

# 健康老龄化背景下老年人健身指导需求性研究

吕晓悦

(浙江树人学院, 浙江 绍兴 312028)

摘要: “健康中国 2030”规划纲要的出台, 意味着健康中国建设工作更推进了一步。而随着我国老龄化趋势越来越明显, 新时期老年健康市场将不断壮大。老年人体育健身服务的需求与供给不平衡和不充分发展之间的矛盾越来越突出。本文对国内外有关老年群体健身服务进行系统梳理, 明确老年健身服务体系的内涵, 并根据老年健身服务的实际状况分析老年健身服务的现状及需要, 为老年体育服务体系的构建、健康养老的发展提供一种崭新的思路。

关键词: 老年健身; 健康服务; 需求分析

近几年, 随着国家人口老龄化的不断加深, 社会中, 老年人医疗与健康保障正在加紧建设, 适量的身体运动可以延缓衰老, 改善他们的生活品质。在老年人健身需求越来越大的背景下, 研究老年人群体育健身方式、老年人健身指导需求, 对改善老年人生活品质具有积极意义。

## 一、老年人健康指导服务的必要性分析

### (一) 老年人身体生理下降

老年人的身体形态、机能和体质都在逐渐下降, 维生素、钙、水等各种营养物质的丢失, 导致肌肉、骨骼、关节等功能衰退。与此同时, 各个脏器功能也逐渐下降, 比如脏器储备能力、心肺功能等, 对各种环境的适应能力降低, 更易患上慢性退化性疾病。随着年龄的增长, 他们的神经系统也在慢慢衰退, 操作能力、反应能力也在变得越来越差。随着年龄的增长身体机能的退化, 老年人要想办法减缓老化速度, 增强体质, 预防严重疾病。

### (二) 老年人疾病发生率变高

老年人由于大脑功能、记忆力下降, 易出现情绪不稳、注意力分散等问题; 另外, 因为大脑皮层的兴奋和抑制能力下降, 会引起老年患者的睡眠障碍, 失眠多梦, 从而引起神经衰弱, 甚至是抑郁症。资料显示, 超过 90% 的中老年人患有不同程度的疾病, 尤其是心脑血管疾病, 高血脂、高血压、高血糖和心脏病是老年人的高发人群。再加上现代生活水平的提高, 脂肪、糖的摄入越来越多, 这些疾病的发病率也越来越高。

## 二、老年人健身指导需求调查

### (一) 老年人身体素质调查

通过问卷调查, 我们发现, 在当今社会中老年人体质普遍偏差。对“身体状况”一项的调查选项是“非常好”“比较好”“一般”“较差”和“非常差”五项, 其中有 0.83% 的人选择了“非常好”, 12.28% 的人选择“比较好”, 34.8% 的人选择“一般”, 28.5% 的人选择“较差”。通过对老年人的采访与问卷调查, 了解到老年人的疾病类型以心脑血管疾病居多, 其次是腰腿劳损、心肺功能障碍等。总体而言, 该调查反映了当代老年人群体的健康状况并不是很好, 老年人对自己的身体状况普遍感到忧虑, 还有一小部分老年人呈现出焦虑状态。

从对参加身体锻炼的态度来看, 老年人群体对参加身体锻炼的态度是很迫切的。其中, 55.61% 认为“非常必要”, 28.96% 认为“有必要”, 0.82% 认为“很有必要”。研究结果表明, 在当代社会, 中老年人对体育生活有更多的肯定, 对运动生活的要求也更高。我们对老年人参加体育生活的态度进行了研究, 发现该研究表明, 现代人越来越重视自己的身体健康, 并且对自己的体育生活保持着一种科学和积极的态度。

目前, 我国的人口结构是“4老2中1”的“4—2—1”型家

庭结构, 其家庭结构在老龄化进程中将每家每户造成极大的影响。在当今社会, 大部分老人都与子女分居, 有些老人甚至要担负起隔代孩子的抚养义务, 这在丰富了老人晚年生活的同时, 也不可避免地带来了许多压力, 不仅要忍受身上的转变, 也要为儿孙操劳。与此相对应的是, 在空巢、失独的老年人中, 他们的心理问题将更为突出。所以, 要想提高老年人的生活品质, 就必须进行适量的身体运动, 以增进身心的健康, 增强社会适应性。

### (二) 老年人体育健身情况调查

老年人的体育生活参与动机是指其对体育生活方式的认同程度、强度和持续时间。从对体育参与动机的调研结果来看, 老年人参加体育健身主要是锻炼身体、休闲娱乐和拓展社会, 以锻炼身体和休闲娱乐为最多, 分别为 34.27% 和 31.13%。其他的激励因素还包括个人爱好, 减压以及恢复健康。通过对调查结果的分析, 我们发现, 在当今社会中老年人参加体育活动的意愿很高, 以健身、休闲为主。

积极参加体育运动有利于提高老年人的寿命和身体素质。虽然大多数老年人参与体育活动的目的是为了保持健康, 但体育运动中的娱乐休闲、社会交往也为他们的生活增加了许多色彩, 这不但可以增强他们的体质, 增强他们的免疫力, 缓解他们的不良情绪, 还能使他们的精神疾病的发病率有所下降。从整体上看, 健身活动正在逐步成为一种主流, 并受到广大老年群体的青睐。

### (三) 老年人体育健身的时空特征分析

从调查结果来看, 在现代生活中, 老年人具有较强的参加体育活动的自主性, 参加强度和次数都很高。平均每周参加体育锻炼达 5 次以上者占 53.12%; 其中, 每周参加 4 次活动的老人占 19.27%, 而每周 3 次参加活动的老人占 18.22%。

按照《全民健身人口统计》的规定, 只有每周健身次数达到 3 次或更多者方为“体育人口”。从这一点上, 我们发现在当今社会, 有百分之八十的老年人都是符合参加体育活动的人数的。对老年人参加体育活动的进行了调查, 结果表明, 老年人的运动时间主要集中在早上 (6—8 点), 占 54.40%, 而晚间 (7—10 点) 则是 19。总体来看, 老年人的体育活动以早上为主, 参加体育活动的老年人相对较少。同时, 也反映了城市中老人在运动上的不均衡。

研究结果表明, 在参加身体活动的老人中, 经常进行身体锻炼的项目是步行, 其次是跑步, 再次是骑自行车。从表 2 可以看到, 影响老年人参加体育活动的首要因素是疾病预防和治疗; 第二项是加强身体锻炼, 第三项是休闲与休闲。经深入研究, 发现阻碍老人参加体育活动的主要原因是: 家庭事务繁忙, 没有时间; 第二个原因是场馆设备不足; 第三个学生对运动的认识不足。

从调查结果来看, 大部分老人都有强烈的运动愿望和习惯, 以增强体质、预防疾病、延长寿命。不过, 由于老年人的身体锻

炼存在着盲目性,在进行运动项目和强度的选择时,往往会依据自己的喜好以及周围人的项目和强度来进行,未能将自己的身体状况行业运动需求充分考虑进去。另外,大部分的老人对运动项目、强度选择标准不太清楚,也不懂得如何进行科学的锻炼,也缺少对体育锻炼相关知识性指导。

#### (四) 老年人体育健身项目调查

通过对老年人参加体育锻炼的情况的调查,发展不同年龄的老年人参与的体育健身项目存在差异;60-65岁的老年人对球类、慢跑的需求较大,66-70岁老年人以广场舞、太极拳等为主,71岁及以上的老年人群体的运动项目以散步、太极气功为主。在选择体育健身项目方面,男性和女性之间的差别也较大,在健身操一类的体育运动中,男生主要选择太极拳、舞剑等,女生则以广场舞为主,而选择慢跑或球类锻炼的人,也占了很大一部分。

调查表明,在棋牌等智力活动中,男女性别之间差距较大,女性只占0.12%,并且我们也了解到占0.12%的老年人中,有32.78%的人曾经参加过棋牌活动。从调查和访谈资料来看,棋牌活动较受年龄较大、活动能力逐渐减退的老人所喜爱。此外,还发现在慢跑散步、太极气功、社区健身器材等运动项目中,男女老年人所占比例差异不大。

除了棋牌运动外,其他运动项目均随著高龄者年龄的增加而减少。从以往的资料与对话访谈来看,我们发现,在健身器材这一类的项目中,参与人数近年来呈上升的趋势,这也表明,近年来,我国在公共体育设施建设方面的投资越来越多。社区体育设施的建设,为广大老年人提供了一个很好的活动场地。

从整体上来看,传统运动的参与程度在稳步上升,且在缓慢上升。在采访过程中,我们发现,有一小部分老人有参加冬泳活动的习惯,并且对这项运动有较长的持续时间。这也反映了当今社会,中老年人的体质比以前有所改善。通过对男性和女性参加体育生活的研究,发现由于性别不同,男性和女性的身体功能存在着一定的差别,因此,在参加体育生活的过程中,男生和女生也存在着差异。在社区健身器材方面,男性和女性的参与程度差异不大。而在其他活动中,老年男性较多选择慢跑、散步、球类、棋牌及游泳;而上了年纪的妇女对健身操、舞蹈的选择就比较多。

#### (五) 老年人体育健身服务情况调查

老年群体健身服务工作的满意度普遍偏低。老年人对健身指导服务不满意的主要原因是:健身教练对健身活动不了解、与健身教练之间的交流存在一定的障碍、部分健身教练专业水平较低等。许多具有专业知识和技能的健身教练都是以商业健身俱乐部服务为,因为针对老年人市场的健身服务运作机制还不健全,专业的指导者难以参与到老年人健身指导工作中。同时,当前社区对老年群体健身服务管理以行政管理为主,很难满足社区老人多样化的健身指导需要。在健身指导过程中,在健身标准化程度、健身目的、健身频率、健康追踪、语言态度和方法等方面都有待提高。

老年体育健身的宣传工作是拓展老年体育健身市场发展的重要途径,当前对老年健身信息的宣传不到位,未能构建起一个完整的老年人体育健身管理数据库和信息资源共享平台,在信息推广和传播上存在着一些不足。

#### (六) 老年体育健身支出现状调查

老年体育健身的发展离不开财力支撑,如果没有足够的经费,就会造成老年人的体育健身活动设施的缺乏,从而使活动的组织和开展变得困难。老年体育活动的资金来源包括政府资助、街道或居民委员会资助、老年居民自发筹资、企业资助及社会各界人

士捐款等。整体而言,老年人体育健身支出情况较好,同时根据数据分析,随着社会养老服务越来越完善,老年人健身支出将呈现逐步提高的趋势。

### 三、老年人体育健身服务优化建议

#### (一) 加强老年人个性化健身服务

大多数的老人都喜欢在参与运动的过程中与周围的人进行沟通,将运动融入到日常生活中的每一个细节中,既能增强身体素质,又能缓解心理压力,愉悦身心,从而促进心理健康。据此,可针对老人喜好团体运动的特征,开展团体沟通与训练;老年人的体质各不一样,而且他们的身体状况也在不断地发生着变化,有的老人患有慢性疾病,所以不适合做高强度的运动,在指导的时候要结合老人的体质特点,对他们进行有针对性的指导。

#### (二) 构建面向老年人口的信息化健身服务体系

在全民健身人群中,老年人是最活跃、最活跃的人群,他们的空闲时间比较多,锻炼的主动性、自发性较强,可以养成一定的锻炼规律和锻炼习惯,但是他们的体质比较特殊,因此,我们可以通过建立老年人的健身档案,对老年人的体质、锻炼行为、锻炼效果进行跟踪。在当今的社会,信息基础建设得到了进一步的发展,在各个行业和行业中都有了信息技术的运用,通过对老年人的体质、体育锻炼等方面的信息进行了信息化的处理,从而构建了一个面向老年人的信息化服务体系。同时,与“互联网+”技术相结合,可实现对老年人身体状况的实时分析,为不同年龄阶段的老人制定相应的健身计划,并通过网络与老人进行交流和交流,及时解决老人在健身过程中所面临的各类问题。

#### (三) 医体联合,共同提供健身服务

2016年,中共中央印发的《“健康中国2030”规划纲要》中,对全国人民的体质进行了全面提升。“体医结合”就是运用医学思想和知识系统,对常用的运动疗法进行归纳、概括,并以处方方式呈现出来,从而提高了训练的科学性、实用性和针对性。老年人群作为运动人群的主体,其生理功能、体质状况更要求“体医结合”。目前,我们在“体医结合”方面开展的以老年人为对象的体育活动及社会指导员的数量还很少,还有待于加强。

### 四、结语

本研究发现老年人对健身服务的需求比较大,近年来老年人体育健身基础设施和健身市场的发展向好,但仍未能完全满足老年人健身服务需求,还需要进一步加强医疗卫生投入,统计老年人的身体健康大数据,分析老年人身体健康情况,优化老年人健身指导服务市场,为老年人提供更科学系统的强身健体方案和服务,不断提高现代社会中老年人的身体素质。

### 参考文献:

- [1] 于海燕. 基于老年人体育健身需求的社区公共体育服务供给研究——以铁岭市为例 [J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2022, 24(04): 87-89+95.
- [2] 马静纯. 积极老龄化目标下南京市社区老年体育健身服务研究 [D]. 南京体育学院, 2022.
- [3] 华建军. 中老年人对“体医融合”的认知、需求及促进研究 [J]. 文体用品与科技, 2022(10): 60-62.
- [4] 陆风香. 中老年人盲目健身的成因以及对策研究 [D]. 成都体育学院, 2022.
- [5] 曾成林. 康养理念下攀枝花市康养机构老年人健身需求与服务供给研究 [D]. 四川师范大学, 2021.

本文系2022年浙江省大学生科技创新活动计划(新苗人才计划)(项目编号2022R421A006)。