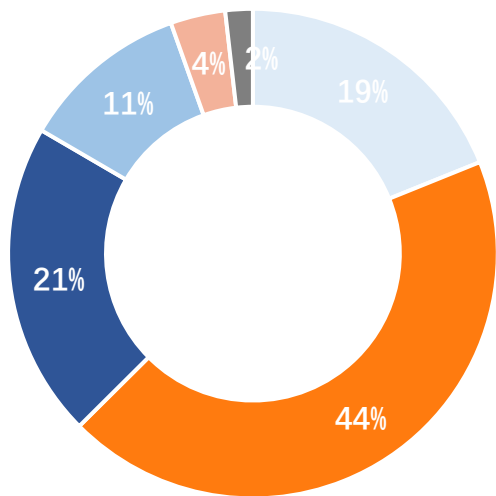
作为金钱和时间都有限的“卑微打工人”，
运动需要的时间（52%）、场地（52%）、资金（47%）
也可能成为打工人们纠结不前的尝试阻碍

虽然运动频率不高，但运动时长到位

尝试过潮流运动的职场人们，98% 持续参加，虽然只有**19%**的人保持每周参加一次或以上的频率，但是**86%**的人每次运动都在1小时以上，**运动时长到位**

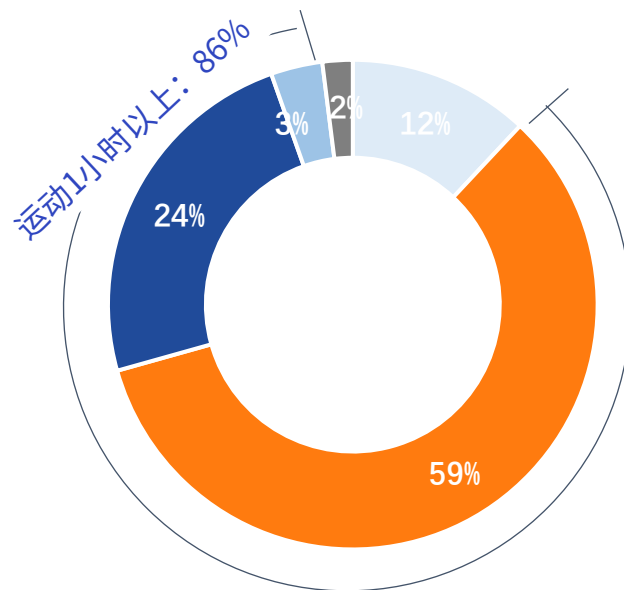
98%

持续参与潮流运动



运动频率分布

- 每周 1 次或以上
- 每月 1-2 次
- 每季度 1-2 次
- 每年 1-3 次
- 每年不到 1 次
- 已经不继续参加

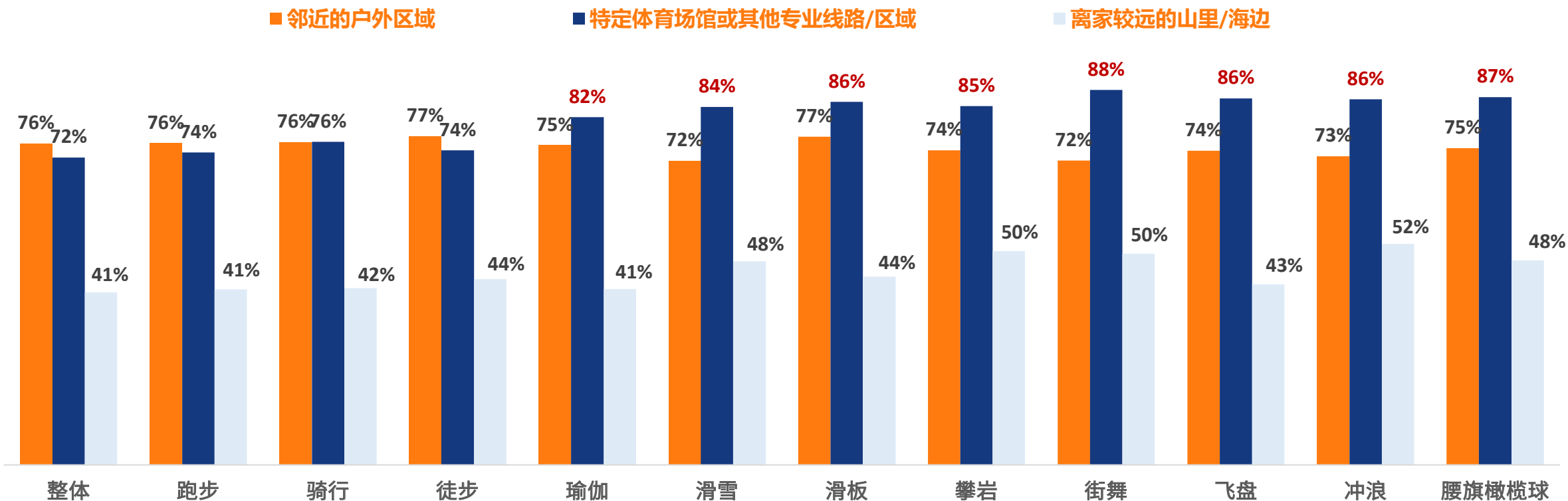


每次运动时长分布

- 1 小时以内
- 1-2 小时
- 3-5 小时
- 6 小时及以上
- 已经不继续参与

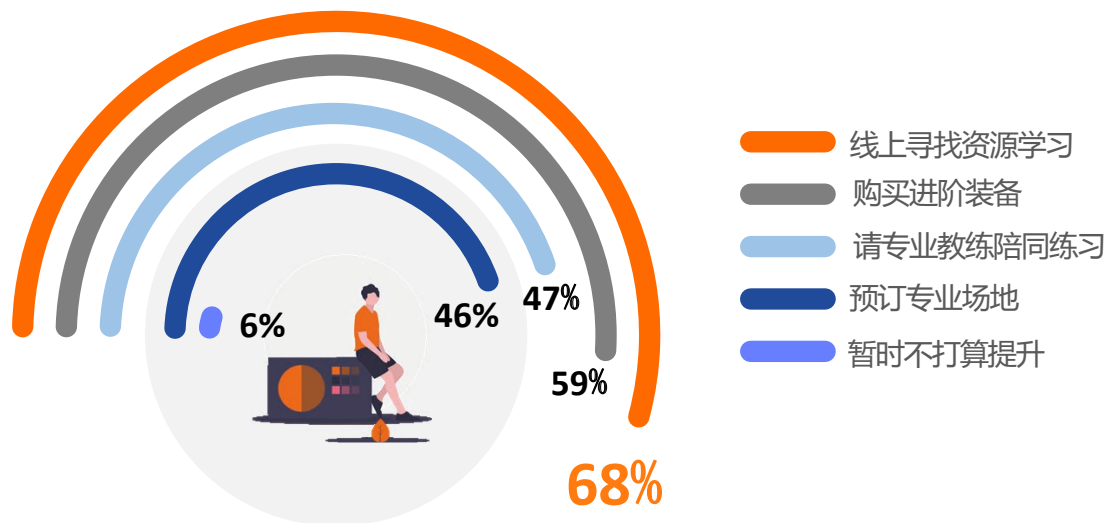
要个性更要专业，更便民的专业化场馆需求突出

运动场地选择



跑步和徒步爱好者们更常选择**临近的户外区域**进行，除了骑行、徒步和跑步外的其他潮流运动，职场人在场地选择上明显更偏爱**专业场馆**

不只休闲娱乐，更想进阶专业



职场运动爱好者中逐渐展现出从轻度参与转向专业爱好的趋势，普遍有进一步提升技能的意愿，**95后和90后人士提升的意愿更强**

线上寻找资源学习 (68%) 和购买进阶装备 (59%) 是潮流运动爱好者们主要选择的提升手段，也有近半会选择请专业教练 (47%) 和预订专业场地 (46%)

提升科学运动的意识和选用专业保护装备，
也是潮流运动进阶的重要方向

“一双普通的鞋子，第一是比较滑，**容易受伤**。第二是折返的时候，它的抓地力没有那么好，折返的时候就没有那么快。”

——潮流运动爱好者

“在大雨天或者是秋冬季，有人习惯戴飞盘手套，这样做的目的第一是保暖，第二是在那个盘又冷又重的情况下，用来**保护手**。”

——潮流运动爱好者



02

文化探究

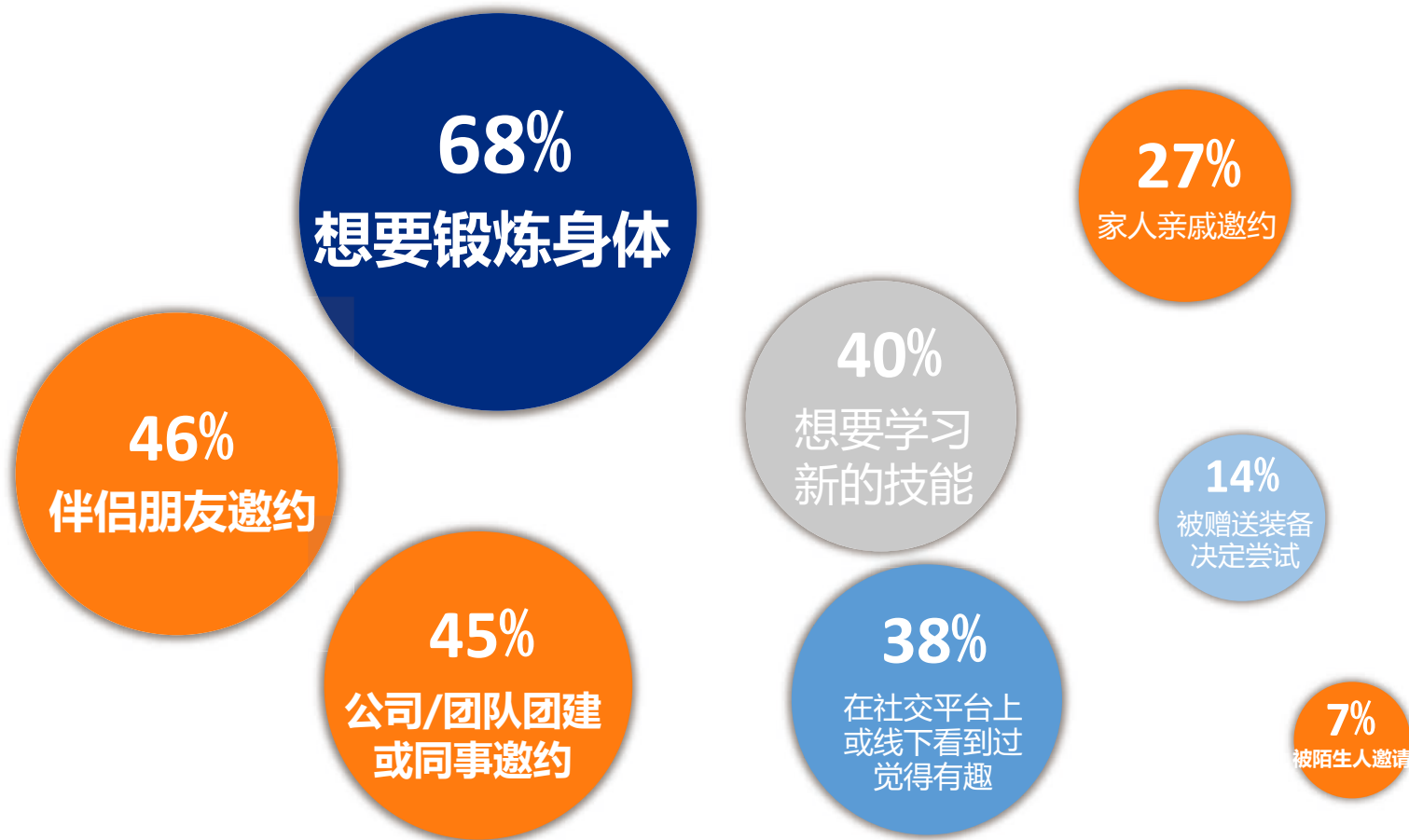
运动生活中的文化认同



职场人：社交、锻炼两手抓

68% 的职场人最初因为想要锻炼身体而尝试潮流运动，是普遍而朴素的尝试初衷

职场人因为社交因素而尝试潮流运动的比例也很高：
46%是因伴侣朋友邀约；
45%是团建或同事邀约；
27%是因家人亲戚邀约；
7%被陌生人邀请参加

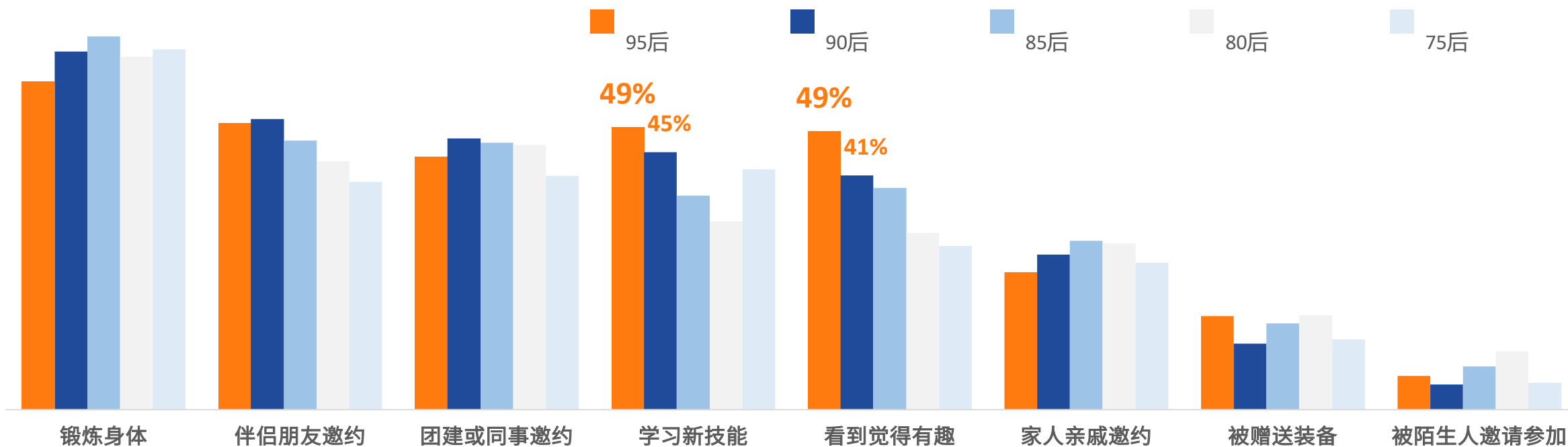


初次参与契机

技多不压身，朋友圈打卡“卷起来”

年轻职场人（95后、90后）因为**学习新技能和看到觉得有趣**而尝试潮流运动的比例高于资深职场人（85后、80后及75后）

初次参与契机 - 分年龄段



Q: 您第一次参加潮流运动有下面哪些原因? (多选) N=1434

坚持参加潮流运动的原因

运动属性不减，强身健体依然是坚持参加的重要原因

坚持参与潮流运动的原因



潮流运动的运动属性不减，潮流运动爱好者普遍为了**强身健体（70%）**和**获得运动技能提升的快乐（57%）**而坚持参加

潮流运动可以体验运动本身的乐趣

“**运动本身**很有趣，你可能（有）**追逐的感觉**；技巧上你可以**感受到自身的运动能力**。相比比其他的运动，飞盘还存在团队的协作，战术的配合，这当中就有很多新的体验，**很多不同的尝试**。”

——潮流运动爱好者



“我想推荐给年轻人最重要的理由是**运动是能让人快乐的**，不管是什么运动，能给人的价值都是相通的：可以缓解生活压力，我觉得这很重要。能提升气质，也能增强身体的素质，还有分泌多巴胺。希望能够把越来越多的人带到运动氛围中，**真正体验运动的乐趣**，并且还能拥有一个**健康的体魄**。”

——专业运动员范可新



坚持参加潮流运动的原因

社交属性突出，运动成为社交新桥梁

潮流运动的**社交属性**突出，不少潮流运动爱好者会因其可以**丰富聚会形式、认识新朋友、团队建设、增进和家人的相处**而持续参与其中

社交属性

48%

丰富朋友聚会形式

36%

认识新朋友

35%

团建和促进同事关系

30%

增进和家人相处

潮流运动可以认识志同道合的朋友

“周围的**队友都很有趣**，大家玩什么都能玩在一起，比较**志同道合**，或者说比较**聊得来**。”

——潮流运动爱好者



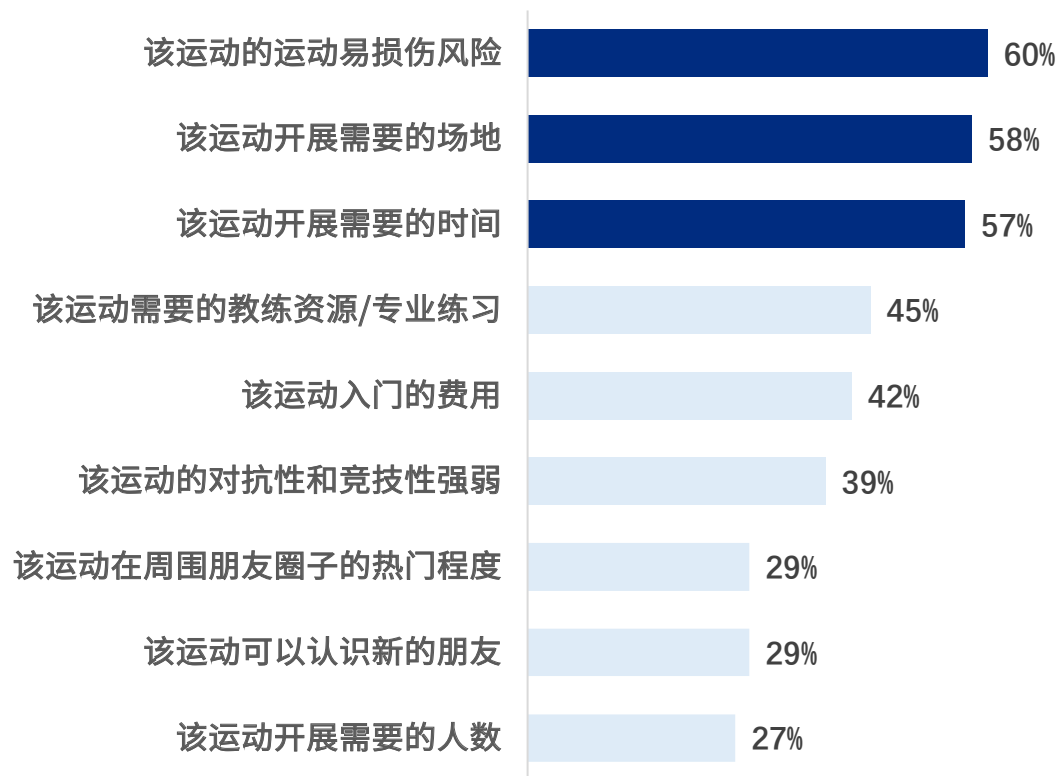
“你看飞盘它就需要一个圆盘，一块草地，然后还有一**帮热爱奔跑的朋友**就可以组建起来，**不像传统健身那么枯燥**。我觉得更具有有一种**团结性**，然后还有时尚感，也可以**社交**，所以也（通过飞盘）**认识了很多新的朋友**。”

——专业运动员范可新

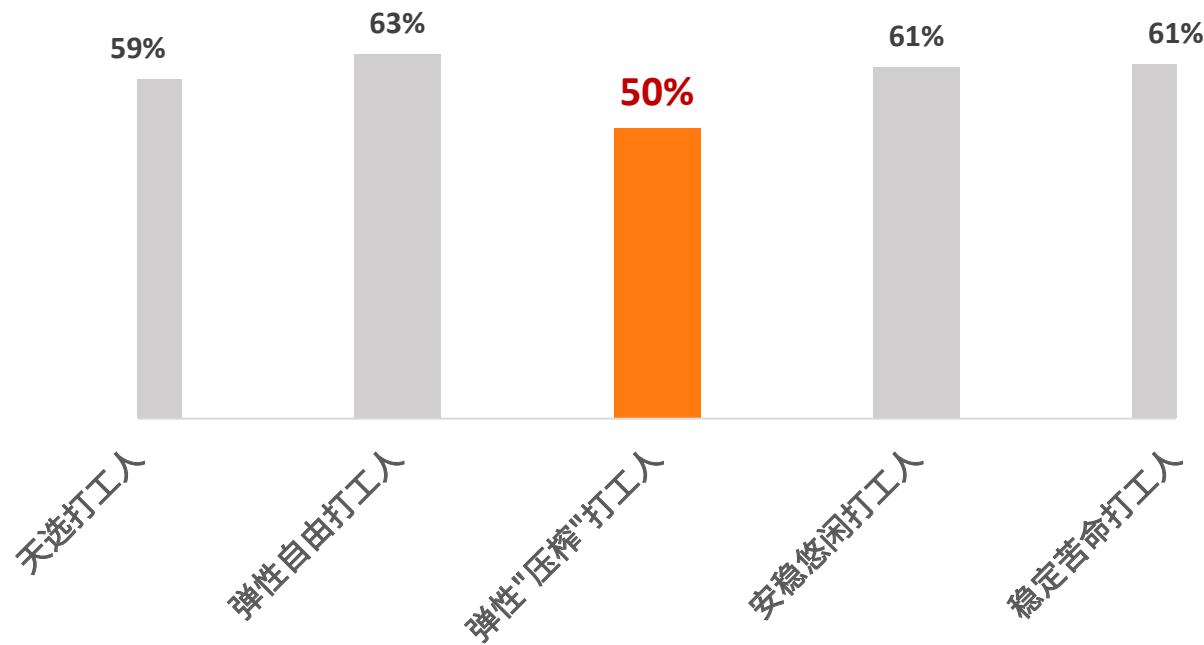


运动损伤仍是“动起来”的“拦路虎”

选择新运动时的考虑因素



选择新运动时考虑运动损伤



作为“时间管理大师”、广泛尝试不同潮流运动的弹性“压榨”打工人，在选择新运动时，仅有 50% 会考虑运动损伤风险，对运动损伤的不重视可能给未来的运动尝试带来更高的损伤风险

Q: 您在选择参加一项新的运动时，主要考虑哪些因素？（多选） N=1464

职场人们趋之若鹜的原因



潮流运动对年龄、身材、性别的包容性高，
规则相对灵活，鼓励多元化人群参与，门槛较低

“首先，飞盘是**没有裁判**的，所以我自己需要非常了解飞盘的一些规则。在场上遇到了争议之后，我也是**自己和对手去沟通**，这种（裁决方式）比较符合我对**现代运动精神的一种理解**。”



潮流运动爱好者



潮流运动爱好者

“飞盘的**包容性**是比较高的，无论是高矮胖瘦的人，还是年纪大和年纪轻的人都可以玩，它不要求每个人都要有运动员的身材，除了要靠脚跑、靠手跟，还要靠**团队配合和策略**。所以各类人各有各的优势，整个运动场上的人是非常多元的。还有**混合性别的赛制**，男生女生可以一起玩。这可能也是一部分的人选择这个运动的原因。”

“对于**新手**我觉得是**非常友好**的，也没有太多运动基础（的要求），也能**快速上手**。”

——专业运动员范可新





运动也要讲科学!

03

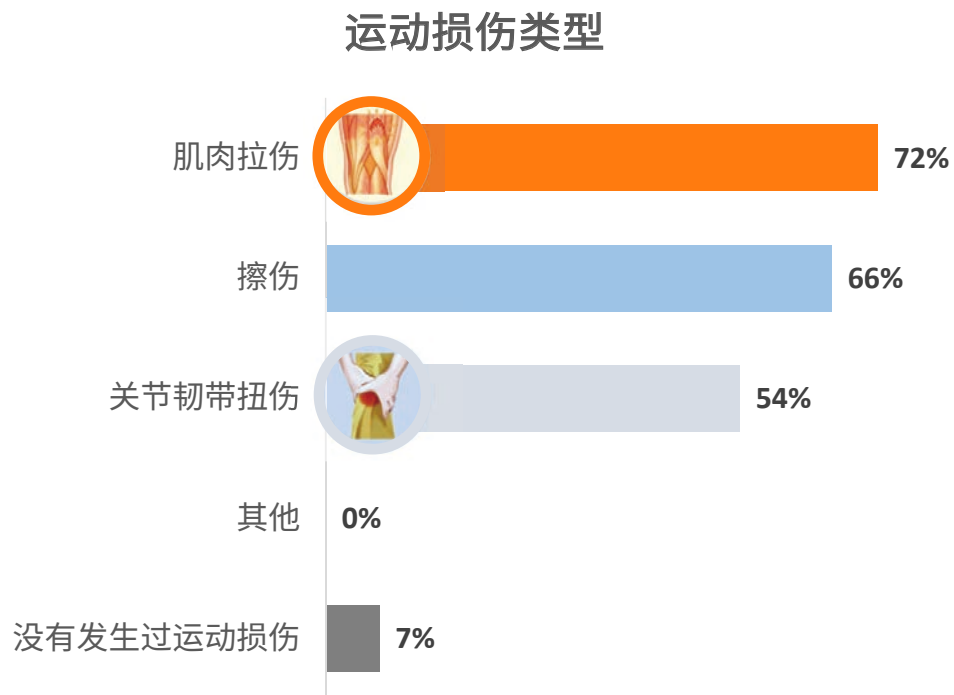
运动体验

科学运动认知与行为

发生运动损伤

上场必受伤？肌肉损伤是会呼吸的痛

运动损伤发生概率高，93%的潮流运动爱好者曾因潮流运动发生过运动损伤，其中，肌肉拉伤和擦伤是常见的运动损伤类型



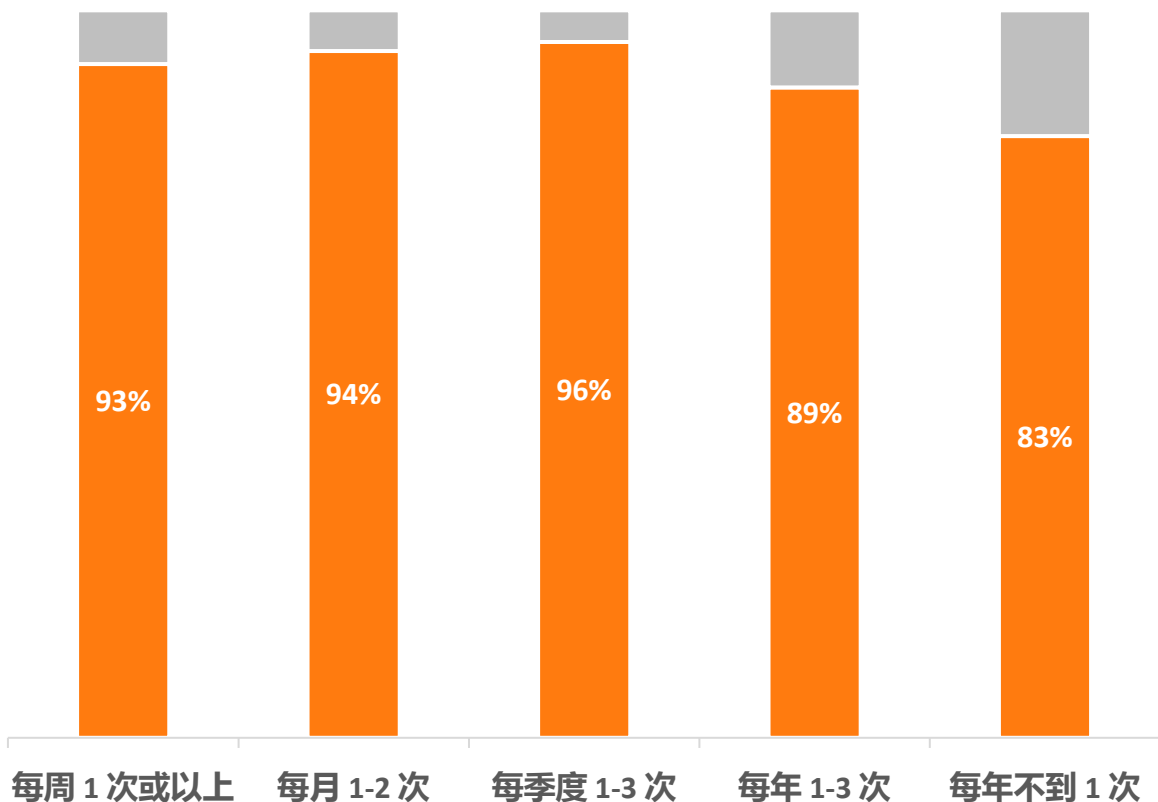
Q: 以下常见的这些运动损伤类型，您或者您的朋友有因潮流运动而发生过哪种？（多选） N=1434

发生运动损伤

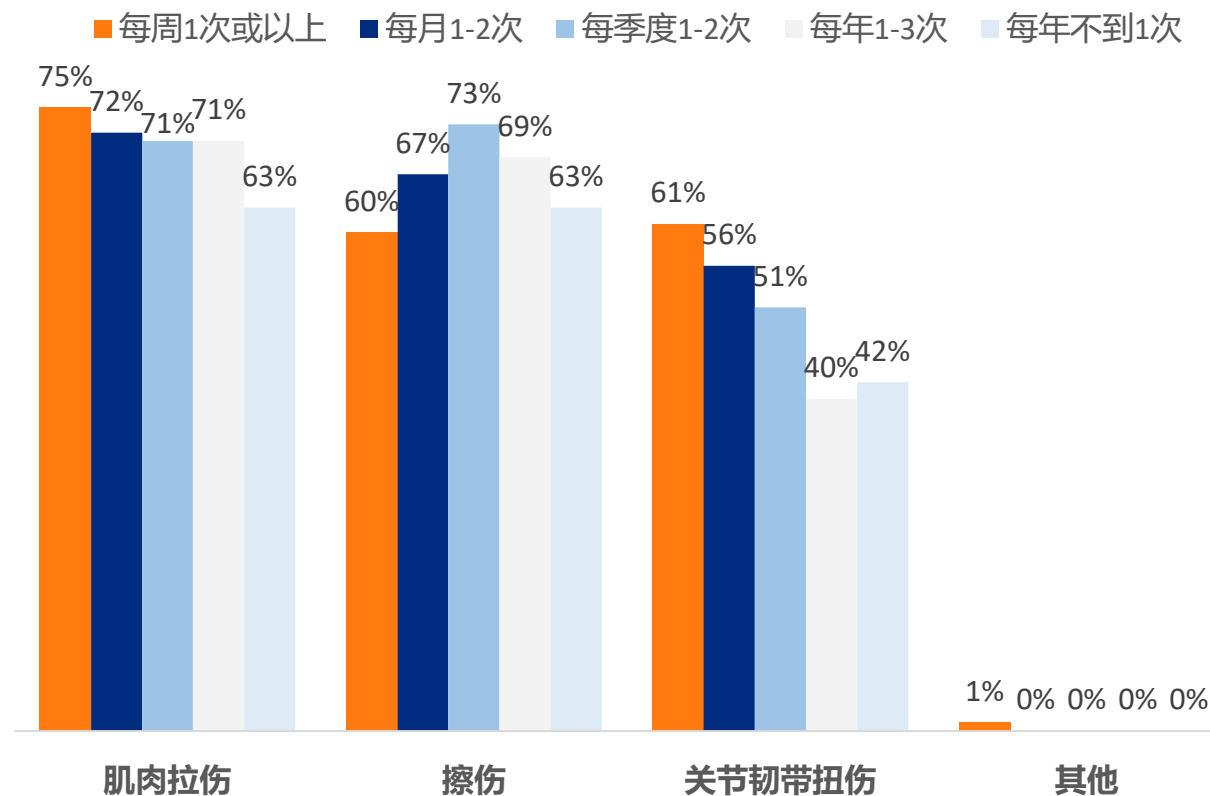
运动一时爽？防护一直爽！

运动损伤发生并不因运动频率低而减少，每季度参加运动1-3次的人发生运动损伤的比例甚至比每周运动1次以上的损伤比例还高，不能因为运动频率较低而忽略预防运动损伤

不同运动频率对应运动损伤比例



运动参与频率与运动损伤比例



Q: 以下常见的这些运动损伤类型，您或者您的朋友有因潮流运动而发生过哪种？（多选） N=1434

发生运动损伤

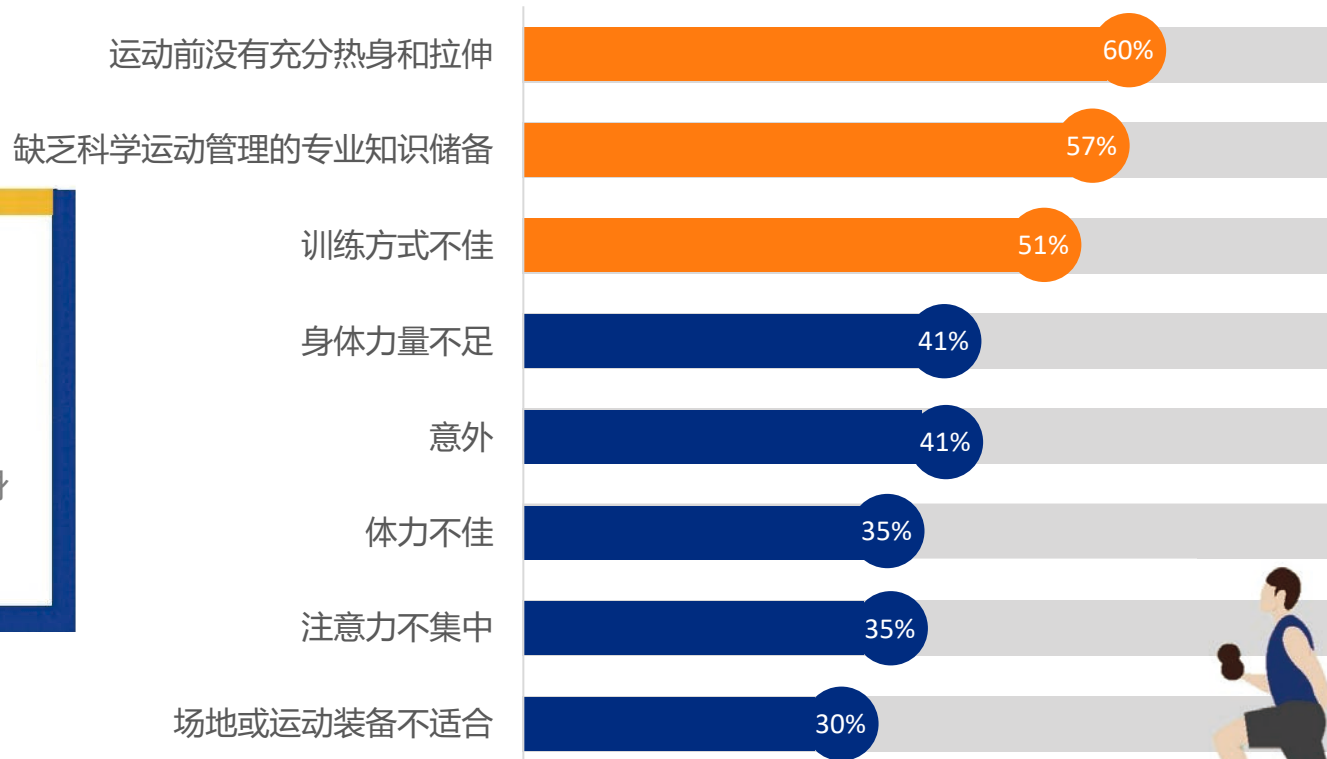
热身不规范，受伤两行泪



运动前没有充分热身和拉伸，是最普遍的运动损伤原因

其次是**缺乏科学运动管理的专业知识储备**，即：通过提升科学运动意识、学习专业知识和保证运动前的充分热身可以避免和预防部分运动损伤

运动损伤发生的原因

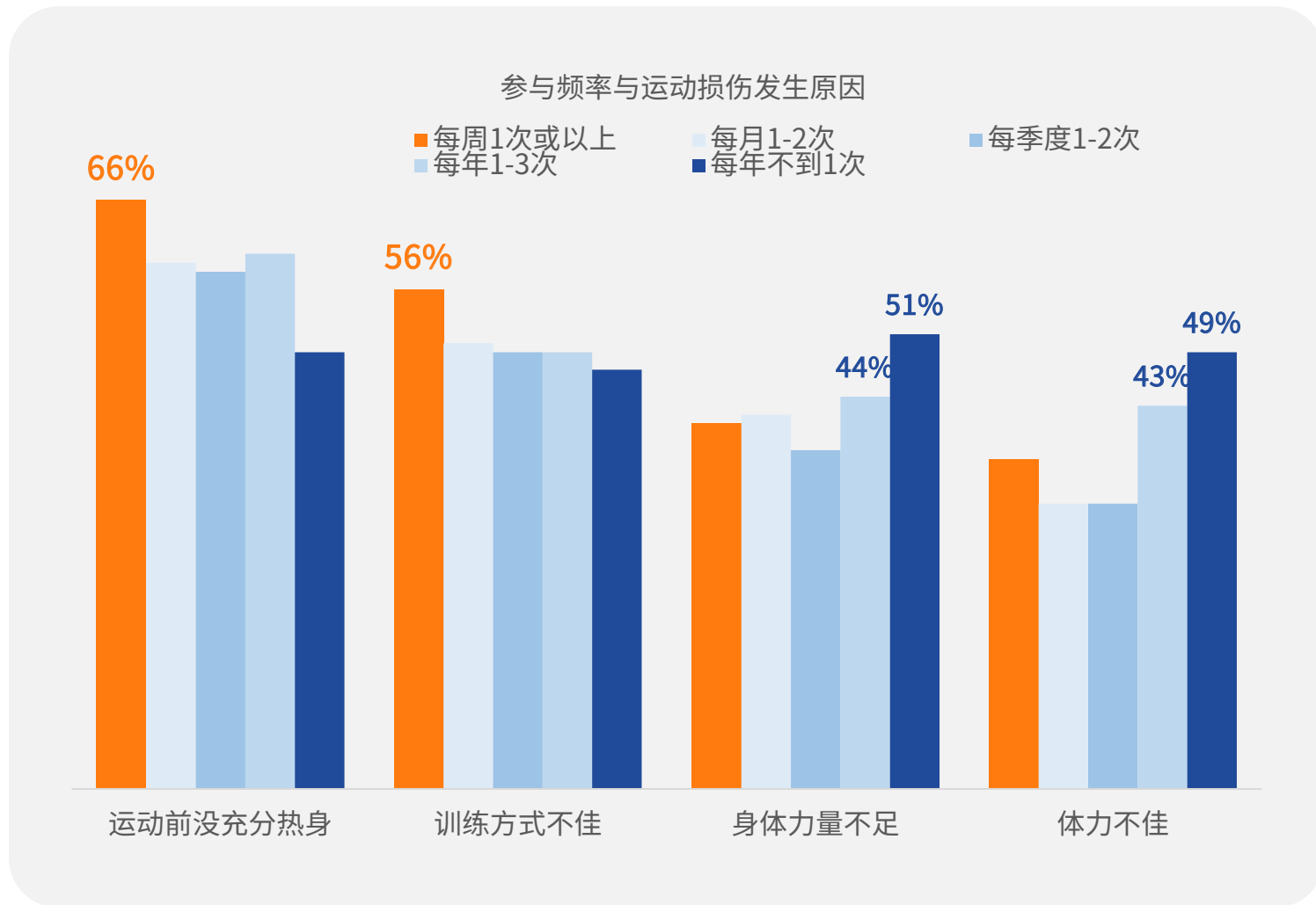


Q: 您觉得您和朋友发生运动损伤的原因有以下哪些? (多选) N=1335

运动的尽头是损伤？科学运动让你远离损伤

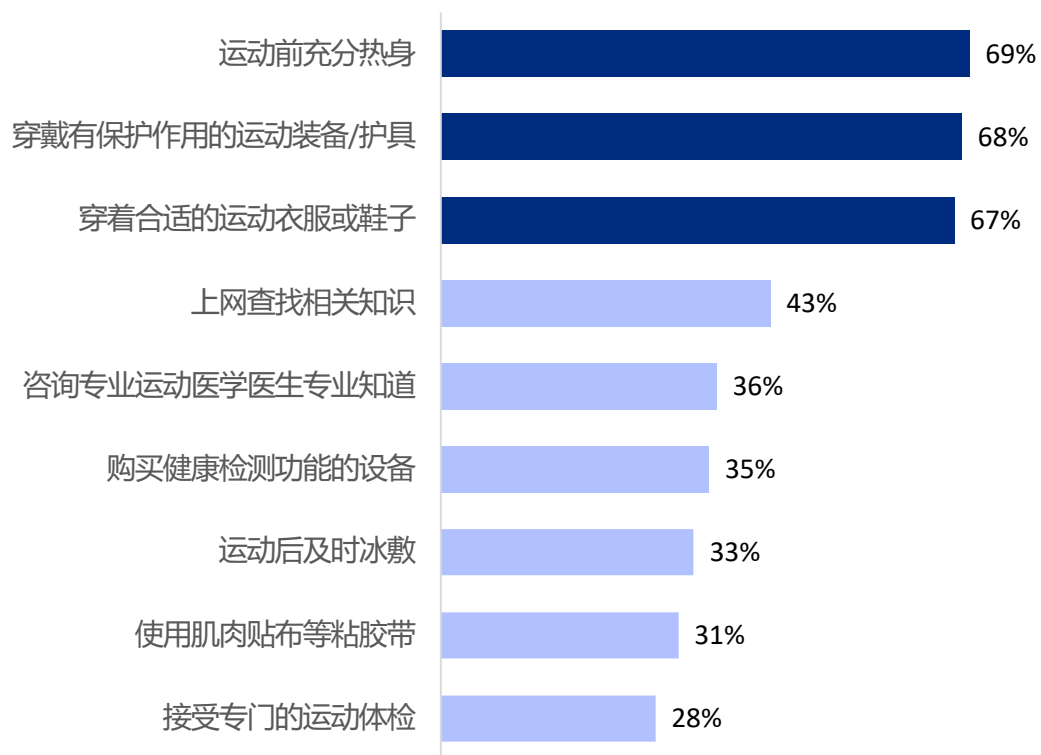
值得注意的是，高频运动的职场人，比低频运动者有更高比例因为**不充分热身或训练方式不佳**而导致运动损伤，可见在实际操作中，每一次运动前的充分热身和每次训练的方式都不能忽略

低频运动的职场人，有更高比例因**身体力量不足和体力不佳**而发生运动损伤，因此运动前的身体激活也值得注意



做好准备再上场，从此损伤是路人

运动损伤预防措施实际执行比例



当代职场人运动前的**运动损伤预防措施仍未到位**，有超过三成的人运动前没有充分热身，不穿合适的衣服和鞋子进行运动；职场人对于**通过学习知识来预防运动损伤的认可度不高**：仅有43%的职场人选择上网查找相关知识、36%选择咨询专业医生来预防和避免运动损伤。

保证充分热身可以科学预防运动损伤

“我们做热身会从头部一直活动到脚踝，**任何运动其实都是全身的运动**，所以全身的部位都一定要活动开。”

——专业运动员范可新

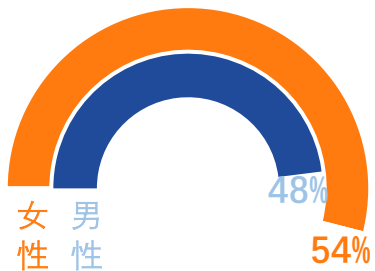


职场人的科学运动知识亟需补课

科学运动认知
完全正确比例

50%

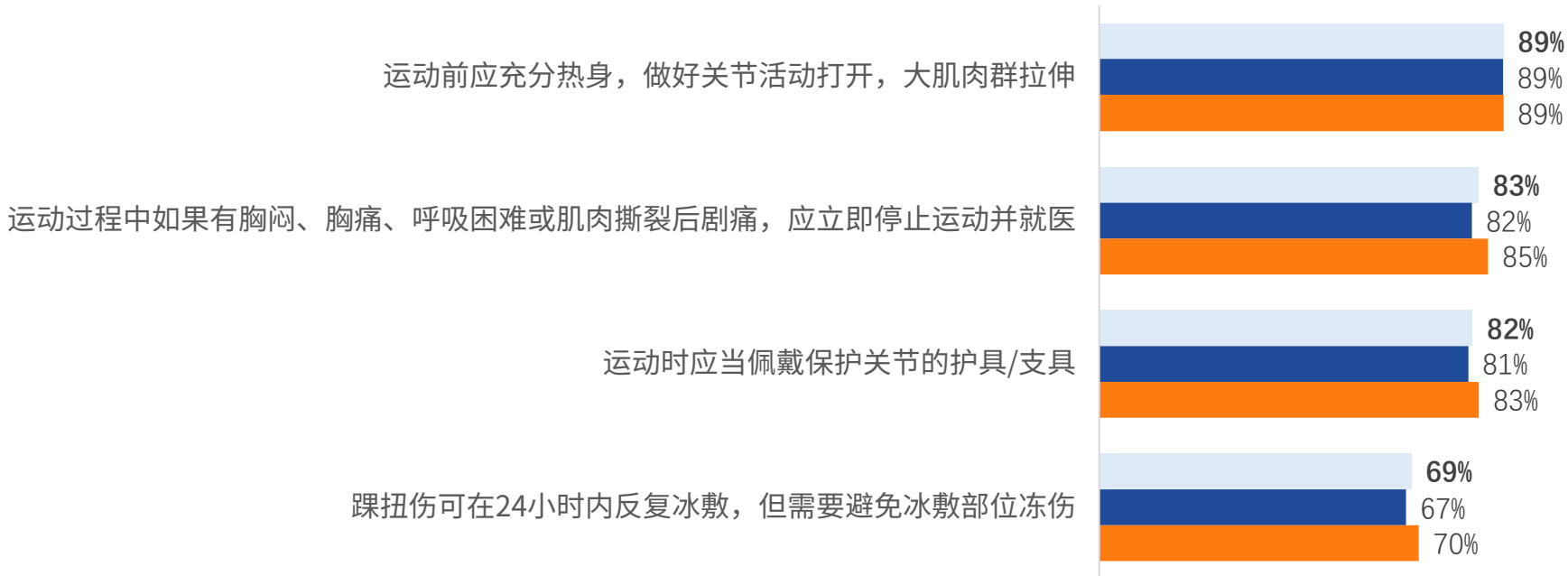
整体受访者



对于科学运动认知，男性职场人的正确比例普遍低于女性职场人，尤其是在**运动损伤应对、护具支具的使用认知和扭伤的应急处理方面**

运动损伤预防及处理认知 - 正确认知比例

■ 整体受访者 ■ 男性 ■ 女性



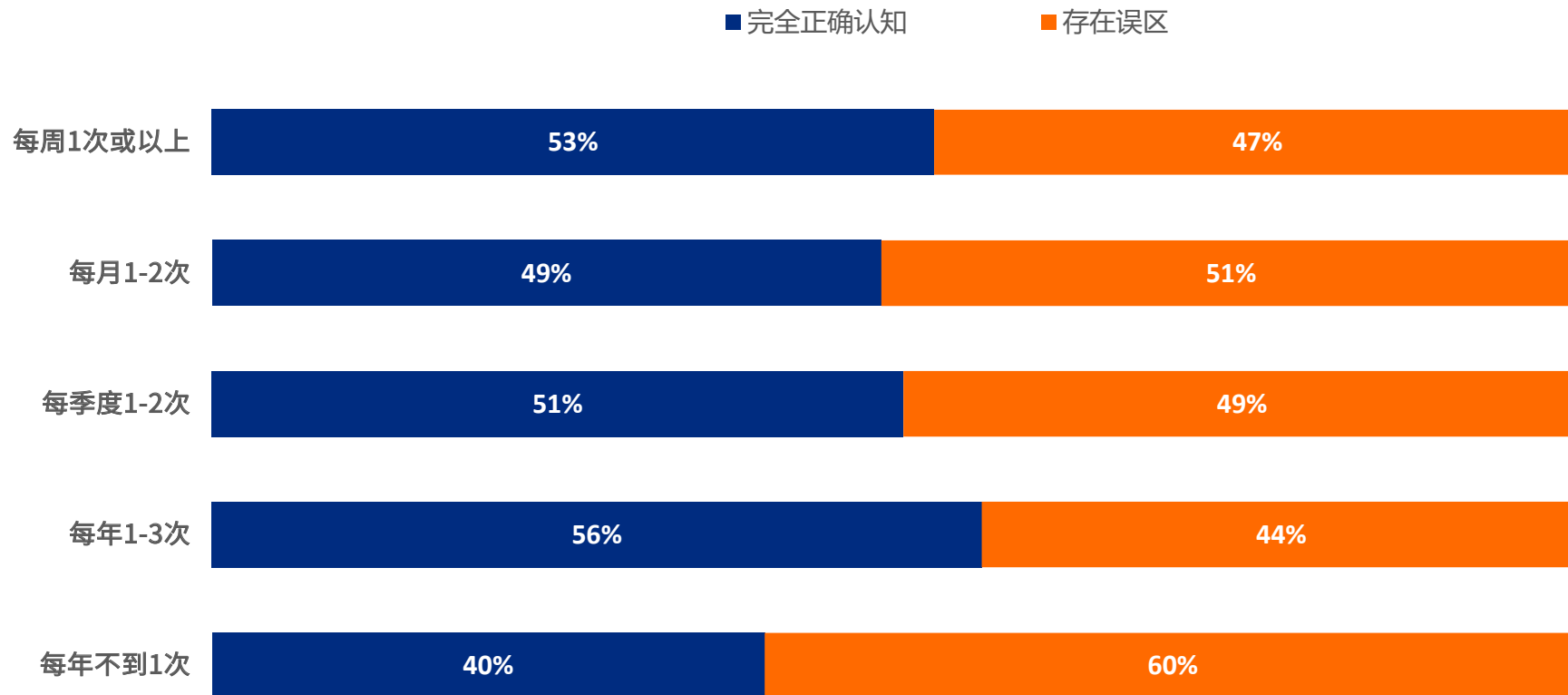
潮流运动爱好者

“有些同事之前是运动小白，但是被最近的浪潮吸引进来玩飞盘，相对来说他的知识就没有那么丰富，也比较容易受伤，他可能也不知道热身是为了什么，拉伸是为了什么。”

Q: 以下运动损伤的预防或紧急处理措施，您认为正确的有？（多选） N=1464

高频运动者仍对运动损伤的预防和应对存在认知误区

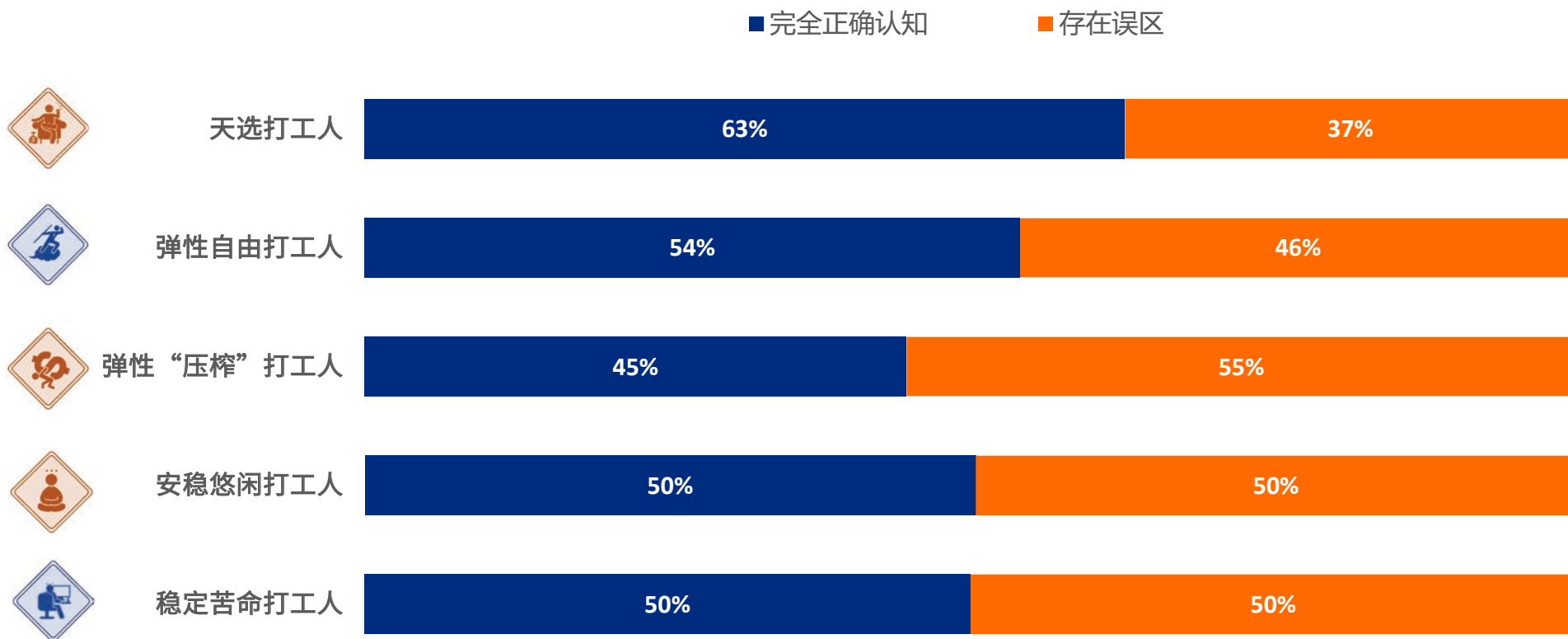
运动损伤预防及应急处理认知题 - 分运动频率



哪怕是每周运动 1 次或以上的高频运动者，仍有 47% 对运动损伤的预防和应对处理存在认知误区

体验运动快乐的同时，不要忘了提升科学认知

运动损伤预防及应急处理认知题 – 职业状态



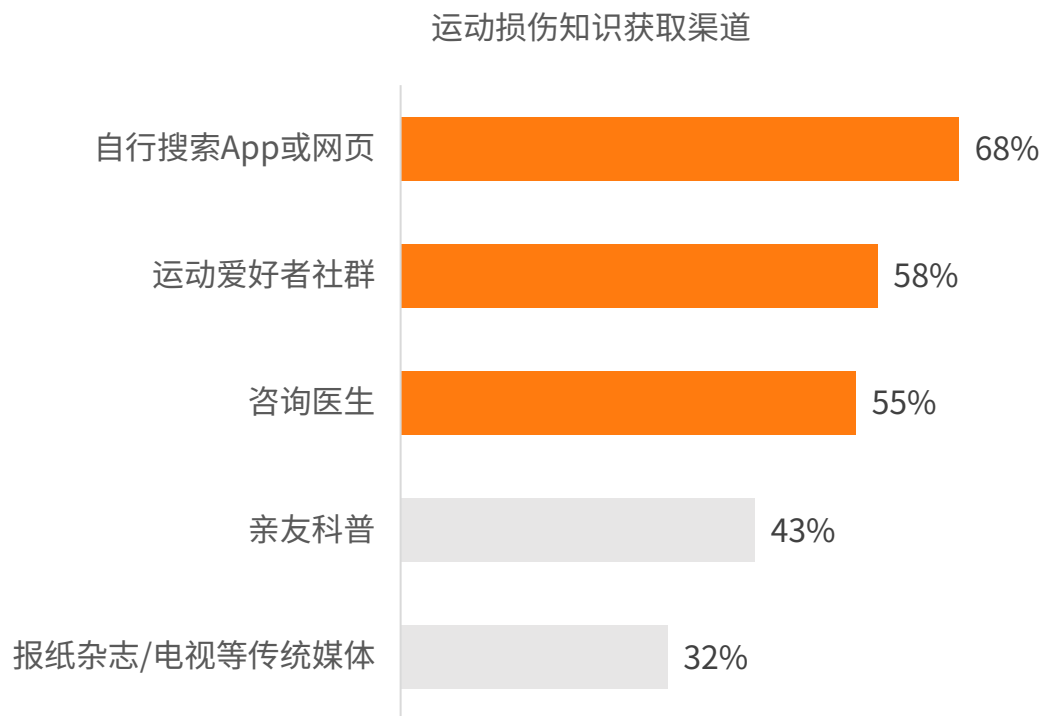
弹性“压榨”打工人，在五类打工人中拥有最低的正确率，或成为体验运动快乐时的潜在风险

Q: 以下运动损伤的预防或紧急处理措施，您认为正确的有？（多选） N=1464

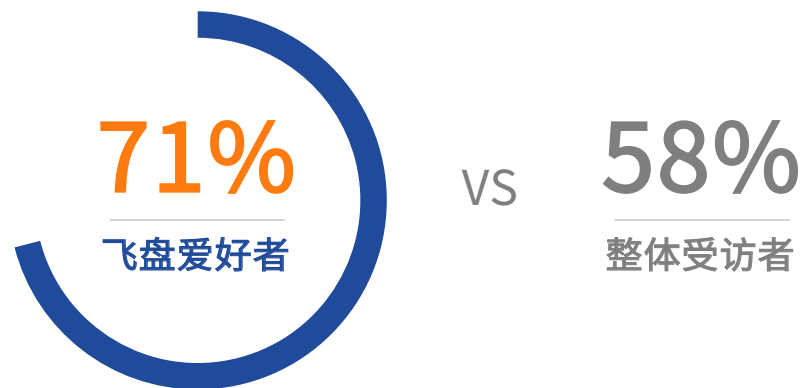
当代职场人多渠道获取运动知识

App或网页、运动爱好者社群、医生是在对职场人科普运动损伤相关知识及提倡运动自我保护时应当重点关注的渠道

飞盘爱好者通过运动爱好者社群获取运动相关知识的比例远高于整体受访者，一定程度上反映了飞盘运动的社群组织能力强



通过运动爱好者社群获取运动损伤知识的比例



“在飞盘社群里，为了规避受伤的风险，所以至少会有一个比较专业的人（存在），可以去提醒大家如何避免受伤之类的内容。”

——潮流运动爱好者



04

运动建议

职场人科学运动建议



潮流运动的运动损伤概率不比传统竞技类运动低

潮流运动的常见运动损伤

急性损伤

运动损伤类型

肌肉损伤

肌腱损伤

损伤发生部位

脚踝

膝关节

大腿

上肢

国家体育总局训练局 运动康复专家提醒

“潮流运动受伤的概率不比传统的竞技类运动低，因为运动损伤除了项目的特异性之外，与参与**运动的对象**自身运动能力有关。

潮流运动的门槛相对较低，但**团队成员运动能力参差不齐**，会增加受伤风险，而且大部分是**从静坐少动的模式马上进入快速运动的状态**，这会增加受伤风险。”

做好热身和拉伸，科学运动才能有效预防运动损伤

国家体育总局训练局运动康复专家建议
从以下4个方面做好预防

预防措施

运动前充分热身、运动过程中运动饮料的补给
运动后的拉伸、日常的损伤预防性训练

护具

应该给已经存在一些疼痛或者功能异常的人提供保护性的佩戴
比如护踝、护膝、髌骨支持带、肌内效贴布等等

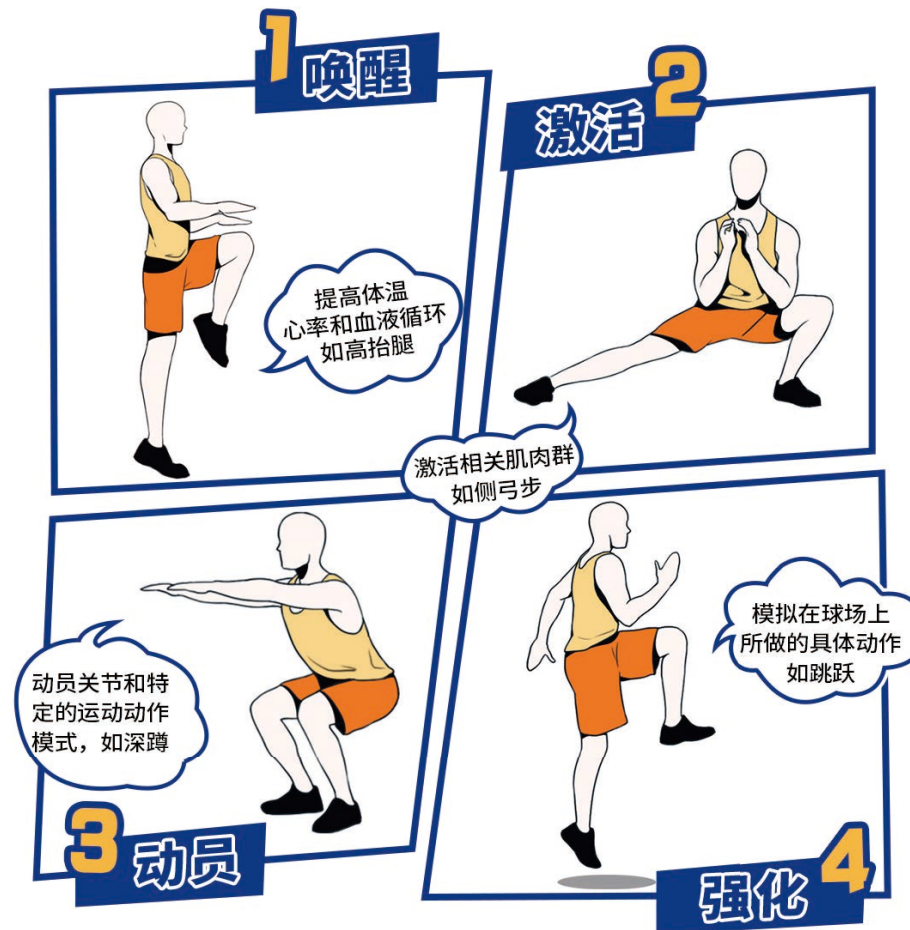
场地

天然草坪最好
应选择地面平坦、干爽的场地

运动时间

冬季：建议在日照充足的时候，温度适宜，肌肉兴奋性高，不易受伤
夏季：建议避开高热天气和时间段，以免高温中暑

热身方式参考



发生运动损伤后，先判断，后处理

发生运动损伤后的应急处理



勇敢迈出第一步的同时，别忘了自我保护

“我也希望这些项目不仅仅是一时的潮流，更需要一个长远的发展，同时，我也不希望大家把不同的运动对立起来。不管初衷是什么，健身也好，社交也好，任何运动的第一要义都是**先动起来.....**其实培养运动习惯的过程是比较困难的，但是我觉得如果你**勇敢地迈出第一步**，体验到了运动的乐趣，就会想一直运动下去！”

——专业运动员范可新



“我会建议运动新手首先把**热身要热好**，然后如果自身的肌肉基础比较好的话，也不用特别担心，但如果本身之前完全没有运动经历的，我会建议不要做过多的动作，不要一上来就很快地折返，因为这样的话，膝关节关节会比较容易受伤。”

——潮流运动爱好者



“在新人场，虽然说这个运动是没有身体冲撞的，但是**很多人会把他之前的运动习惯带进来**，如果之前是打篮球的、打橄榄球，他可能就会稍微莽撞一点；但其他人觉得这个是没有身体冲撞的，就可能会跑得非常地放心（导致冲撞）。这个时候我会提醒我的朋友，**在场上跑的时候稍微注意一点**，如果有人很快地冲出来，你可以**先躲**。”

——潮流运动爱好者



以飞盘运动为例，如何做好各阶段的预防和处理？

扶他林联合范可新、国家体育总局训练局出品的《扶他林科学运动突破指南》建议，可以从以下3个阶段做好预防和处理

运动前热身

- 在热身时需重点活动颈项、胯、踝关节、手指关节以及肩胛骨部位，做好充分准备
- 运动前慢跑5-10分钟，可以带动全身进入运动状态
- 拉伸动作能放松肌肉、打开关节

运动中注意事项

- 在运动中要尽可能避免对自己和他人伤害：当你用余光观察到有人和你向同方向冲刺，请立即停止，安全为先
- 要了解身体的承受范围，别轻易尝试飞扑救盘等挑战身体极限或从未练过的动作，很容易造成手指挫伤、肌肉拉伤
- 飞盘运动涉及跑跳、抛接、急停急转等多种大负荷动作，若遇到疼痛问题，请及时到运动创伤科寻求帮助

运动后拉伸

- 及时拉伸能有效缓解疲劳，保护身体各部位肌群
 - ✓ 大腿内收肌群拉伸能帮助放松肌肉，缓解肌肉肌腱、韧带紧张
 - ✓ 小腿外侧肌群拉伸，能让小腿不变肌肉腿
 - ✓ 股四头肌拉伸能减少肌肉紧张，缓解坐姿不佳引起的其他疼痛





THANKS