

ASICS

# 2024 年全球心理 状态研究

2024

ASICS 自创立时就坚信运动有益身心。这就是 ASICS 亚瑟士名称的来源：“Anima Sana In Corpore Sano”，即健全的精神寓于强健的体魄。

2024 年，我们开展第二次全球心理状态研究。这项研究主要聚焦全球运动与心理状态间的关系，研究对象超过 **26,000** 名，覆盖 **22** 个国家和地区。

这项新的研究帮助加强体育运动与心理状态间的正向关联，表明青少年时期的运动锻炼与成年后的心理状态存在直接联系。

我们强调运动的作用，无论多么微小，都能帮助人们提升心理健康，希望借此鼓励更多的人终身运动。

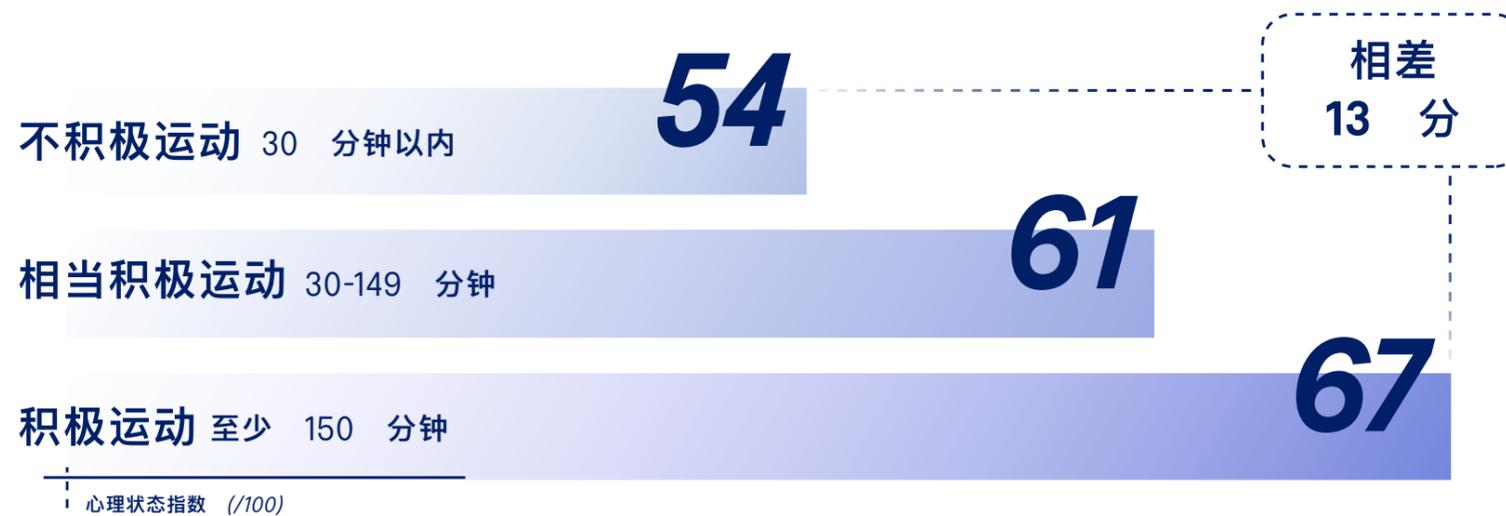
## 发现 1

ASICS 2024 年心理状态研究持续表明，体育运动与心理健康存在正向关联。运动量越大，心理状态指数就越高。

就全球心理状态平均指数而言，积极运动<sup>i</sup>的群体为 **67/100**，不积极运动<sup>ii</sup>的群体为 **54/100**，二者差异显著。



## 每周运动对全球心理状态指数的影响

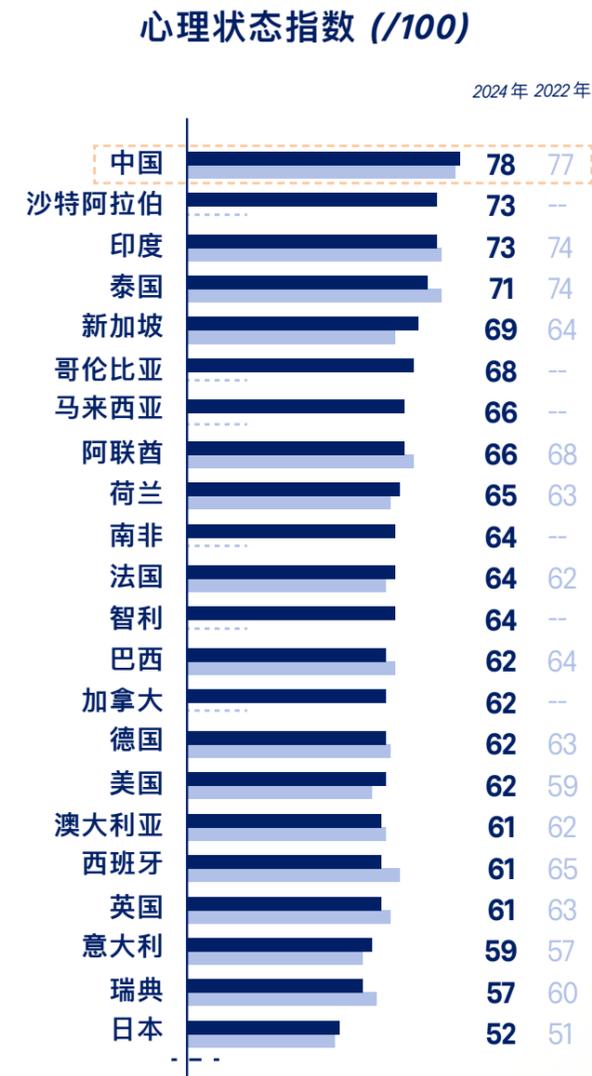
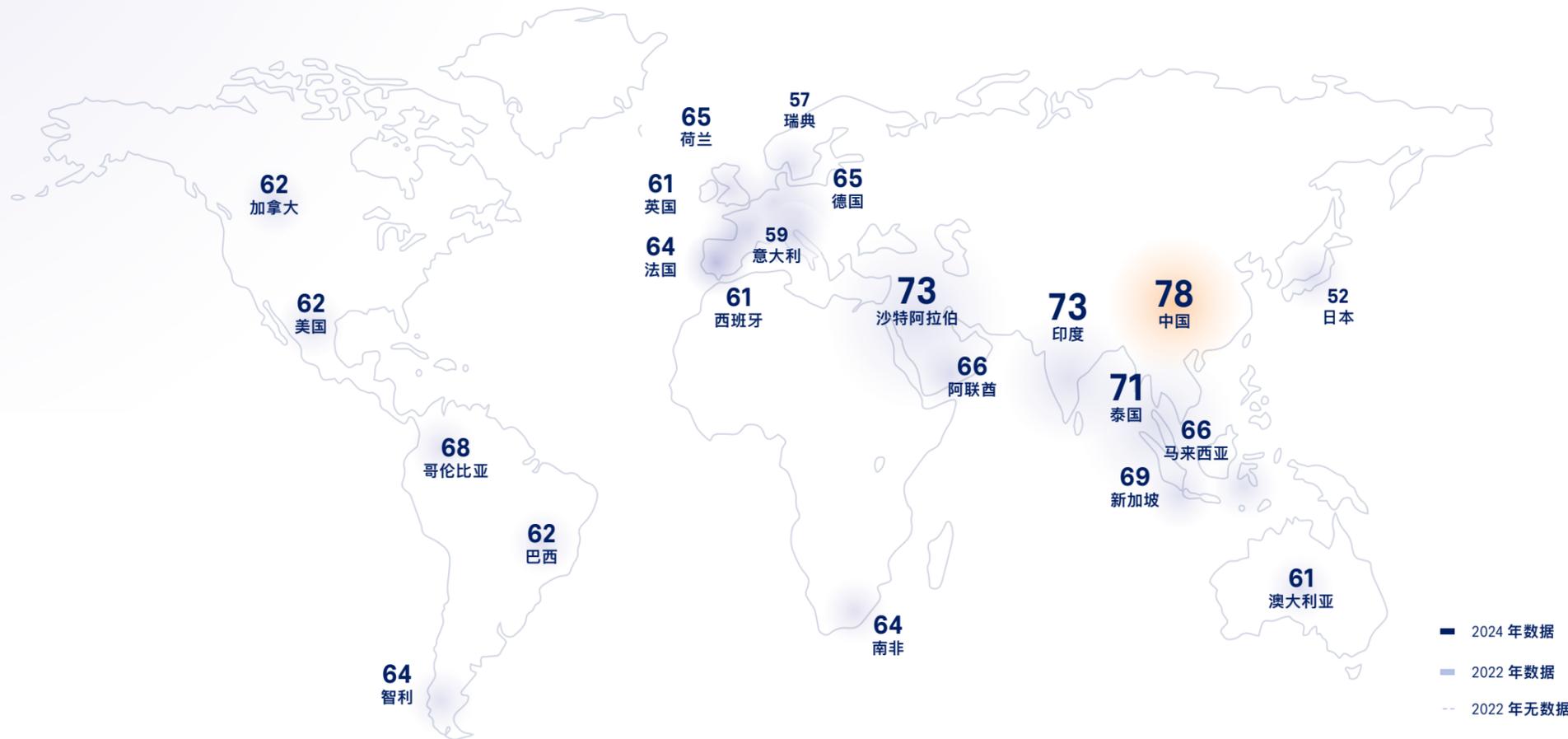


## 在中国

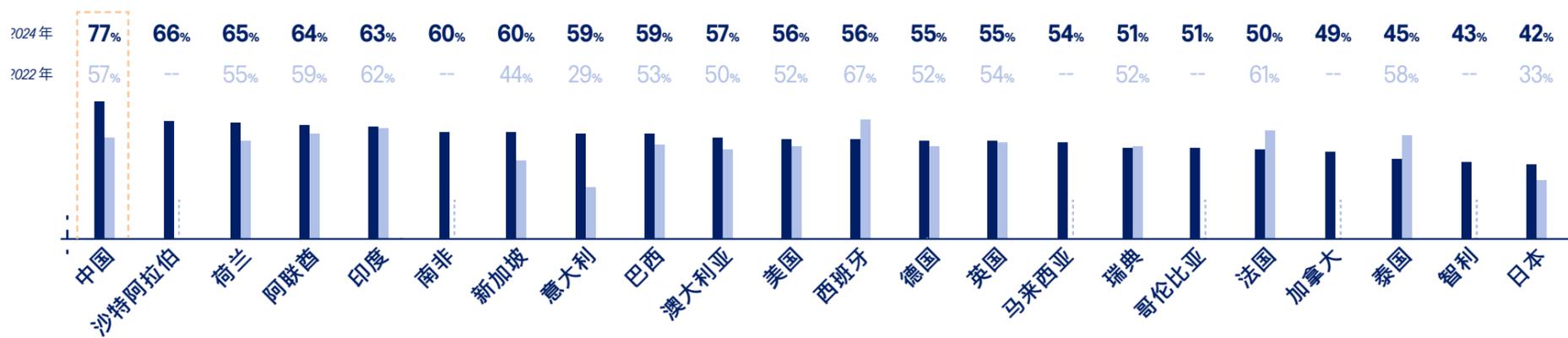
这种差异略小。积极运动群体的心理状态指数为 **79/100**，不积极运动群体为 **68/100**。

## 发现 2

然而，全球运动水平大相径庭，活动量越小，心理状态指数就越低。



经常参与体育活动的人群<sup>1</sup> (每周至少 150 分钟)



**在中国**  
心理状态平均指数为 **78/100**，远高于全球平均水平 (**65/100**)，在 **22** 个国家和地区中位居榜首。  
中国定期参与运动的民众有 **77%**，而全球平均水平为 **56%**。在研究覆盖的所有国家和地区中，中国的积极运动水平最高。

<sup>1</sup> 我们参考英格兰体育委员会 (Sport England) 推荐的每周运动时间，即每周 150 分钟 (每天 30 分钟，共 5 天)。出于研究目的考虑，我们将“积极运动”定义为每周至少 150 分钟，将“相当积极运动”定义为每周 30-149 分钟，将“不积极运动”定义为每周 30 分钟以内。

## 发现 3

## 青少年时期积极参加体育运动会直接影响往后的心理状态。

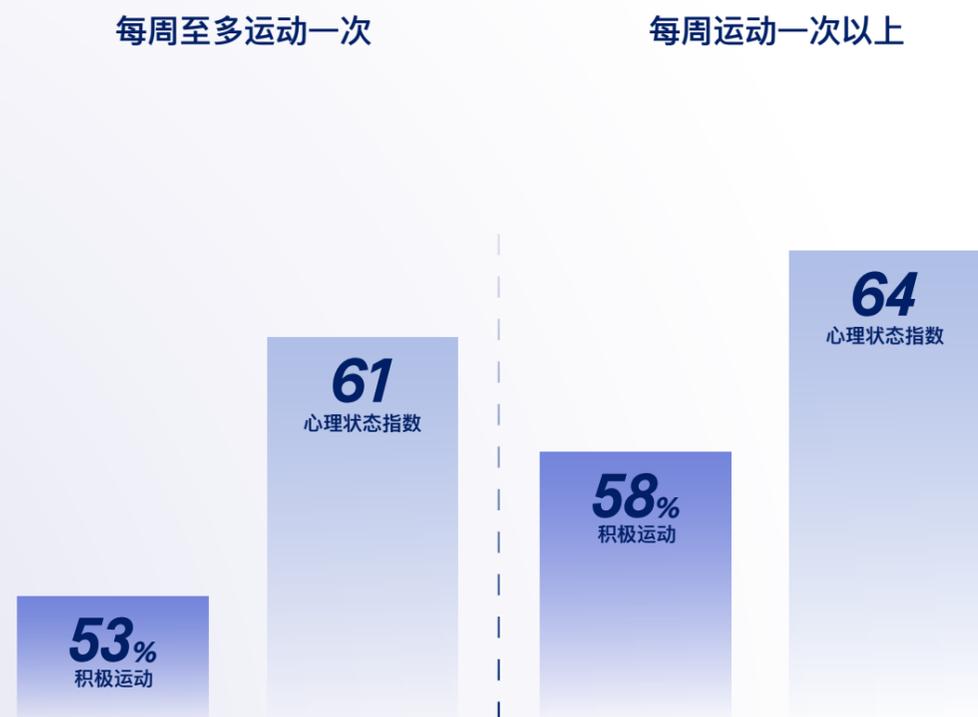
15-17 周岁是养成终身运动习惯的关键年龄阶段。就全球该年龄段经常运动的群体而言，有 **58%** 在往后的生活中仍然定期运动，有 **53%** 没有定期运动。

报告显示，全球 15-17 周岁时积极运动的群体成年后的心理状态指数 (**66/100**) 高于 15-17 周岁时不积极运动的群体 (**61/100**)。

## 在中国

15-17 周岁经常运动的群体而言，有 **74%** 在往后的生活中仍然定期运动，有 **68%** 没有定期运动。

## 15-17 周岁时的体育运动会影响成年后的活动水平和心理状态指数



## 发现 4

## 15-17 周岁是建立运动模式的关键时期，在此期间停止运动会大幅影响未来几年的心理状态...

在全球范围内，15 周岁之前放弃运动的群体的成年后活动水平和心理状态指数均为最低。上述群体成...

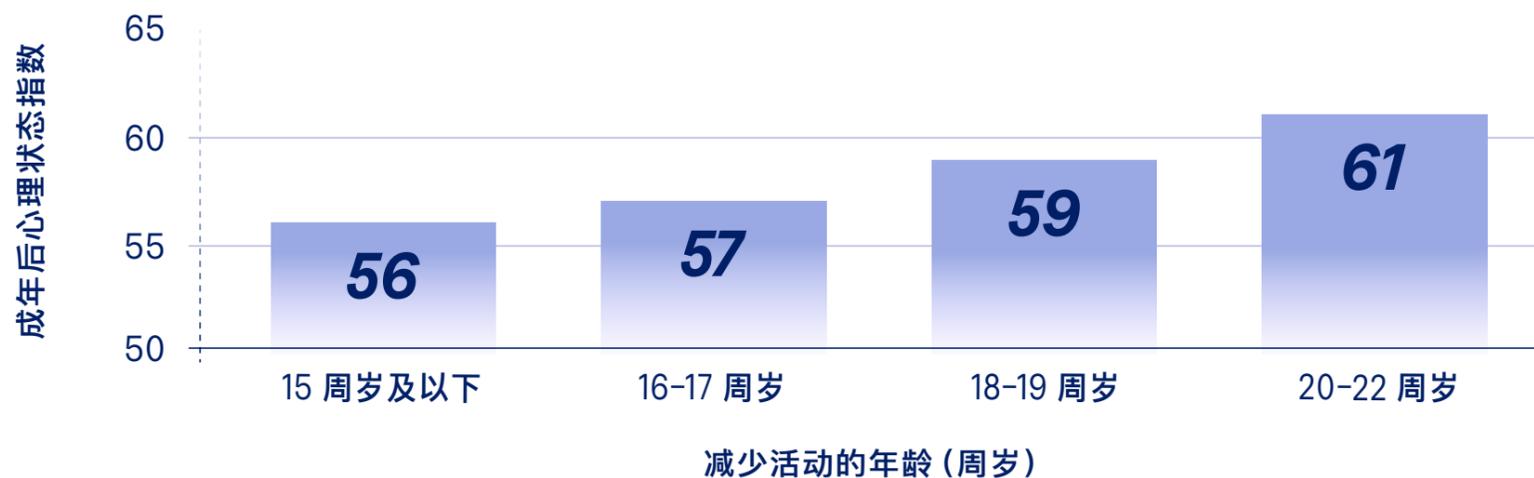


(相比15-17周岁一直运动的群体，群体上述群体后的行为水平下降)。

## 在中国

相比 15-17 周岁时一直运动的群体，15 周岁或之前减少运动的群体成年后的平静和满足程度均降低 **5%**，坚韧程度降低 **4%**。

事实上，青少年参与运动的年份越多，成年后的心理状态指数就会越高。



在全球范围内，15 周岁之前停止运动的群体的平均心理状态指数 (**56/100**) 比全球平均水平 (**65/100**) 低 **15%**。

## 发现 5

令人担忧的是，相比以往，每一代青少年停止运动的时间更早，人数也更多。

就全球青年时期每周运动几次的人数占比而言，沉默的一代（78 周岁以上）为 **82%**，而 Z 世代（18-27 周岁）仅为 **55%**。

就童年时期每天积极运动的人数占比而言，沉默的一代为 **57%**，而 Z 世代仅为 **19%**。

## 在中国

Z 世代和婴儿潮一代（58-77 周岁）都有 **9%** 的人表示幼年时期每天都会参与运动，并未呈现代际差异。

## 每代人运动对全球心理状态指数的影响

**62**  
心理状态指数  
Z 世代  
(18-27 周岁)

**70**  
心理状态指数  
沉默的一代  
(78 周岁以上)

## 发现 6

这不利于他们当前和今后的心理状态。成年后，他们会感到压力更大、抗压能力更弱，并且自信也会受损。

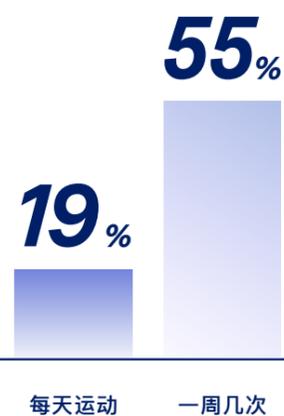
全球年轻世代的心理状态指数低于以往世代。Z 世代的心理状态指数最低，为 **62/100**，而沉默一代的心理状态指数最高，为 **70/100**。

无论当前年龄或运动水平如何，在全球范围内，青年时期运动较少的群体成年后的心理状态指数都会低于定期运动的群体，并且专注和自信程度分别降低 **11%** 和 **10%**。

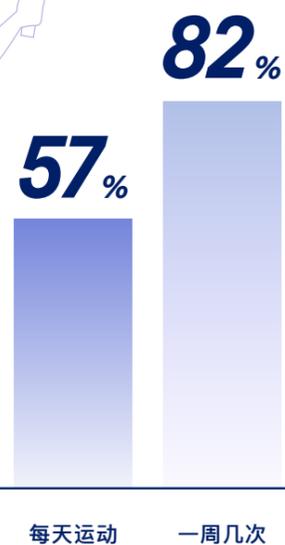
## 在中国

的代际差异很小，Z 世代的平均心理状态指数为 **77/100**，而婴儿潮一代则为 **80/100**。

童年时期活动水平



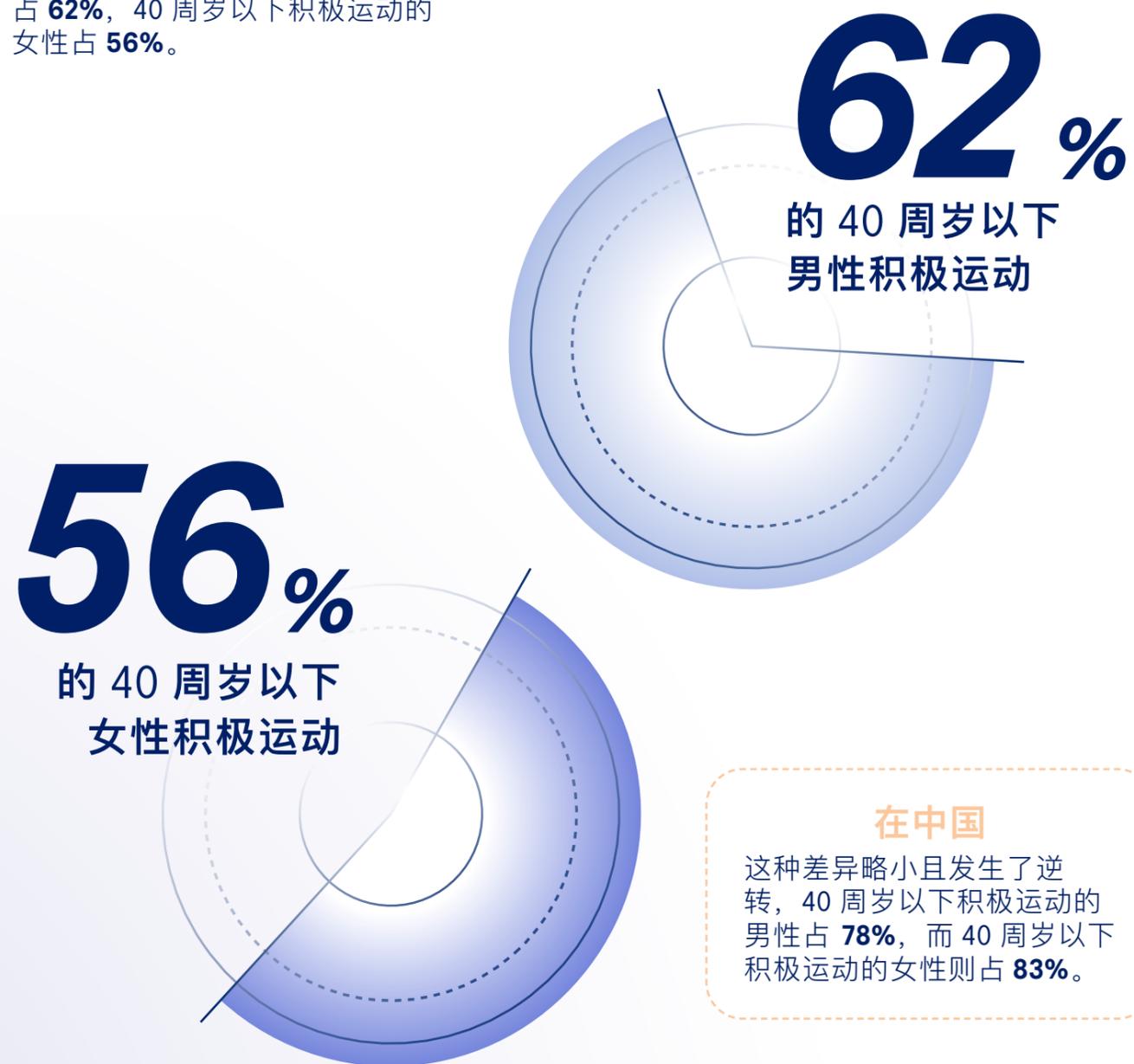
成年后活动水平



## 发现 7

两性运动差距依然存在，女性（尤其是年轻女性）的运动量明显小于男性。

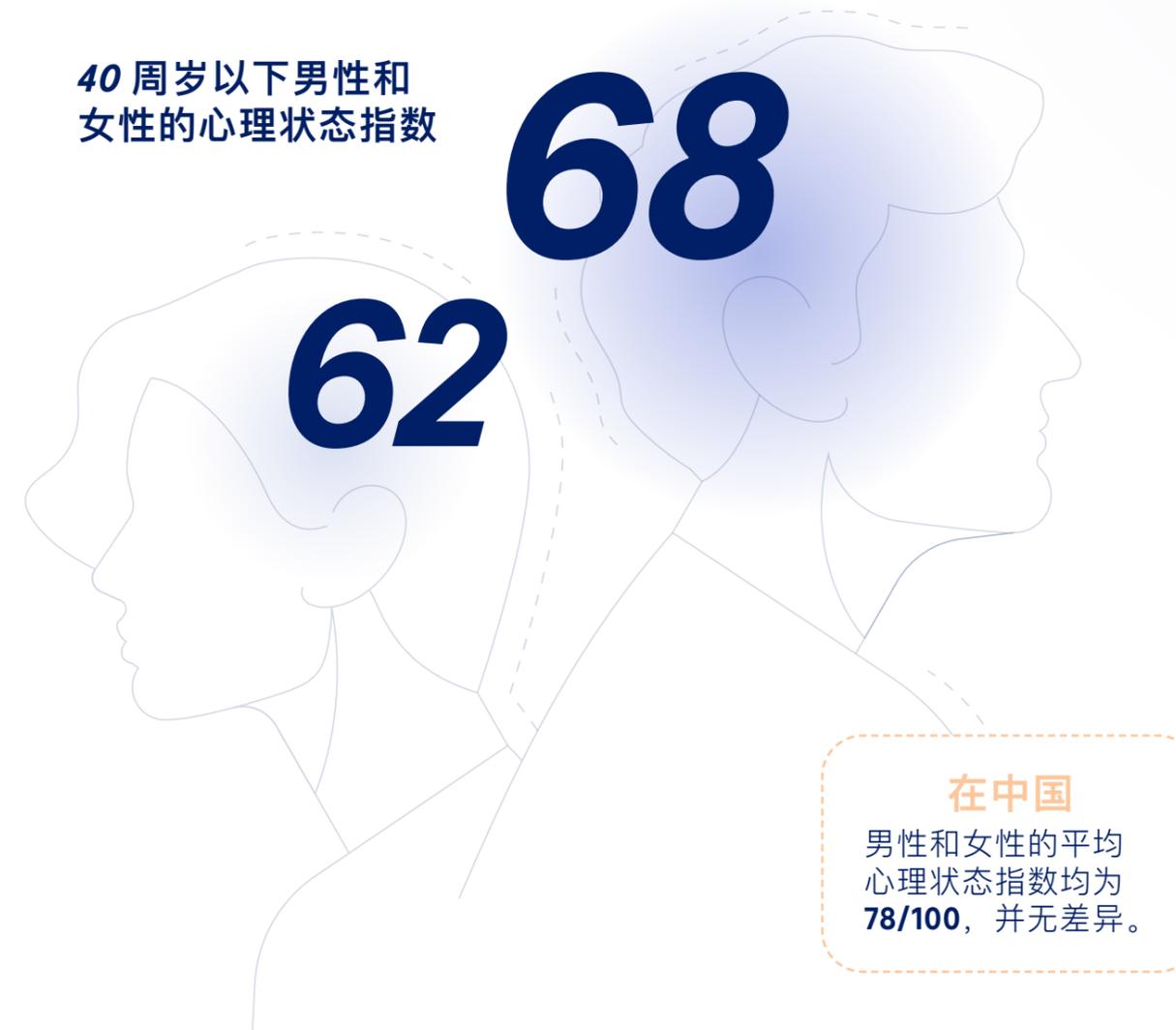
全球 40 周岁以下积极运动的男性占 **62%**，40 周岁以下积极运动的女性占 **56%**。



## 发现 8

这对女性的心理状态指数存在负面影响。

全球女性平均心理状态指数为 **62/100**，而男性为 **68/100**。



全球 Z 世代和千禧一代（28-42 周岁）女性通过加强运动受益最多——定期运动对其心理健康有着深远影响。

全球积极运动的年轻女性的心理状态指数比不积极运动的 Z 世代女性高 **23%**，比不积极运动的千禧一代女性高 **28%**。

**ASICS 研究表明，仅需运动 15 分 9 秒即可提振精神。**  
鉴于青少年时期参与运动和成年后的心理健康存在联系，ASICS 致力于支持每个人成为终身运动爱好者。

## 研究方法

2024 年全球心理状态研究项目由伦敦国王学院锻炼与心理健康领域知名研究员 Brendon Stubbs 教授主持，调查对象超过 26,000 名，覆盖 22 个国家和地区。

### 地点

阿联酋、澳大利亚、巴西、德国、法国、哥伦比亚、荷兰、加拿大、马来西亚、美国、南非、日本、瑞典、沙特阿拉伯、泰国、西班牙、新加坡、意大利、印度、英国、智利和中国。

### 对象

美国和中国各 2,000 名普通民众，其他市场各 1,000 名普通民众。每个受访群组均可反映相应市场的年龄、性别和地区特性。

### 时间

2023 年 11 月 17 日至 12 月 21 日

### 心理状态指数计算

心理状态指数满分 100，根据十项认知和情绪特征的累计平均得分计算得出，每项特征满分 10 分。

积极、满足、放松、专注、平静、坚韧、自信、警觉、冷静、精力充沛

### 活动水平

为计算体育运动水平，我们统计了参与者过去一周的活动天数和分钟数。

我们参考英格兰体育委员会 (Sport England) 推荐的每周运动时间，即每周 150 分钟（每天 30 分钟，共 5 天）。出于研究目的考，我们将“积极运动”定义为每周至少 150 分钟，将“相当积极运动”定义为每周 30-149 分钟，将“不积极运动”定义为每周 30 分钟以内。