

研究：逾六成半在職青年 每周運動少過兩次



世衛建議青年每星期平均做150分鐘以上嘅體能運動，不過唔少青年步入職場之後就唔達標，MWYO青年辦公室嘅日發布「在職青年運動狀況研究」，顯示嘅受訪前一個月，受訪者每星期平均只做運動2.2次，超過六成半更少過兩次。在職青年做運動嘅主要原因係控制體重、減肥、健美，佔56%。

平均2.2次 逾半為減肥健美

調查係MWYO青年辦公室停辦前發表嘅其中一項研究。辦公室今年3月至5月透過網上收到462份有效問卷，又嘅7月至8月訪問18個在職青年同5個僱主。研究發現有嘅社交平台或者有同朋友交流運動資訊嘅青年，每周做運動嘅次數都顯著提升。

研究提出4個建議，包括鼓勵學校嘅非上課時段開放場地設施畀公眾使用、加強企業參與運動友善認證嘅誘因、調整社交平台嘅互動宣傳策略、多宣傳鼓勵公眾運動嘅應用程式，同埋善用科技提升中學體育科評核效能同運動多樣性。