

现代化社会老年人群体育生活方式研究

赵 权

(西安工业大学基础学院体育系, 陕西 西安 710021)

摘要: 在现代化社会中, 随着生活条件的改善, 加强体育锻炼对于改善体质健康越来越重要。在老年人群体越来越庞大的背景下, 研究老年人群体的体育生活方式、改善老年人的体育生活方式越来越重要。本文运用三种研究方法: 问卷调查、文献资料、计算统计, 对现代化社会老年人的体育生活方式进行研究, 对老年人开展体育生活的动机、体育锻炼的内容、空间、时间等内容进行了讨论, 以期为老年人群体育生活的研究和实践工作提供指导。

关键词: 现代化社会; 老年人群; 体育生活方式

随着社会的快速发展, 人类创造了灿烂的物质文明, 现代人的社会生活舒适且便利。但是在设计不断发展的过程中, 人们出现了新的生活问题。

现代人的工作生活高压紧张, 快餐垃圾食品、交际应酬时过度饮酒吸烟等不良的生活方式, 使人们的身体受到了新的威胁。现代人的身体免疫力下降、肌肉力量和肌肉素质差等问题比较严重。这使得人们的健康状况受到了严重的影响, 老年人需要患高血脂、高血压、高血糖和心脏病等心脑血管疾病、老年痴呆等神经性疾病的概率有所增加。

据有关部门调查, 我国 1999 年正式步入老年化社会, 90% 以上的中老年人都患有不同程度的疾病, 其中以高血脂、高血压、高血糖和心脏病等心脑血管疾病最为普遍。老年人的体育生活也引起了社会的广泛关注。

一、研究对象和研究方法

(一) 研究对象

随机选取六个城市, 在城市社区进行问卷调查, 调查年龄在 60 岁及以上的老年人。问卷共发放 1500 份, 收回有效问卷 1257 份。问卷中有男性 653 人, 女性 604 人, 男女分别占比 48.05% 和 51.95%。其中年龄分布在 60 到 69 岁之间的人数为 721, 年龄分布在 70 到 79 岁之间的人数为 482, 80 岁及以上的人数为 54, 分别占比 57.36%, 38.35% 和 4.3%。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

本研究过程中, 笔者查阅了有关社会体育学、老年人健康等方面的资料和书籍, 并在知网搜集了与现代老年人体育生活有关的文献研究, 为本研究奠定了基本的理论基础。

2. 问卷调查法

在研究过程中, 笔者设计了调查问卷, 并通过网络和线下的方式发放了 1500 份问卷, 最终收回 1257 份有效问卷, 在问卷中对老年人参与体育活动的动机、内容、地点和时间进行调查。

3. 数理统计法

本研究对问卷调查收集到的数据进行了统计分析, 主要应用

了 Excel 书籍统计工具。

4. 逻辑分析法

本研究通过分析问卷调查数据, 对调查结果进行了深层次的统计和研究, 得到了一些有用的结论和对策。

二、老年人参与体育健身活动的内容与形式

(一) 市区老年人身体基本情况的研究与分析

老年人的身体机能出现退化, 各器官组织逐渐老化, 身体免疫力下降, 患病的几率更高。这对老年人的身体健康产生了重要影响。

我国自 1999 年正式步入老年化社会, 据统计 90% 以上的中老年人患有不同程度的疾病, 其中以心脑血管疾病最多, 高血脂、高血压、高血糖和心脏病等疾病在老年人群体高发。加之现代社会中, 人们的生活条件逐渐改善, 脂肪和糖类摄入量更高了, 更增加了这类疾病的患病率。

根据问卷调查, 我们发现现代社会中老年人的身体健康情况并不理想。在“身体状况”一项的调查中, “非常好”“比较好”“一般”“较差”“非常差”五项中, “非常好”的选择比例为 0.83%, “比较好”的比例占 12.28%, “一般”的占 34.8%, “较差”的占 28.5%。在访谈和问卷调查中, 发现老年人群的病症普遍为心脑血管疾病, 其次为腰腿部劳损和心肺功能疾病。

总体而言, 调查反应现代社会中老年人的身体健康情况并不乐观, 老年人普遍对自己的身体情况比较担忧, 一小部分老年人在身体健康情况方面出现焦虑情绪。

关于参与体育活动的态度调查中, 老年人在参加体育活动的态度上普遍表现得非常迫切。在调查问卷中, “非常必要”一项占比 55.61%, “有一定必要性”占比 28.96%, “非常没有必要”的占比仅为 0.82%。

由此可以发现, 现代社会中老年人对体育生活的态度比较积极, 对体育生活的需求也比较迫切。我们对老年人的参与体育生活的态度进行了分析, 认为调查结果反映出现代社会中老年人对自身健康的重视度提升, 对体育生活保持科学、积极的态度。

(三) 老年人参与体育健身活动内容的调查与分析

在老年人参与体育活动的内容调查中发现, 不同年龄段的老年人群对体育健身内容的选择不同。60 至 65 年龄段的老年人对球类、慢跑的需求比较大, 66-70 年龄段的老年人对健身操选择占比大, 主要有广场舞、太极拳等, 在 71 岁及以上年龄段的老年人群中, 体育项目主要以散步、太极气功为主。

男女在体育项目的选择中也表现出明显差异, 在健身操一类的体育运动项目中, 男性主要选择太极拳、舞剑一类项目, 女性主要选择广场舞, 选择慢跑运动和球类运动的也是男性比例高。

调查显示在棋牌一类的智力锻炼项目上, 男性和女性的选择比例悬殊较大, 女性老年人占比仅为 0.12%。根据调查访谈我们

还得知,在0.12%的比例中,年轻时曾从事过棋牌类运动的老年人占比为32.78%。根据数据并结合访谈中的数据得出,棋牌类的活动比较受年龄较大、活动能力在逐步衰退的老年人欢迎。同时也可以看出在慢跑散步、太极气功和社区健身器械几类中,男、女老年人的选择比例相差不大。

除棋牌类活动,其他体育项目的参与情况都随着老年人年龄的增长呈现递减趋势。通过对比过去的数据和对话访谈,我们现在在健身器械一类的项目上参加人数近年呈递增趋势,这也证明了近年国家在公共体育设施建设中的投入力度不断增大。社区兴建的健身器材给老年人提供了良好的健身设施和场所。

综合传统体育项目的参与情况来看,传统体育项目的参与度稳步、缓慢提高。通过访谈我们发现少部分老年人有冬泳习惯,且在冬泳项目上保持了长期坚持的状态。这也反映出现代社会中老年人的身体素质较以往有了提高。

通过分析男女对体育生活的参与情况,我们认为男女的性别差异导致身体机能差异,由此男性与女性在体育生活的参与情况也不同。

在社区健身器械项目上,男女呈现出相差不大参与情况。在其他项目上,男性老年人更多的选择慢跑散步、球类、棋牌类和游泳等;而女性老年人更多的是在健身操、舞蹈中的选择性更大一些。

三、市区老年人参与体育健身活动动机的调查与分析

老年人体育生活参与动机指老年人在心理学上认同体育生活方式、加入体育生活的意愿的大小、强度和持续性。

根据体育参与动机的调查分析,老年人参与体育健身活动的动机主要有强身健体、消遣娱乐和扩大社交三项,其中强身健体和娱乐消遣的需求最高,分别占34.27%和31.13%。其他的动机还包括个人爱好、缓解压力和治疗康复等。

综合分析,我们发现,现代社会中老年人参与体育生活的意愿较强,主要目的为强身健体和娱乐消遣。经常参与体育活动对老年人的生活及健康能够产生良好的促进作用。

尽管大部分老年人参加体育活动的目的是为了强身健体,但是在体育运动过程中的娱乐休闲、社会交往也给老年人的生活增添了不少色彩,不仅提高了老年人的身体素质和免疫力,疏导了不良的情绪,也在一定程度上降低了老年人的心理疾病的发生率。总体而言,体育生活方式正逐渐成为主流而被老年人所喜爱。

四、市区老年人参与体育健身活动的时间、空间特征

通过调查分析我们发现,现代生活中老年人对体育运动的自主性比较强,参与运动的强度和次数保持在较高水平上。保持每周5次以上运动参与的老年人占比53.12%;每周4次参与量的老年人占比19.27%,每周3次的参与量的老年人占比18.22%。

体育人口计算标准下,周运动频度在3次及以上,才能被记录为体育人口。由此可以看出,现代生活中,符合体育人口锻炼频率标准的老年人口达到八成。

在体育参与时间的调查中显示,现代社会中老年人的锻炼时间以早晨(6点至8点)居多,占比为54.40%),其次为晚上(下

午7点至10点),占比为19.47%。

总而言之,在锻炼时间,老年人主要选择早晨锻炼,选择上午和下午参与运动的老人比较少。这也显示出市区老年人健身的时间不平衡。

五、结语

通过对现代社会中老年人的身体健康情况的调查发现,老年人的身体健康状况并不理想,而且在生活水平不断优化提升的环境中,不少病症也在不断增加,年轻化趋势不断加强。

但调查结果也显示,现代社会中老年人对体育健身活动的积极性比较大,参与态度比较好。参加体育健身活动的目的也是为了娱乐心情,丰富生活。说明目前市区老年人的健身意识比较强。但技术性的健身活动项目较少,缺乏科学合理的方法,经常性地参加体育健身活动已经成为现代社会老年人生活的重要内容。

通过上文的调查和分析可以发现,每周参加体育活动在3次及以上的占比为87.96%,每次锻炼时间在30分钟以上的占比为90.09%。这也证明了,市区老年人对健身的重视程度已经很高。

六、建议

本研究发现老年人对体育运动的需求比较大,近年来政府在体育器材和设施的投入力度也呈递增趋势,满足了老年人一部分参与体育运动的需求。

本研究也发现老年人在健身操运动项目上需求比较大,结合近年的广场舞场地、广场舞音乐扰民等事件频出现象,政府还应强化建设公园的建设,为老年人参与建设运动提供场所。

根据本文分析,老年人的身体健康状况并不乐观,这也说明进行体育锻炼并不能给老年人提供维持健康的必要保障,还需要政府强化对老年人的义务体检项目的投入力度,完善医保制度,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,站在国家层面,从更宏观的视角给老年人提供更科学系统的强身健体方案,不断提高现代社会中老年人的身体素质。

参考文献:

- [1] 吴姜月;徐意坤;茅菊兰;宋巨华;张芸.新型城镇化背景下江苏省城乡老年体育生活方式的发展[J].当代体育科技,2021,11(02):169
- [2] 费加明.健康老龄化背景下安徽城市社区老年人健身需求研究[J].西昌学院学报(自然科学版),2020,34(03):64-69.
- [3] 秦洪彪.老年人体育锻炼方式与健康体适能的关系研究[J].西北师范大学,2020.
- [4] 王启荣.老年人更需要力量训练[J].运动与健康,2004,13(9):22.
- [5] 宋旭生,唐魁玉,李跃年;我国老年人社区体育休闲问题研究述评[J].哈尔滨学院学报,2007.

本文系陕西省社会科学基金项目(立项号:2015P008)。