

体育锻炼对提高老年人生活质量的实证研究

王 艺 高正伟

宜宾学院 四川宜宾 644000

摘 要: 由于体育锻炼对人的身体可以起到很好地锻炼作用, 现在不少老年人身体差, 经常生病, 不仅花费金钱, 病症久久不能好转。如果让这些老年人能够得到身体的锻炼, 他们不仅身体硬朗, 而且生活质量也能得到保证。本文通过实例研究了一个地区的老年人是如何通过体育锻炼来有效提高生活质量的, 先进行了老年人开展体育锻炼与健康的理论分析, 之后根据研究方法进行实证研究, 提出了针对老年人体育锻炼的政策建议。

关键词: 体育锻炼; 老年人生活质量; 实证研究

一、引言

专家研究发现, 影响老年人生活质量的关键因素是老年人的日常行为习惯与平时锻炼的情况, 但是统计数据却表明, 只有很少一部分老年人具有体育锻炼意识与较为健康的生活方式。在当今社会老龄化加速的情况下, 鼓励老年人在生活之余多进行体育锻炼就显得尤为重要了。体育锻炼可以很好地促进老年人的身心健康, 让他们在生活中远离疾病、获得快乐的晚年生活。因此, 本文通过调查一个地区的老年人进行体育锻炼的现状, 从而探索和研究体育锻炼对老年人健康生活的重要性。这些结论不仅可以为当地的老年人提出生活上面的建议, 还能引起社会有关部门的关注, 积极倡导老年人参与体育锻炼, 享受健康生活。基于此, 本文通过整理老年人体育锻炼的相关文献资料, 走访调研一个地区的老年人群体体育锻炼的总体情况, 查找具体情况, 为确保老年人健康生活提出一些行之有效的建议, 以起到延缓地区的人口老龄化, 提高老年人生活质量的目的。

二、老年人体育锻炼与健康的理论分析

(一) 研究背景介绍

通过收集数据, 在大多数前人学者对老年人体育锻炼与健康的理论相关的研究资料之中发现, 经常参加各种形式的锻炼的老年人, 他们不容易得老年疾病, 体育锻炼有助于让老年人预防骨质疏松和老年痴呆等疾病。针对老年人进行体育锻炼的场所来说, 由于很多老龄人

口在退休后或者上了年级之后的活动空间主要是在老年家属区与社区之中, 他们就可以通过在社区内找到一些活动的地方, 比如打一打乒乓球、练习太极拳或者走路等锻炼方式, 以起到强身健体、预防疾病、提高生活质量的目的^[1]。

(二) 文献及政策综述

通过查找文献资料, 发现不少地区的老年人是通过政府与社区协助的方式来为老年人提供体育锻炼的公共资源的, 比如, 一些事业单位专门给那些不能在社区里面进行锻炼的老年群体修建公园, 一些地方政府专门给老年人进行体育锻炼与健身提供了设施的保障, 旨在帮助这些老年人获得体育设施与器材的使用。还有一些地区在帮助老年人锻炼上面, 根据老年人的经济状况、体育健身习惯等因素, 鼓励相关企业积极向老年群体研发了一些非常有价值的体育健身产品和服务。他们是通过政府的财政补贴投入为主, 社会其他力量的赞助为辅的方式来进行的扶持, 还将一些体育场地向老年群体免费开放。

三、数据采集的方法

(一) 文献资料法

文章以“老年人锻炼”、“老年人生活质量”等作为关键词进行检索, 通过中国期刊网、知网等学术软件检索出了相关的研究文献并挑选有关的主题内容, 进行了针对性的研究与筛选, 从而为本次研究老年人的体育锻炼习惯, 提高生活质量奠定了比较扎实的理论基础。

(二) 实地调研法

根据一个地区的老年群体, 采用实地发放问卷的方式进行调研, 这项调研是专门与老年人进行沟通与交流之后得出的结论, 专门将老年人活动的方式进行汇总之后编制出来了相关的调查问卷, 问卷的问题都是与老

基金名称: 宜宾学院国家级大学生创新创业训练计划项目基金

课题名称: 川南乡村老年人精神生活调查及对策研究——以宜宾市金坪镇为例

课题编号: 202110641047

年人身体健康、参加的体育锻炼关系比较密切的,为了让一些文化程度不高的老年人也获得帮助,我们主要设计的题目就是一些单向和多项的选择题,问题设置的都很有针对性,我们在向当地社区的指导员做出解释说明之后,专门安排志愿者到相关社区的老年人活动点与,当天发放后第二天集中回收问题。共发放问卷100份,回收90份,其中有效问卷70份,有效回收率77.8%^[1]。

四、老年人体育锻炼实证分析

(一) 研究设计

我们通过实地研究设计的问题主要是老年人是否参与体育锻炼和他们的身体健康是否通过体育活动得到保障这两个方面来展开,旨在通过老年人真实的身体锻炼情况,帮助老年人养成健康的生活习惯,地区政府制定出养老保障相关政策,以及找到适度的针对老年人体育锻炼的标准,以此能提供合适的锻炼设施。同时明确了身体健康的概念是为了让老年人能够较为顺利地日常工作,最大程度地减少老年群体的身体疾病和残疾的病症,使他们具有良好的健康行为和生活习惯。研究的内容:该地区老年人体育锻炼的意识与思想上面的认识;老年人对现有的体育锻炼设施地满意程度;老年人参加体育锻炼的时间上面的长短。

(二) 维度分析

维度一:老年人基本信息和自我认知问题,比如,可以设计出类似:您认为参与社区举行的体育活动是否可以帮助到您的健康?调查数据显示,仅有不到10%的老年人认为参加这些活动是对身体健康没有什么帮助的,说明绝大多数的老年人在健康意识方面都有较正确的认识。维度二:锻炼及健康状况问题:您经常锻炼的项目主要有哪些?调查显示,老年人经常采用的锻炼方式主要有散步(占45%)、使用公共锻炼设施(20%)和跳广场舞(28%),这些是较为普遍的活动项目。其他的像一些较为剧烈的活动设施,比如,在早晨跑步、打乒乓球、游泳等锻炼的方式可能对大多数老年人不是很实用。维度三:有关公共设施的使用问题:您在社区内外参加体育锻炼过程中,对于公共设施的设施距离方面有什么看法?据调查数据统计显示,超过80%的老年人对公共设施的路途上面的花费时间是属于较为满意,不满意的人数有限,这就能说明社区的公共设施项与体院锻炼设施在距离上面已经做得很不错,但还有进步空间。

(三) 研究结论

研究发现,这一地区的大部分的老年人对于体育锻炼的思想认识,都抱以积极良好的态度去应对。他们在

参加体育锻炼的过程中大多是自行找地方锻炼,是以不需要公共设施的锻炼方式作为辅助的,比较常见的老年人锻炼的方式有散步、跳广场舞和打球等。^[2]但仍然还有将近三分之一的老年群体会使用一些基本的公共设施来参加锻炼。调查的结果显示,经常使用公共设施的老年人对社区里面以及户外的公共设施较为满意。而经常使用公共设施的老年人中,他们对公共设施的设施完整情况与安放的距离不是很满意。但是,积极地定期参加体育锻炼的老年人,他们对自己的身体健康和参与体育锻炼的方式比较满意,但是大多数的老人依旧很期待自己可以有更加方便的公共场所与社区活动中心来进行日常的体育锻炼,并且也更期待社区举办更多的体育活动。

五、针对老年人体育锻炼的政策建议

(一) 在不同社区将体育设施配置的更加均等化

社区工作人员需要充分利用公共的社会资源,使得老年群体参与体育健身的社区工作与服务可以更加均等化与便利化。要注重不同设施的配置均衡,要逐渐扩大公共锻炼设施的覆盖面,让不同地区的老年群体有场所进行体育锻炼,可以先找一个地区进行试点,之后逐步实现整个县区乃至整个城市的公共体育设施均等化。相关部门需要给老年群体制定出适合老年人的体育锻炼与健身的项目,打造老年群体参与锻炼的硬件条件,使其满足老年群体锻炼身体的需要。

(二) 加大宣传力度,加强使用公共设施的制度建设

我国虽然已经步入了老龄化社会,但很多民众并没有对这个趋势有比较充分的认识和心理准备,这种情况显然就是对现在出现的人口老龄化产生了认识上面的误区,社区工作人员需要进一步加大宣传力度,要针对人口老年化带来的各种社会问题有一个较为清晰地认识,增强必要的警惕意识和应对能力。为此,工作人员及时做好宣传和政策上面的引导就显得尤为重要了,我们需要提高全社会对老龄化社会的关注,使人们对老年人群体生活的关心,让他们认识到这就是社会上面自然而然发展产生的产物,也要深刻认识到这种情况给社会各界发展所带来的严重挑战。因此,需要社区工作者加强制度建设,通过各种媒介向社区群体大力宣传目前人口老龄化的社会背景、就我国出现的老龄化的现实状况展开分析,深刻了解人口的发展趋势,了解到如果不参加体育锻炼,就会对老年人带来严重的危害,随之而来会面临各种各样的困境与挑战,只有通过宣传与制度建设,使得社会上面的老年群体生存的不易,逐渐了解并认识

到自己身上的责任与义务之后,就能从各个方面做好帮助社会上面的老年人群体的准备。另外,还可以积极地搞好全民健身的运动,尤其是在一些公共场所,积极地向老年人获得参与体育项目的机会,可以结合养老院、老年大小等各种各样的老年人参加体育运动的场所,让老年人可以获得锻炼身体的机会。制定出较为合理的、比较完备的相关法规,提高社会保障体系和社会环境对老年人群体的关爱^[3]。

(三) 开发出适合老年人娱乐、健身的体育健身项目

由于老年群体存在生理机能上面的衰退,很多老年人只能参与到一些运动强度比较低、运动量很小、运动形式较为简单的体育运动之中,像一些无身体接触的康复、娱乐类体育项目的群体中很少有老年人参与。因为这些运动项目在目的创编上面都以年轻人为主要对象。这种情况就反映出适合老年参加的体育项目较少。因此,有关部门就需要开发出适合老年人娱乐、健身的体育健身项目,丰富老年人活动的设施,从而可以较为容易地将老年人的活动范围扩大,让他们都能参与到各个各样

形式多样的运动中来,还需要在这个过程中保障老年人参与锻炼的安全性,我们应组织相关专家,专门针对老年人的身心特点来开发与设计专门适合老年人娱乐和健身的综合性体育项目,让他们的身体得到全方位的锻炼。

六、结论

本文根据调查的实例显示的老年人参与体育锻炼对自己生活质量的提高总体满意,但还可以从以下方面改进:加大宣传力度,加强使用公共设施的制度建设;开发出适合老年人娱乐、健身的体育健身项目以及在不同社区将体育设施配置的更加均等化。

参考文献:

- [1]张艳丽.重庆市主城区老年人健身现状调查与发展对策研究[D].重庆大学硕士论文,2010.
- [2]高亮,王莉华.体育锻炼与老年人自评健康关系的调查研究[J].武汉体育学院学报,2015,49(08):64-71.
- [3]都本强,都察.论我国人口老龄化背景下社区体育的发展对策[J].长春师范学院学报,2010,29(12):75-78.