

体育支持对老年人健康的影响研究

汪祥¹, 高婧瑜¹, 陈祯祯², 陈沁¹

¹温州大学体育与健康学院, 浙江 温州

²温州大学教育学院, 浙江 温州

收稿日期: 2024年8月20日; 录用日期: 2024年9月21日; 发布日期: 2024年10月8日

摘要

本研究旨在探讨体育支持对老年人健康的影响。通过文献分析法系统梳理了体育活动对老年人身心健康的积极作用, 并通过逻辑分析法从国家、社会组织和个人层面剖析体育支持的不同维度, 提出加强体育支持以促进老年人健康与提升生活质量的重要性。研究结果显示, 体育支持不仅能够提高老年人的身体素质, 延缓衰老, 还对心理健康具有显著的改善作用。本文从多个角度探讨了体育支持在老年群体中的应用及其带来的综合效益。

关键词

体育支持, 老年人, 健康

A Study of the Impact of Sports Support on the Health of Older Adults

Xiang Wang¹, Jingyu Gao¹, Zhenzhen Chen², Qin Chen¹

¹School of Physical Education and Health, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

²School of Education, Wenzhou University, Wenzhou Zhejiang

Received: Aug. 20th, 2024; accepted: Sep. 21st, 2024; published: Oct. 8th, 2024

Abstract

This study aims to explore the impact of sports support on the health of the elderly. Through the literature analysis method, it systematically sorts out the positive effects of physical activities on the physical and mental health of the elderly. Furthermore, it employs logical analysis to dissect the different dimensions of sports support from the national, social organization, and individual levels, highlighting the significance of strengthening sports support to promote the health and improve the quality of life of the elderly. The research findings indicate that sports support not only enhances the physical fitness of the elderly and delays aging but also significantly improves their mental

health. This paper discusses the application of sports support among the elderly from multiple angles and its resultant comprehensive benefits.

Keywords

Sports Support, Older People, Well-Being

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

根据 2024 年国家统计局最新发布的人口数据,我国 60 岁及以上人口已达到 29,697 万人,占全国人口的 21.1%;其中 65 岁及以上人口为 21,676 万人,占全国人口的 15.4%。这一数据清晰地表明,依据联合国对老龄化社会的界定标准——即当一国 60 岁以上人口占比超过 20%或 65 岁以上人口占比突破 14%时,即被视为进入“老龄”社会,也即“中度老龄化”阶段。由此,我国已正式迈入中度老龄化社会的大门[1]。

随着老年人口数量的持续增长,一系列亟待解决的社会问题随之浮现,而老年人的健康问题无疑是其中的核心议题。世界卫生组织(WHO)在“老龄化与健康”的相关报告中指出,老年阶段伴随着多种健康挑战,涵盖慢性疾病的高发、认知能力下降、身体机能的逐渐衰退以及心理健康问题的凸显[2]。心血管疾病、糖尿病及关节炎等慢性病在老年群体中广泛存在,不仅严重影响了他们的生活质量,还给医疗体系施加了巨大压力[3]。同时,认知功能的减退,尤其是阿尔茨海默病及其他痴呆症,对个人、家庭乃至整个社会构成了复杂而严峻的挑战[4]。身体功能方面的衰退,如行动不便、平衡感下降及肌肉力量减弱,进一步增加了老年人跌倒与受伤的风险,限制了其独立生活的能力[5]。此外,心理健康问题也不容忽视,孤独感、焦虑与抑郁情绪在老年群体中较为普遍,尤其是在社会支持网络薄弱的情况下更为显著[6]。

鉴于老年人健康问题的多维度特性,涉及生理、心理及社会多个层面,因此,采取综合的健康干预与支持措施显得尤为迫切。在此背景下,体育作为一种经济高效、全面促进健康的手段,其在改善老年人身心状况及促进社会融入方面的作用日益受到重视[7]。本文旨在从国家、社会组织及个人三个层面出发,深入探讨当前体育支持在老年人健康领域的研究现状,并基于此提出一系列旨在促进老年人健康福祉的针对性建议。

2. 研究方法

2.1. 资料分析法

截至 2024 年 8 月,本文在确定论文主题之初,通过中国知网、万方数据、维普、汉斯等平台,以“体育支持”、“老年人健康”、“社会支持”为主题词进行检索,筛选出大量认为对本文研究内容有帮助的部分,对论文的形成进行参考和借鉴。与此同时,还从《“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划》等政策文件中提取相关信息进行阐述和总结。从而理清本论文研究的中心思想和写作思路。

2.2. 逻辑分析法

在哲学方法论的引领下,系统地运用了一连串的逻辑手段,对涉及老年人健康支持的体育领域内的国家策略、社会组织行动及个人参与等多层次资料进行了细致地梳理与归纳。这一过程融合了分析、综合、对比及系统化的研究方法,旨在透过现象的表面,深入探究其内在特性与本质规律,从而全面把握

老年人健康体育支持体系的精髓与运作机制。

3. 相关概念界定

3.1. 老年人健康

老年人健康指的是老年人在生理、心理和社会层面的整体健康状态。这不仅包括疾病的预防和管理，还涵盖身体功能的保持与提升、认知能力的维护、情感和心理健康的平衡，以及社会参与和生活质量的改善。老年人健康是一个多维度的概念，强调老年人在晚年阶段能够通过健康管理、社会支持和积极的生活方式，最大限度地延续独立生活、提高福祉，并实现身心的全面健康[8]。

3.2. 体育支持的概念

社会支持理论源于 20 世纪 70 年代，主要研究社会支持对个体身心健康的影响。社会支持被定义为来自家庭、朋友及社会机构的物质和精神帮助，这些支持能增强个体的环境适应能力[9]。体育支持是社会支持的一个重要子系统，主要通过提供体育资源和服务，提升个体尤其是老年人的身心健康水平。体育支持具有独特的社会作用，如促进健康、增强社会互动和提高生活质量[10]。

4. 体育支持对老年人健康的价值

4.1. 体育支持对老年人身体健康的影响

体育锻炼对于老年人身体健康的积极影响已经得到广泛认可。研究表明，参加有氧运动、健身操等体育活动的老年人，其身体素质显著优于不参加体育锻炼的同龄人[11]。具体表现为以下几个方面：1) 增强体质：体育锻炼可以提高老年人的心肺功能、增强肌肉力量和关节灵活性，预防骨质疏松和心血管疾病。老年人通过规律的体育活动，能够有效改善心血管系统的功能，降低心脏病和高血压的发生风险[12]；2) 延缓衰老：规律的体育锻炼有助于延缓机体衰老过程，保持身体机能的稳定。研究表明，参加体育锻炼的老年人，其身体年龄通常比实际年龄年轻 5 到 10 岁。这不仅表现在体力上的优势，更体现在整体身体机能的维持上[13]；3) 提高免疫力：适度的体育活动可以增强老年人的免疫系统，降低感染和慢性病的风险。运动可以促进免疫细胞的活性，提高机体的防御能力，使老年人更好地抵御外界病原体的侵袭[14]。

4.2. 体育支持对老年人心理健康的影响

除了身体健康，体育锻炼对老年人心理健康的改善也具有重要作用。调查显示，参加体育活动的老年人在心理健康方面明显优于不参加者，尤其是在抑郁、焦虑等方面[15]：1) 减轻抑郁和焦虑：有氧运动和集体锻炼形式有助于减轻老年人的抑郁和焦虑情绪，提升心理健康水平。体育活动可以促使大脑释放内啡肽，产生愉悦感，从而减轻抑郁和焦虑情绪[16]；2) 提高自尊和自信：通过体育锻炼，老年人可以重新获得自我价值感和社会认同，增强自尊和自信心。体育活动中的成就感和他人对其努力的认可，能够帮助老年人重新建立信心，增强自我效能感[17]；3) 改善人际关系：集体体育活动提供了社交平台，老年人可以通过与他人互动，扩大社交圈，缓解孤独感。通过参与社区体育活动，老年人能重构社会关系，提升心理健康水平，增强社会归属感，参与集体运动不仅有助于身体健康，更为老年人提供了一个交流和互动的机会，使他们能够结交新朋友，增强社会联系[18]。

5. 体育支持当前发展现状

5.1. 我国老年人体育政策支持

我国政府高度重视老年人的体育健康问题，并出台了一系列政策以保障老年人的体育权益。自 1978

年以来,我国老年人体育政策经历了政策肇始、探索、发展和深化四个阶段[19]。这些政策的出台,不仅推动了老年人体育事业的发展,也为老年人体卫融合提供了坚实的政策支持。1) 政策肇始阶段(1978~1993年):老龄委和卫生部出台了一些基本政策,开始关注老年人的体育需求。1983年,老龄委印发的《关于老龄工作情况与今后活动计划要点》首次提出支持老年人体育活动的发展;2) 政策探索阶段(1994~1998年):国家体委和全国人大相继出台了一些重要法律法规,如《体育法》和《老年人权益保障法》,明确了老年人参加体育活动的权益。这一时期的政策开始逐步重视老年人的体育需求,并将其纳入法律保护范围。3) 政策发展阶段(1999~2010年):体育总局和国务院等部门大力推动老年人体育事业的发展,出台了多项政策和规划。2001年,北京申奥成功极大地激发了全国人民的健身热情,老年人体育迎来了一个新的发展阶段;4) 政策深化阶段(2011年至今):政府进一步加强对老年人体育的重视,出台了更多针对老年人体育活动的具体措施和保障政策。例如,《全民健身计划(2011~2015年)》提出要重视发展老年人体育,建立健全老年人体育协会,广泛开展经常性老年人体育健身活动。

5.2. 老年人体育社会组织支持

当前的老年人体育社会组织支持,主要是指社区、健身机构等对老年人提供体育服务的帮助。老年群体因身体机能的逐渐衰退以及老年疾病的多发,在生理和心理层面都对健康有着更高的需求。由于体育运动能够有效促进老年人的健康,因此他们对公共体育服务的需求十分强烈[20]。在老龄化背景下,社区和健身机构作为社会组织的重要组成部分,在推动老年人体育活动中扮演着至关重要的角色。首先,社区作为老年人日常生活的核心场所,凭借其地理位置的便利性和紧密的社交网络,能够为老年人提供丰富多样的体育活动。例如,社区会定期组织适合老年人的广场舞、太极拳、健步走等活动,帮助老年人通过低强度、低风险的锻炼维持身体健康。同时,社区内的健身设施,如户外健身器材、公园步道等,也为老年人提供了便捷的锻炼环境,促进了他们对体育锻炼的持续参与[21]。

其次,健身机构作为专业的体育服务提供者,能够为老年人设计更具针对性的健身方案。许多健身机构已经意识到老年人群体的特殊需求,专门开设了老年人课程,如低冲击有氧操、力量训练、游泳和瑜伽等。这些课程不仅能够帮助老年人增强体力、提升平衡感,减少跌倒和骨折等风险,还能帮助他们预防和管理慢性疾病如高血压、糖尿病和关节炎等。此外,健身机构的专业教练团队能够根据个体的身体状况和健康目标,提供个性化的健身建议,确保老年人在安全的前提下进行有效锻炼。与此同时,社区和健身机构还通过打造社交和支持网络,为老年人的心理健康作出了贡献。社区内的体育活动不仅是身体锻炼的机会,更是社交互动的良好平台,帮助老年人扩大社交圈,减少孤独感和抑郁感。健身机构也通过定期的团体课程、健康讲座和社交活动,为老年人创造了一个积极的社交环境,增强了他们的归属感和幸福感[22]。

最后,社区和健身机构还在促进老年人体育文化和健康理念的普及中发挥了重要作用。通过组织健康教育活动、宣传科学的锻炼方式,这些社会组织帮助老年人增强了对体育活动的认识,激发了他们参与体育锻炼的兴趣,促使他们将体育作为日常生活的一部分[23]。

综上所述,社区和健身机构作为社会组织的重要组成部分,不仅为老年人提供了多样化、易于参与的体育活动,还通过专业指导和社会支持,提升了老年人的身体健康和生活质量。在应对人口老龄化的过程中,这些组织在老年人体育支持方面的作用将愈加重要。

5.3. 老年人体育个人支持

在老年人体育活动的支持体系中,个人的作用不可忽视。家庭、邻居以及亲友作为老年人生活中最为亲密的社交圈,能够在老年人体育活动的参与和持续中提供重要的支持。首先,家庭成员尤其是子女,

可以通过陪伴老年人一起进行体育锻炼,增强老年人对体育活动的兴趣和动力。例如,家人可以与老年人一起进行散步、轻度健身或者参与社区的团体体育活动,这不仅有助于促进老年人的身体健康,还加深了家庭成员之间的情感联系,提升了老年人的幸福感[24]。

此外,邻居和亲友作为老年人在社区中的日常互动对象,也能够通过共同参与体育活动或鼓励老年人加入体育锻炼来提供支持。邻里之间的小组活动如晨练、广场舞或者社区步行团,不仅为老年人提供了锻炼的机会,还为他们创造了社交交流的空间。这种集体性的活动形式能够有效帮助老年人摆脱孤独感,同时通过相互的支持与监督,增加了老年人坚持体育锻炼的动力。

另一方面,亲友的关心和建议在老年人体育参与中也起到了重要作用。亲友可以向老年人分享科学的锻炼方法、推荐适合的健身项目,或者提醒他们定期参加身体检查,以确保体育锻炼的安全性。此外,亲友的鼓励和肯定能够增强老年人对体育活动的自信心,帮助他们克服因为年龄、体力限制而产生的顾虑和消极情绪。

总的来说,家庭、邻居和亲友在老年人体育支持中发挥着重要的辅助作用。他们不仅能够提供情感上的关怀和社交支持,还能够通过共同参与和积极鼓励,帮助老年人建立并保持健康的体育习惯,从而提升老年人的身体健康和生活质量。

6. 结论与建议

体育支持对老年人健康的影响是多方面的,既有助于提高老年人的身体健康水平,也能显著改善其心理健康状况。为了更好地促进老年人健康,建议政府、社会及家庭共同努力:1) 加强政策支持:政府应继续完善老年人体育政策,提供更多的体育设施和资源,保障老年人体育活动的顺利开展。通过政策的推动,确保老年人能够享受到更多的体育资源和服务;2) 提升社会参与度:社区和社会组织应积极组织老年人体育活动,提供专业的指导和服务,促进老年人积极参与体育锻炼。社会各界应共同努力,营造良好的社会氛围,使老年人能够积极参与体育活动;3) 增强家庭支持:家庭成员应关心老年人的体育健康,鼓励和陪伴老年人参加体育活动,营造良好的家庭健身氛围。家庭是老年人最重要的支持系统,家庭成员的关心和支持对于老年人的体育参与至关重要[25]。通过多方努力,体育支持将更好地服务于老年人,提高老年人的健康水平和生活质量。

参考文献

- [1] 前瞻网[EB/OL]. <https://finance.sina.com.cn/roll/2024-01-19/doc-inaczvhe0785584.shtml>, 2013-01-09.
- [2] WHO. 老龄化与健康[EB/OL]. <https://who.int>, 2024-08-12.
- [3] 弋凌云. 新疆居民健康素养现状及影响因素研究[D]: [硕士学位论文]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2017.
- [4] 魏长慧. 中国老年人认知功能状况及影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2020.
- [5] 瓮长水, 王娜, 刘立明, 等. 5次坐立试验用于预测老年人跌倒危险的有效性[J]. 中国康复医学杂志, 2012, 27(10): 908-912.
- [6] 刘视湘, 孙燕, 杜晓鹏. 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1265-1269+1273.
- [7] 周游. 湖南省岳阳市城区老年人体育健身现状调查及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 哈尔滨体育学院, 2013.
- [8] 高月霞, 徐程, 刘国恩, 等. 社会支持对老年人健康相关生命质量影响研究——基于南通的实证[J]. 人口与发展, 2013, 19(4): 73-81.
- [9] 陈成文. 社会弱者: 体制转换时期社会弱者的生活状况与社会支持[M]. 北京: 时事出版社, 2000.
- [10] 王占坤. 浙江省残疾人体育支持系统及制约因素研究[J]. 浙江体育科学, 2012, 34(4): 23-27.
- [11] 李年红. 体育锻炼对老年人自测健康和体质状况的影响[J]. 体育与科学, 2010, 31(1): 84-87.

-
- [12] 李玉静. 老年人慢性病患者现状及其影响因素分析[D]: [硕士学位论文]. 秦皇岛: 华北理工大学, 2015.
- [13] 李文川. 身体活动干预与老年人健康促进研究进展[J]. 中国体育科技, 2010, 46(6): 129-137.
- [14] 朱颖杰, 姚宇航, 徐珊珊, 等. 吉林省老年人慢性病患者现状、疾病谱分布及其主要疾病危险因素分析[J]. 吉林大学学报(医学版), 2013, 39(6): 1275-1281.
- [15] 朱瑜, 朱琪琪, 吴佳, 郭立亚. 体育锻炼与低龄老年抑郁: 社会支持与健康相关控制感的链式中介作用[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(11): 35-46.
- [16] 殷华西, 刘莎莎, 宋广文. 我国老年人心理健康的研究现状及其展望[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(10): 1566-1569.
- [17] 安涛. 体育锻炼对老年人心理健康的影响[J]. 中国老年学杂志, 2019, 39(3): 588-591.
- [18] 黄文英, 袁宇晴, 胡昶, 等. 老年人体育锻炼与人际交往能力的交叉滞后分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(7): 966-972.
- [19] 范成文, 刘晴. 改革开放以来我国老年人体育政策研究[J]. 体育学刊, 2018, 25(2): 27-33.
- [20] 黄福成. 上海市老年人公共体育服务需求与供给研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2021.
- [21] 邵雪梅. 天津城市社区老年体育现状的调查研究[J]. 武汉体育学院学报, 2007(2): 89-93.
- [22] 王献. 长沙市社区老年人体育健身现状及发展对策研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2012.
- [23] 王占坤. 老龄化背景下浙江老年人体育公共服务需求与供给的实证研究[J]. 中国体育科技, 2013, 49(6): 70-80.
- [24] (2019) United Families and Friends Campaign No More Deaths in Custody. *Socialist Lawyer*, No. 83, 14-19.
- [25] 陈琳. 养老支持、养老环境与老年人健康: 机制分析与实证检验[D]: [博士学位论文]. 大连: 东北财经大学, 2023.