

南大研究：年长者单独锻炼健身效果优于夫妻一起运动

张佳莹 报道
jiayingc@sph.com.sg

南洋理工大学一项研究发现，与配偶一起运动的年长者，相较于没有和配偶一起运动的年长者，体能活动水平较低。

当社会面临人口老龄化，通过体能锻炼等方式促进健康变得越来越重要。

健身追踪器实时反馈有助年长者积极锻炼

南洋理工大学星期三（1月17日）发文告指出，该大学黄金辉传播与信息学院研究员所做的研究结果显示，鼓励年长者单独锻炼可能健身效果更佳。

研究员也发现，那些在健身

追踪器上收到个人反馈的人，比那些没收到的更积极。

获得健身追踪器实时反馈的参与者，比没有获得实时反馈的参与者更常达到每天7500步和1万步的步数，这说明健身追踪器的个人反馈，对年长者的体能活动有积极影响。

南大研究员针对240名年龄介于54岁至72岁的本地人展开研究，他们都已婚，并与配偶同住。

研究员为参与者各提供一个健身追踪器，以记录步数、心率、距离、消耗的卡路里、活动分钟和睡眠数据等信息。

领导这项研究的林慧丽博士展开研究时，是南大黄金辉传播

与信息学院的博士生。她说，参与者平均年龄为60岁，与同一配偶结婚并共同生活了30年。

“这说明参与者的生活习惯已经形成，但不一定包括与配偶一起锻炼。对于这些夫妇来说，改变日常习惯可能需要对结婚多年后根深蒂固的家庭生活习惯和常规进行重大调整。这就很难将锻炼融入到生活中，并可能产生消极的影响。”

林慧丽目前是新保集团人口健康研究与实施中心的研究员。

她指出，根据研究，希望在生活中引进锻炼的年长者可能会发现，更有效的方法是专注于改变个人的生活习惯，而不是夫妇俩一起进行锻炼，并试图改变伴侣。

这项研究已于去年10月在《国际人机交互杂志》（International Journal of Human-Computer Interaction）发布。