

# 社区中老年人开展体育锻炼活动的调查研究

## ——以南充市中城街道医学街社区为例

应晓莘 李 涛 邱晓艳

(西华师范大学, 四川 南充 637002)

**摘要:** 随着我国人口逐渐进入老龄化, 中老年人健康及社区中老年体育活动日益受到人们关注。本课题采用问卷调查法和数理统计法, 对社区中老年人体育锻炼现状进行调查、分析。结论: 社区中老年参与体育活动积极性低; 场地、设施匮乏; 社会体育指导与管理人才不足; 体育活动经费不足。建议: 加大社区居民体育锻炼的宣传以提高中老年居民参与体育锻炼热情; 合理增加及改善社区现有的体育场地及设施; 建立统一的社区管理组织; 增加社区体育事业的投入。

**关键词:** 社区; 体育锻炼; 中老年人

### 一、前言

#### (一) 研究背景

北京奥运会的成功举办以来, 国民体育锻炼的热情逐步提升。但社区中老年居民对体育锻炼的认识度有待提高, 社区体育场地匮乏以及社会体育指导人才的不足等因素是制约中老年社区体育发展的重要因素。

随着“老有所养, 老有所为, 老有所医, 老有所乐”基本国策的推行, 成为我国中老年体育开展的有利条件。让中老年人远离疾病也就成为当前我国政府面临的首要问题。

#### (二) 研究意义

中老年社区居民参与体育锻炼的主要目的是强身健体。其中中年人参与体育锻炼的主要目的是缓解工作压力, 舒缓情绪, 而老年人参与体育锻炼是预防或治疗疾病, 娱乐、休闲、打发时间。因此社区中老年居民体育锻炼活动现状调查变得有意义。

#### (三) 研究目的

据调查结果分析得出社区中老年人开展体育锻炼活动的影响因素及原因, 最终提高身体素质。

### 二、研究对象和方法

#### (一) 研究对象

研究对象: 本课题以南充市中城街道医学街社区中老年人的体育活动现状及社区管理者的管理现状为研究对象。

#### (二) 研究方法

##### 1. 问卷调查法

根据该课题研究内容及目的需要设计南充市医学街中老年人社区体育锻炼活动开展情况调查问卷表(居民问卷)和(管理人员问卷)。

总计发出居民 300 份问卷表, 收回有效问卷 293 份, 有效回收率 97.7%。管理员问卷 5 份, 有效回收 5 份, 可回收率 100%, 有效率 100%。

##### 2. 数理统计法

本文采用 Microsoft Excell 软件对 2 份问卷调查表得出的数据分别进行数理分析, 为本研究提供相关的数据支撑。

### 三、结果与分析

#### (一) 居民锻炼现状

##### 1. 男女及年龄阶段现状

据调查结果统计参与社区体育锻炼的多数以女性为主, 占比 55.7%。参与社区体育锻炼的年龄阶段集中在 46-60 之间和 60 岁以上人群, 其中占比最多的是 60 岁以上, 35-45 岁之间的最少。

##### 2. 文化程度、职业现状以及个人健康现状

据调查结果统计得出参与者的文化程度: 初中文化及以下有 168 人, 高中 50 人, 专科 60, 本科 15 人, 研究生没有, 参与者的主要文化程度集中在初中文化及以下和专科, 初中文化及以下最多, 本科最少。职业现状: 企业人员 30 人, 私营业主 80 人, 进城务工人员 98 人, 无业人员 50 人, 教科文人员 10 人, 政府机关人员 9 人, 离退休人员 9 人, 其他 7 人, 参与者主要集中在进城务工人员、无业人员和私营业主, 参与者分布在其他职业状况的有少部分, 表明职业现状较分散。个人健康现状: 参与者健康人数 140 人, 良好人数 150 人, 较差 3 人, 表明该社区体育参与者的健康现状比较乐观。

##### 3. 喜爱度、锻炼时间、次数、频率现状

据调查结果统计: 医学街社区体育参与者的对于体育运动喜欢程度: 非常喜欢的 55 人, 喜欢 40 人, 一般化 110 人, 不喜欢 88 人, 占比最多的是般化 37.5%, 最少的是喜欢锻炼, 结果表明该社区居民体育参与者的喜爱度主要集中在一般化和不喜欢, 喜欢的人数少, 对于该社区而言普遍存在居民参与体育运动的兴趣低下, 不喜欢参与运动。

据调查结果统计得出医学街社区体育参与者的锻炼时间段早上 7:00-8:00 有 40 人, 9:00-17:00 时间段没有, 18:00-21:00 有 55 人, 结果表明该社区主要集中在早上和晚上进行体育锻炼。

据调查结果统计可知周锻炼次数在 3 次以上 / 周有 40 人, 2 次 / 周有 42 人, 1 次 / 周 13 人, 从不锻炼有 198 人, 每周锻炼次数在 3 次和 2 次有一部分, 不锻炼的占大部分。参与锻炼时间频率在 60 分钟及以上 9 人, 30-60 分钟有 22 人, 30 分钟及以下 64 人, 锻炼时间大多在 30 分钟以及 30-60 分钟, 60 分钟以上的人少。社区中老年的锻炼意识太薄弱, 参与锻炼次数时间频率低。

##### 4. 体育项目及活动地点现状

根据表 1 结果显示: 医学街社区进行体育活动项目最多以慢跑(走)为主, 最少为武术气功, 该社区的体育活动项目种类多, 主要集中在慢跑(走)上、广播操、围棋, 居民参与体育锻炼时

的选择多样。

表1 居民锻炼体育项目

项目	人数	比例(%)
慢跑(走)	185	40%
气功	10	2.2%
武术	10	2.2%
围棋	98	21.2%
羽毛球	23	5%
广播操	123	26.6%
其他	13	2.8%

居民锻炼场地的选择有本单位场地、社区公共体育场所、社区内的空地、广场、小区绿地、公园、家里室内、其他。其中在小区绿地活动的人数最多占比25.6%，在本单位场地活动的人数最少占比5.4%，该社区主要活动地点集中为社区内的空地、广场、公园和小区绿地这三个地方。

据统计社区居民认为社区的场地设施不能满足体育锻炼的人数160人，能满足的80人，无所谓的53人，不能满足的人数最多，能满足的人数少，由此看出该社区大多数居民认为社区内的体育设施不能满足他们参与体育锻炼。

#### 5. 居民参与锻炼原因现状及体育组建情况

表2 居民锻炼原因现状

原因	人数	比例(%)
有益身体健康	55	31.8%
有益教育子女	35	20.2%
增加社交能力	20	11.6%
活动场地气氛好	12	7%
兴趣爱好	35	20.2%
增强体力	16	9.2%

由表2得出：社区居民参加体育锻炼为了有益身体健康的人数最多，比例最少的是活动场地气氛好，总的来说多数在锻炼的居民都是根据自己兴趣爱好、有益身体健康和有益教育子女为原因进行体育锻炼。

医学街社区体育参与者的对于体育运动组建情况：认为健身者自发组织的有84人，认为项目人群体育协会帮助11人，由此说明这个社区的居民大多数都是自己组织进行体育锻炼，没有专门组建的体育活动项目。

#### (二) 管理人员现状

由统计结果可知：我们实地问卷参与回答的管理员5人，有3名男性，2名女性，表明男女比例相差不大。由表14可知：社区管理员的年龄分布在21-35岁的2人，36-45岁的2人，在46-60岁的1人，总体呈现出社区管理员是中年人。社区负责人文化程度都是高中水平，从事的管理工作的年限都是2-5年。医学街社区提供的体育服务有体育场地设施。该社区活动无任何经费，制约社区体育活动的因素有几个分别是缺少资金、缺体育专业指导员和正规的管理模式。社区没有长年开展体育活动，社区体育活动大多都是健身者自发组织的，该社区有4个物业管理。

## 四、结论与建议

### (一) 结论

1. 医学街社区居民整体参与体育锻炼的意识不强。
2. 医学街社区的体育设施器材不能满足锻炼的需求，原有社区体育器材破损。体育设施器材是保障社区居民开展体育锻炼必需的物质条件，是体育锻炼活动经常性的重要保证。
3. 医学街社区居民体育锻炼没有具体的组织，没有正规管理模式，缺少专业指导员。
4. 缺少体育活动经费，没有长年开展体育锻炼活动。

### (二) 建议

1. 我国应加大对社区居民体育锻炼的宣传力度，社区管理员多发些广告鼓励社区中老年居民积极参与体育锻炼活动，加强对居民的体育锻炼认识的教育。
2. 社区给居民提供适宜的运动场地，合理使用街道辖区内现有的各类体育场地设施，对于原有体育设施器材要及时维修及更换，充分发挥体育设施的作用。
3. 建立统一的社区管理组织，加强管理，选拔德才兼备，熟悉，热爱体育工作的干部充实到社区体育组织中，广招专业体育指导员，发挥他们在社区体育锻炼活动的作用。
4. 政府应适当增加对社区体育事业的财政投入，社区居民体育经费可多渠道筹集，社区可有针对性开展适合中老年居民的体育竞赛活动，提高中老年居民参与体育锻炼活动的热情，社区依据本地区实际情况和条件，每年不定期举办小型综合体育相关竞赛活动。

### 参考文献：

- [1] 刘黎薇. 南充市社区体育开展现状调查与分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(35): 164-165+167.
- [2] 陈业. 川东北地区城市社区体育发展现状的调查分析——以南充市社区体育发展现状为视角[J]. 新西部(下半月), 2008(11): 244+242.
- [3] 马跃人. 南阳市社区体育开展现状调查与分析[D]. 武汉体育学院, 2013.
- [4] 李欣. 社区体育服务对老年人健康状况的影响[J]. 中国健康教育, 2020, 36(08): 768-771+775.
- [5] 胡雪晴. 城市社区体育管理研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(17): 194+196.
- [6] 自明, 李庆利. 社区体育养老服务发展策略研究[J]. 武术研究, 2020, 5(04): 121-12.

基金项目：《社区中老年人体育锻炼活动的调查报告——以中城街道医学街社区为例》项目编号 S202010638115。

### 作者简介：

应晓革(1997-), 女, 四川宜宾人, 硕士在读, 研究方向为体育教育训练学。

李涛(1970-), 男, 四川遂宁人, 硕士, 副教授, 研究方向为运动人体科学。

邱晓艳(1996-), 女, 四川南江人, 西华师范大学硕士在读, 研究方向为公共管理。