

社区中老年人体育锻炼行为的影响因素研究文献分析

应晓苹 邱晓艳

(西华师范大学, 四川南充 637002)

摘要:近年来中老年人数量不断增加,中老年人的身体健康引起国家的关注,研究中老年人的体育锻炼,分析其影响因素十分重要。经过查阅文献和资料得出社区中老年人的体育锻炼行为的影响因素表现为动机、锻炼时间、体育项目锻炼和场地、其他因素等4大因素。除此之外,没有时间,缺少体育锻炼器材,缺体育方面的知识害怕受伤,缺专业指导等是影响社区中老年人体育锻炼行为的主要因素。

关键词:社区;体育锻炼行为;中老年人;体育锻炼

2010年11月,我国完成了建国以来的第六次全国人口普查。数据统计显示,我国60岁以上的人口为13.26%,比2000年增加了2.93%。其中65岁及以上人口为8.87%,比2000年增加1.91点。从国际的角度来看:65岁及以上人口占总人口的7%,60岁及以上人口占总人口的10%,人口正在老龄化。

目前,我国进入老龄化社会,中老年人的健康再次引起各界的关注,老年人居住环境的改善使得老年人体育锻炼意识、行为发生改变。

怎样更好地使我国的中老年人的身体、心理上保持健康,逐渐受到国家领导以及各级领导的高度重视,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,为我国中老年人体育的开展提供优越条件。

正确、适宜的体育锻炼对中老年人的身体有很大的影响。通过调查、研究社区中老年人的体育锻炼情况,了解中老年人体育活动中的需要、体育锻炼行为特征。对推动和发展中老年体育事业有着积极的作用。根据文献查找分析影响社区中老年人体育锻炼行为的因素。

体育锻炼行为是指人类发展到一定历史阶段的产物,是个体或群体有目的、受意识支配和控制的行为,包含:体育锻炼行为的、锻炼目的、锻炼时间、频率与强度、锻炼手段、锻炼组织形式和锻炼场所等。

体育锻炼以健身、娱乐为主要目的,它是指各种各样增强体质,促进身心健康、丰富生活、调整心态、愉悦身心的身体活动方式,是进行身体运动比较直接和普遍的形式。

一、社区中老年人体育锻炼行为的影响因素研究文献分析

(一) 动机因素分析

杨宝文认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的动机因素排名前三的分别是:为健康而锻炼、为散心解闷、为消遣娱乐而锻炼。

陈慧认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的动机因素排名前三的分别是:增强体质和健康、散心解闷和消遣娱乐、减轻压力和调节情绪。

郑敏认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的动机因素排名前三的是为增强体力和健康而锻炼、结交朋友、散心解闷和消遣娱乐。

陈苏赣认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的动机因素排名前三的是锻炼身体和放松身心、扩大人际交往、学习体育技能。

杨彩如和程鹏认为,影响社区居民体育锻炼行为的动机因素以健身为主,促进身体健康。

张庆飞认为,影响川东北社区老年人的体育锻炼行为的动机因素,一是追求健康长寿,二是提高生活质量,三是消磨业余时间 and 增进交流互动。

还有学者研究影响老年居民体育锻炼行为的动机因素:预防疾病以提高运动能力、减肥健美、减轻压力和调节情绪。

综上所述:影响社区中老年人体育锻炼行为的动机因素情况主要是:

1. 中老年人为了增强体质和健康进行体育锻炼行为;
2. 中老年人为了散心解闷和消遣娱乐进行体育锻炼行为;
3. 社区中老年人为了减轻压力和调节情绪来从事体育锻炼行为;
4. 社区中老年人为了扩大人际交往和提高生活质量选择进行体育锻炼行为;
5. 社区中老年人为了学习体育技能和减肥健美进行体育锻炼行为。

(二) 锻炼时间分析

关于进行体育锻炼的时间,大多数学者的研究表明:社区中老年人把早上时间段、下午时间、晚上时间段作为主要的锻炼时间。杨宝、陈慧、陈苏赣、钱元元、陶明星、李宝国等人认为社区中老年人体育锻炼行为的锻炼时间是早上和晚上占多数,下午占少数。其中杨宝和陈慧两学者认为社区中老年人体育锻炼时间多为30-60分钟,锻炼的频率高。

(三) 体育锻炼项目选择分析

不同地区锻炼场所和项目不同。杨宝、陈慧、郑敏、陈苏赣、杨彩如、程鹏、张庆飞、李森、钱元元、赵云、陶明星、李宝国、张云策等人关于影响社区中老年人体育锻炼行为的体育项目锻炼选择上的观点大体为:

1. 在体育项目锻炼选择上是以跑步和散步为主,它对于中老年人来说不用消耗太多体力。
2. 在体育项目锻炼选择上以棋牌类和武术类,且以男性中老年人为主,女性较少。
3. 在体育项目锻炼选择上以各类健身操和小球类,这两类项目以女性中老年人为主,部分男性中老年人爱好健身操以及广场舞。

杨宝、郑敏、陈苏赣、杨彩如、程鹏、钱元元、赵云、陶明星、李宝国等学者认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的场地表现为社区空地以及社区专门提供运动的场地。

陈慧、郑敏、陈苏赣、李森、赵云、陶明星、李宝国、韦娜

等学者认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的场地表现为附近公园和广场。

(四) 其他因素分析

杨宝认为社区中老年人可以了解一些预防治疗损伤的知识,可提高参与体育锻炼行为的意识。

陈慧认为锻炼的形式是与朋友同事一起锻炼,其次是自己锻炼。

郑敏认为老年人锻炼形式表现为朋友同事和家人一起进行锻炼,老年人还因惧怕运动损伤而不愿参加体育锻炼。

杨彩如认为对体育重要性的认知也影响社区居民参与体育锻炼。

张庆飞认为,影响社区老年人锻炼的因素还有天气原因和家庭因素,如雨天、老人为子女做饭带外孙等。

钱元元认为进行体育锻炼的行为形式选择:自己锻炼,与家人锻炼,与朋友同事锻炼。

赵云认为参与锻炼的组织形式是个人、家人、朋友同事一起锻炼。不懂得如何锻炼,缺乏锻炼知识是影响社区中老年人坚持体育锻炼行为的重要因素。

陶明星认为进行体育锻炼的行为形式选择:自己锻炼,与家人锻炼,与朋友锻炼。影响体育锻炼的原因包括没有时间、家务较重、没有锻炼的经历或没有锻炼兴趣,大部分居民的每次体育锻炼时间偏少。

李宝国认为,影响体育锻炼形式的选择分个人锻炼、和家人一起锻炼,与邻居朋友同事一起锻炼。社区老年人参加体育锻炼行为的因素主要表现为体育场地、设施器材不足,缺少专业体育指导员的科学指导。

张云策认为,影响老年人体育锻炼行为的因素有体育锻炼参与率。

刘兆栋的《影响海淀区中老年人体育锻炼行为的因素分析》指出,影响中老年人体育锻炼行为的因素主要为闲暇活动、教育程度及工作方式,在休息选择锻炼的群参与锻炼的可能性大。

韦娜认为,影响社区中老年人体育锻炼行为的因素表现为没有时间,居民的个人经济收入低,缺乏专业的指导和运动技能的了解。

三、结语

综上所述,影响社区中老年人体育锻炼行为的因素表现为动机、锻炼时间、体育项目锻炼和场地等。在动机因素上表现为增强体质、促进健康、休闲娱乐、调节情绪、学习体育技能等。在锻炼时间因素上表现为每天早晚两个时间段。

在体育项目锻炼的表现为跑步和散步、棋牌类和武术类、各类健身操和小球类。在场地选择上表现为社区空地,社区的体育场所以及附近的公园和广场。

影响社区中老年人体育锻炼行为的其他方面因素表现在社区体育场地匮乏及社会体育指导人员的不足,这些是制约中老年人体育锻炼行为的重要因素。

中老年人没时间,不懂得如何锻炼身体,社区中老年人体育锻炼意识比较浅薄,他们参与体育活动的积极性低,社区中老年人对体育锻炼的认识度有待提高。南方的川东北地区还有天气因素

(梅雨时节)影响社区中老年人体育锻炼行为。

参考文献:

[1] 杨宝.山西省建设厅社区中老年人体育锻炼行为的调查[J].太原城市职业技术学院学报,2013(08):178-180.

[2] 陈慧.社区中老年人体育锻炼行为的调查与研究[D].扬州大学,2013.

[3] 郑敏.金华城市老年人体育锻炼行为特征研究[D].苏州大学,2007.

[4] 陈苏赣,董榴英.江西上饶地区中老年人体育锻炼现状调研[J].上海体育学院学报,2002(S1):75-81.

[5] 杨彩如,王亚,陈曦.广州市社区居民体育锻炼行为调查——基于社会分层视角[J].广州体育学院学报,2020,40(01):23-26.

[6] 程鹏,黎凤英.沈阳市区居民体育锻炼行为现状分析[J].沈阳体育学院学报,2009,28(02):45-49.

[7] 张庆飞,吴爱明.川东北城市社区老年人体育锻炼行为特征研究[J].当代体育科技,2017,7(21):135-136.

[8] 李森,江世恩.2005—2015年澳门老年人体育锻炼行为变化及影响因素分析[J].中国体育科技,2019,55(12):68-76.

[9] 钱元元.南京市鼓楼区居民体育锻炼行为研究[D].南京大学,2014.

[10] 赵云.郑州市老年人体育锻炼现状及对策研究[A].Information Engineering Research Institute, USA.Proceedings of 2012 International Conference on Social Science and Education (ICSSE 2012) Volume 10[C].Information Engineering Research Institute, USA: Information Engineering Research Institute, 2012: 4.

[11] 陶明星.合肥市居民体育锻炼行为基本特征研究[J].科技视界,2015(10):107+104.

[12] 李宝国.新疆石河子市社区少数民族老年人体育锻炼行为调查研究[J].运动,2015(01):155-156.

[13] 张云策,乔丹,魏芳,石宇,甄琦,邹雪山,刘辉,左群.保定市老年人体育锻炼行为现状及相关因素分析[J].现代预防医学,2016,43(16):2988-2991.

[14] 刘兆栋,范丽敏,于晶晶,张一民.影响海淀区中老年人体育锻炼行为的因素分析[A].国家体育总局、中国体育科学学会.第三届全民健身科学大会论文集[C].国家体育总局、中国体育科学学会:中国体育科学学会,2014:2.

[15] 韦娜.影响山东省不同经济区域城市居民体育锻炼行为的因素分析[J].科教导刊(下旬),2015(08):189-190.

作者简介:

应晓芊(1997-),女,四川宜宾人,硕士在读,研究方向为体育教育训练学。

邱晓艳(1996-),女,四川南江人,硕士在读,研究方向为公共管理。