

(5) 身体活动有益于骨骼健康：大量研究显示，身体活动和运动训练对骨骼健康具有保护作用。有氧运动和抗阻运动对人一生的骨密度有积极的作用。纳入 59 项（12 项观察性研究和 47 项试验研究）65 岁以上人群体育活动预防骨质疏松症的 Meta 分析研究显示，体育活动改善老年人的骨骼健康，从而预防骨质疏松症。一篇包括 12 项研究的系统综述结果显示，适当的运动对关节炎有预防作用，尤其是对平时身体活动少的人。

(6) 身体活动可以降低全因死亡风险：纳入 2 篇系统综述、7 篇 Meta 分析和 3 篇聚合分析结果显示，中 - 高强度的身体活动与全因死亡风险呈负相关，且有剂量 - 反应关系。有规律的身体活动（每周 150~300min/ 中 - 高强度）可以降低 14%~35% 全因死亡风险，相同运动量高强度运动比中等强度产生更好的效益。休闲活动、职业活动和日常活动均可降低全因死亡风险。每周运动消耗能量 1 000kcal，死亡风险降低 11%。

2020 年一项关于每天步行步数与全因死亡风险研究（美国国家健康与营养调查，样本量 4 840，平均年龄 56.8 岁，加速度仪测定步数）结果显示，与步行 4 000 步 / 天者比较，8 000 步 / 天者全因死亡风险降低 51%（ $HR=0.49$ ，95% CI : 0.44~0.55），12 000 步 / 天者风险降低 65%（ $HR=0.35$ ，95% CI : 0.28~0.45），与步速大小无关。

