

新加坡

调查：跟配偶运动的较年长成人 不比单独运动的同辈活跃

发布:17/01/2024 11:58 更新: 21小时前 ☆ 收藏



示意图。（图：iStock）

调查发现，跟配偶一起运动的较年长成年人，不比单独运动的同辈来得活跃。

南洋理工大学黄金辉传播与信息学院的研究人员把 240 名、年龄介于 54 岁到 72 岁的已婚人士分成两组：一组跟配偶一起运动，另一组单独运动。研究人员通过健身追踪器追踪他们每天的步数、行走距离、心率、所消耗的卡路里、运动时长和睡眠数据。

研究发现，跟配偶一起运动的参与者，平均和中位数步数都比较低。

研究人员认为，这可能是因为较年长的成年人跟配偶生活多年，要变得更活跃就必须改变生活习惯，因此具有一定挑战。

研究人员因此建议，鼓励较年长的成年人单独运动或改变生活习惯，或许就可以更有效地保持活跃。

另外，调查也发现，那些通过健身追踪器收到个性化即时反馈的人，比没有收到反馈的人更活跃。

研究人员说，这些反馈突显了人们预期的身体活动状态和现状之间的差异。当他们收到达标的反馈时，就会相信自己有能力实现目标，进而推动他们继续保持活跃。

<https://www.8world.com/singapore/older-adults-who-exercise-with-their-spouse-may-be-less-physically-active-than-those-who>