

健康老龄化背景下老年人体育健身面临的困境及对策

——以南宁市为例

李飞霖

广西水利电力职业技术学院通识教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2025年2月14日; 录用日期: 2025年3月17日; 发布日期: 2025年3月27日

摘要

随着南宁市逐步迈入深度老龄化社会, 老年人体育健身问题日益受到关注。基于南宁地区老年人体育健身现状调查, 分析了老年人参与体育健身的主要现状及影响因素。研究发现, 尽管老年人健身参与率达到63.9%, 但仍受健康问题、缺乏健身意识、健身设施不足、经济负担等多方面限制。本文提出了针对性的对策, 包括加强宣传教育、推广多样化运动项目、改善健身环境、提供社会陪伴及经济支持等措施, 旨在通过构建多维支持体系, 提升老年人体育健身参与率, 促进健康老龄化的实现, 为其他地区提供借鉴经验。

关键词

健康老龄化, 老年人体育健身, 困境, 对策

Difficulties and Countermeasures Faced by the Elderly in Physical Fitness in the Context of Healthy Aging

—Taking Nanning City as a Case Study

Feilin Li

College of General Education, Guangxi Vocational College of Water Resource and Electric Power, Nanning Guangxi

Received: Feb. 14th, 2025; accepted: Mar. 17th, 2025; published: Mar. 27th, 2025

Abstract

As Nanning City gradually turns into a deeply aging society, the issue of physical fitness of the elderly

is getting more and more attention. Based on the survey on the current situation of physical fitness of the elderly in Nanning, the main current situation and influencing factors of the Elderly's participation in physical fitness were analyzed. It is found that although the fitness participation rate of the elderly reaches 63.9%, it is still limited by health problems, lack of fitness awareness, insufficient fitness facilities, financial burden and other aspects. This paper proposes targeted strategies for countermeasures, including to enhance publicity and education, promote various sports programs, improve the fitness environment, and provide social accompaniment and economic support, aiming to promote the participation rate of physical fitness among the elderly and the realization of healthy aging by constructing a multi-dimensional support system, and to provide reference experience for other regions.

Keywords

Healthy Aging, Physical Fitness of the Elderly, Dilemma, Countermeasures

Copyright © 2025 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

第七次全国人口普查数据显示, 2020 年南宁市常住人口中 60 岁及以上人口为 129.18 万人, 占比 14.8%, 南宁正逐渐步入深度老龄化社会。老年人体育健身问题逐渐成为社会关注的焦点。老年人积极参与体育健身, 不仅有助于提升身体素质, 预防慢性病, 还能够促进心理健康, 增强社交互动, 减少社会孤独感[1]。然而, 当前南宁市的老年人体育健身发展仍面临诸多挑战。南宁作为广西省会具有重要的示范作用。在老龄化的背景下, 老年人体育健身项目研究具有重要的必要性。随着中国老龄化进程加剧, 老年人口比重和慢性病患者率持续上升, 伴随而来的是医疗资源压力和社会经济负担的增加。体育健身作为一种积极干预手段, 不仅能够有效改善老年人身体素质, 预防慢性疾病, 提升心理健康, 还能促进社交互动, 减缓孤独感, 进而提升老年人生活质量。

2. 国内外文献综述

毛丰(2019)对影响南宁市老年人体育健身的因素分析中提到: 老年人认为有 7 个因素影响他们参加体育健身, 特别是场地设施缺乏和锻炼环境差这两个影响度达到 80%以上, 经营性场地收费高次之, 随之依次是缺乏运动伙伴, 缺乏组织, 缺乏指导, 最后是经济条件限制[2]。时晓梅(2019)对国内老年人体育健身消费现状调查分析得出: 老年人用在体育健身上的年消费在 300 元以下占绝大多数, 整体消费水平不高[3]。体育健身结构呈现多元化, 但体育消费结构还是以实物型消费为主, 非实物消费相对较少, 老年人体育健身消费意识和体育健身消费水平不高, 这与长久以来老年人消费观念和运动场所有限等有着密切的关系, 是影响老年人体育健身消费的主要因素。体育健身组织化程度不高, 单位、社会协会组织的活动仅占 7.5%, 大部分属于自发的、非组织化的。此外, 公益性社会体育指导员不足、老年体育组织管理不完善、缺乏社区管理者[4]等问题制约着老年人体育健身的开展(陈波等, 2010)。

综上所述, 国内老年人体育健身受到诸多因素的制约, 包括场地设施不足、经济负担、组织化缺乏以及社会支持体系的不完善。这些问题需要通过政府、社区和社会各界的共同努力来改善, 以促进老年人更加积极地参与体育健身活动, 提高其生活质量。

Sun Fei 等(2013)对多个国家(包括美国、澳大利亚、英国、巴西等)的 53 项研究进行系统综述,指出很多国家的老年人未能通过足够的体育健身来促进健康。报告还显示,不同国家的健身参与水平差异显著,尤其在东南亚国家中,参与比例较低。综述还表明,随着年龄的增长,老年人健身参与明显减少,且男性下降趋势更为突出[5]。

通过查阅相关文献发现无论是从国内情况还是国际视角,老年人参与体育健身面临的挑战是多方面的,包括场地设施、经济因素、组织化程度、社会支持和文化观念等。这些问题需要通过政府、社区和社会各界的共同努力,从政策、资源分配、设施建设、社会支持等多方面进行改善,以促进老年人更积极地参与体育健身活动,提升其健康水平和生活质量[6]。而在分析国内外研究时发现目前对南宁市老年人体育健身现状及其所面临问题的系统研究较为有限,这为我们提供了重要的研究机会。

3. 研究对象与方法

本研究对象是 60 岁及以上的老年人群体。研究将重点关注不同身体健康状况和社会支持程度的老年人,分析其参与体育健身的障碍和需求。本项目研究方法主要运用文献资料法、问卷调查法、数理统计法等方法进行研究。

3.1. 文献分析法

通过使用网络检索工具,利用中国知网、万方、维普等学术期刊网站查阅大量国内外相关文献,以“老龄化、老年人体育健身、社区体育、老年人体育”等为关键词,检索出与本研究相关的文献,并进行分类、归纳和整理,为本文提供研究思路 and 理论依据。

3.2. 问卷调查法

通过向南宁市不同群体的老年人发放《健康老龄化背景下南宁市老年人体育健身现状调查问卷》,调查了影响老年人体育健身的因素:体育健身参与情况(是否参与、参与率);体育健身项目(主要参与的运动类型,如广场舞、慢跑、太极等);体育锻炼的频率与时长(每周运动次数和单次运动时间);影响体育健身的主要因素(健康问题、健身意识、家庭事务、健身设施、陪伴情况、经济负担等);这些因素综合反映了老年人健身的参与度、运动偏好、运动习惯以及面临的主要障碍,为研究老年人体育活动的影响因素提供了数据支持。此次调查发放问卷 200 份,回收 195 份,其中有效问卷 186 份。

3.3. 数理统计法

收集调查问卷后将回收问卷进行有效筛选,然后对有效问卷进行统计录入 excel 表格对收集的数据进行统计分析。

4. 研究结果与分析

4.1. 南宁地区老年人口比例及增长趋势

南宁市的老年人口统计数据显示,见表 1,该地区正面临人口老龄化的挑战。根据统计数据,南宁市 60 岁及以上户籍老年人口已达到 145 万,占总人口的 17.76%。这表明该市的人口老龄化水平较高,接近我国老龄化社会的标准(即 60 岁及以上人口占比超过 10%即进入老龄化社会)。此外,南宁市 80 岁及以上的高龄老年人口为 26 万,占老年人口的 17.93%。这一比例反映出该市高龄化趋势明显,高龄老人的数量较为庞大。这可能意味着未来在医疗、养老服务、社会保障等方面的需求将进一步增加。

Table 1. Data on aging in Nanning City**表 1.** 南宁市老龄化数据

| 老年人口统计指标 | 老年人口统计数据 |
|---------------|-----------|
| 60 岁以上户籍老年人口 | 1,450,000 |
| 人口老龄化率 | 17.76% |
| 80 岁以上高龄老年人口 | 260,000 |
| 高龄老年人口占老年人口比例 | 17.93% |

总体而言，南宁市的人口老龄化程度较高，且高龄老人占比不容忽视。政府和社会需要积极应对这一趋势，例如加强养老服务体系建设和完善社会保障制度、促进老年人健康管理等，以提高老年群体的生活质量，确保社会的可持续发展。

4.2. 南宁市老年人体育健身参与情况

根据南宁市老年人体育健身参与情况的统计见表 2，数据显示有 63.9% 的老年人积极参与体育健身活动，而 36.1% 的老年人则没有参与。体育健身已成为老年人生活中重要的一部分，这也表明该地区对老年人群体的健康意识和体育活动的参与度相对较高。

在参与体育活动的老年人中见表 3，最受欢迎的健身项目是慢跑/快走，占参与人数的 34.9%。这一项目显然满足了老年人对轻度和有氧运动的需求，有助于增强身体耐力和心肺功能。此外，广场舞或其他舞蹈类活动也是一个热门选择，占比为 31.7%，显示出老年人对社交性、群体活动的偏好。传统体育项目(如八段锦、太极等)也受到青睐，占比为 17.2%。

较少有老年人参与球类运动(3.8%)或游泳(2.7%)，这些项目可能由于场地、时间、以及身体条件的限制，不如慢跑或舞蹈那样普及。值得注意的是，有 2.2% 的老年人参与力量训练器械锻炼，这提示我们尽管力量训练有助于增加老年人的肌肉质量和骨密度，但相对较少的老年人参与，可能需要更多的鼓励和设施支持。

此外，从每周运动频率来看见表 4，最多的老年人(44.6%)每周进行 3 到 4 次(每次约 1 小时)体育锻炼。其次是每周运动 1~2 次(每次 1 小时以内)的占比为 41.9%。这表明大多数老年人选择适度频率的锻炼，符合老年人的健康需求和身体状况。只有 13.4% 的老年人每周进行 5 次或更多的运动，说明过度运动并不适合大多数老年人群体。

综上所述，南宁市的老年人体育健身参与情况较为积极，慢跑、快走和广场舞等项目为主流活动，老年人的锻炼频率适中，表明该市在提升老年人群体的健康意识和运动习惯方面取得了一定的进展。同时，也提醒我们在未来进一步推广老年人力量训练及更多运动项目的参与，来促进老年人的全方位健康发展。

Table 2. Physical fitness participation rate**表 2.** 体育健身参与率

| 分类 | 人数 | 百分比 |
|-----|-----|-------|
| 参与 | 119 | 63.9% |
| 未参与 | 67 | 36.1% |

Table 3. Main participation in physical fitness programs**表 3.** 主要参与的体育健身项目

| 体育健身项目 | 人数 | 百分比 |
|------------------|----|-------|
| 广场舞或其他舞蹈类 | 59 | 31.7% |
| 传统体育项目(八段锦, 太极等) | 32 | 17.2% |

续表

| | | |
|-----------|----|-------|
| 慢跑/快走 | 65 | 34.9% |
| 球类项目 | 7 | 3.8% |
| 游泳 | 4 | 2.7% |
| 瑜伽 | 2 | 2.2% |
| 自行车 | 10 | 5.4% |
| 力量训练或器械锻炼 | 2 | 2.2% |
| 其他 | 5 | 2.7% |

Table 4. Weekly frequency and duration of physical activity**表 4.** 每周体育锻炼的频率与时长

| 频率与时长 | 人数 | 百分比(%) |
|---------------------|----|--------|
| 每周 1~2 次(少于 1 小时/次) | 78 | 41.9% |
| 每周 3~4 次(1 小时左右/次) | 83 | 44.6% |
| 每周 5 次及以上(1 小时以上/次) | 25 | 13.4% |

4.3. 影响老年人体育健身的因素

通过表 5 我们可以分析影响老年人参与体育健身活动的多重因素。首先，健康问题是最大的障碍，影响了 39.8% 的老年人，这主要涉及慢性疾病和身体机能的退化，使得他们在运动时面临更多挑战。其次，18.8% 的老年人因为缺乏健身意识而参与度不高，这显示出他们可能对体育锻炼的重要性缺乏充分的认识。家庭事务的干扰影响了约 17.2% 的老年人，他们常需在家庭责任与个人健康之间艰难权衡。此外，约 6.7% 的老年人指出健身设施或场地不足，这反映出在某些地区基础设施的匮乏限制了他们的活动空间。缺乏他人陪伴也影响了约 7.5% 的老年人，他们可能因缺少运动伙伴而缺乏动力和兴趣。最后，经济负担是一个不容忽视的因素，对约 4.8% 的老年人构成了参与障碍，显示出费用问题在一定程度上限制了他们的健身活动。这些因素共同揭示了老年人在参与体育活动时面临的复杂挑战，需要多方努力来改善。

Table 5. The main factors affecting physical fitness in the elderly**表 5.** 影响老年人体育健身的主要因素

| 影响因素 | 占比 |
|-----------|-------|
| 健康问题 | 39.8% |
| 缺乏健身意识 | 18.8% |
| 家庭事务影响 | 17.2% |
| 健身设施或场地不足 | 6.7% |
| 他人陪伴不足 | 7.5% |
| 经济负担 | 4.8% |
| 其他 | 5.4% |

4.4. 老年人健身面临的困境

南宁市老年人在体育健身方面面临多重困境，主要包括健康问题(39.8%)，导致部分老年人因身体状况限制而难以参与体育活动。此外，缺乏健身意识(18.8%)和家庭事务影响(17.2%)也成为制约因素，说明部分老年人对体育锻炼的重要性认识不足，或因家庭责任无法投入时间。另一方面，健身设施或场地不足(6.7%)、他人陪伴不足(7.5%)以及经济负担(4.8%)进一步限制了老年人参与体育健身的机会。总体来看，健康状况、意识不足、家庭负担及外部条件受限构成了老年人体育锻炼的主要障碍，需采取针对性措施

加以改善。

5. 对策与建议

5.1. 加强宣传与教育

针对老年人对体育健身重要性认识不足的问题，可以通过开展形式多样的社区讲座和健康教育活动进行有效宣传。在社区内定期举办健康知识普及活动，由专业医生、运动康复师或健康管理专家讲解运动与健康的相关知识，帮助老年人了解锻炼对身体健康的益处，如预防慢性疾病、提升免疫力、改善心血管功能等。此外，还可以通过分发宣传册、张贴海报、播放短视频等方式，将科学健身知识传播到更广泛的群体中，让更多老年人意识到运动对延缓衰老、增强体质的重要作用。

为了进一步增强宣传效果，可以组织有针对性的健康讲座，邀请运动医学专家或成功的老年健身案例分享者，为老年人讲解如何根据自身健康状况选择合适的运动项目。例如，患有高血压或关节问题的老年人可以选择太极或八段锦等低强度的运动，而身体条件较好的老年人可以尝试广场舞、快走等强度适中的项目。通过这样的个性化指导，帮助老年人消除运动疑虑，提高参与热情。

5.2. 多样化的运动项目推广

针对老年人对社交性强、强度适中运动的偏好，可以在社区内大力推广广场舞、慢跑和快走等运动形式。这些运动不仅易于参与，还能增强老年人的社交互动。社区可以定期组织广场舞比赛、慢跑活动或健步走日等活动，为老年人提供展示自己和结交朋友的平台，增强其参与感和成就感[7]。

除了常见的运动项目，还应引入更为多样化的运动形式，如瑜伽、太极、八段锦等传统体育项目。这些项目对身体柔韧性、力量和平衡能力的提升有显著效果，同时对关节压力较小，适合多数老年人参与。社区可以设置专门的课程，并配备专业教练，为老年人提供一对一或小组指导，确保运动的安全性和有效性。此外，还可以探索引入新的运动形式，如水中有氧操或轻器械训练，进一步满足不同体质和健康状况老年人的需求。

5.3. 改善健身环境

健身环境的改善是推动老年人参与运动的关键因素之一。社区可以通过增加适老化体育设施，创建更加友好的运动环境。例如，在社区内设置慢跑步道、广场舞专用区域、户外健身器材等设施，为老年人提供近距离、便利化的运动场所。此外，可以在健身房引入适合老年人的器械设备，并设置护栏、防滑垫等安全装置，确保老年人在锻炼时的安全性。

社区中心和老年活动中心可以发挥更大的作用，为老年人提供免费的或低价的健身课程。例如，开设定期的老年人健康操课程或周末健身活动日，吸引更多老年人积极参与。政府和企业可以联合资助建设健身设施，确保老年人能够以低成本享受高质量的健身服务，从而消除参与健身的经济和场地障碍。

5.4. 提供社会陪伴

许多老年人因缺乏运动伙伴而失去健身动力，因此社区应当鼓励建立健身小组和运动俱乐部，形成固定的健身群体。例如，组织兴趣相同的老年人一起参与广场舞、太极或慢跑活动，帮助他们找到志趣相投的朋友。在这种群体活动中，老年人可以获得社交支持和情感交流，进一步增强其参与感和归属感。

此外，可以设立志愿者陪伴计划，招募年轻人或其他老年志愿者，为那些行动不便或缺少伙伴的老年人提供支持。例如，陪伴他们一起步行到健身场所，协助其完成一些简单的运动。这种跨代互动不仅提升了老年人的健身体验，还增进了不同代际之间的交流和理解。

5.5. 提供经济支持

经济负担是部分老年人参与健身的重要阻碍之一，因此，制定相应的经济支持政策显得尤为必要和紧迫。例如，可以设立专项健身基金，专门用于资助老年人参与体育活动的相关费用，这样能够有效减轻他们在健身方面的经济压力。社区在此方面可以发挥积极作用，例如发放免费或低价的健身房会员卡，鼓励老年人走进健身场所，享受健身带来的益处。此外，提供交通补贴也是一项有效措施，能够帮助老年人更方便地到达健身场所，消除因交通不便而导致的参与障碍。政府还可以与各类健身机构进行合作，推出专门针对老年人的优惠课程或活动，以更具吸引力的价格提供优质的健身服务。这样的举措不仅能够吸引更多老年人参与，还能让他们体验到多样化的运动项目，从而提高他们的锻炼兴趣和参与度。同时，针对老年人的团体课也可以通过较低的费用来鼓励他们组队报名，进一步增加社交互动，提升他们的锻炼动力。

这种经济激励措施不仅能够有效降低健身的门槛，还能帮助老年人逐步养成长期的运动习惯。当老年人感受到经济支持带来的便利，能够以更低的成本参与到健康的生活方式中时，他们的身体健康和生活质量将会显著提升，进而形成良性循环，增强他们的生活满意度与幸福感。因此，从长远来看，实施这些经济支持政策对改善老年人整体的健康状况具有重要意义。

6. 小结

在健康老龄化背景下，老年人体育健身的重要性日益凸显。随着人口老龄化的加剧，提高老年人的健康水平、延长健康寿命成为社会关注的重点。加强宣传教育、多样化运动项目推广、改善健身环境、提供社会陪伴以及经济支持，将共同形成一个促进老年人体育健身的良好生态，为老年人的身体健康和生活质量保驾护航。尽管本研究为南宁市区老年人体育健身参与情况提供了相关数据和分析，但仍存在一定的局限性。未来研究者可以考虑扩大样本范围，涵盖不同地区和社会背景的老年人，以提高结果的外部有效性。

参考文献

- [1] 谭清文. 健康老龄化背景下老年人体育锻炼促进研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(25): 85-88.
- [2] 毛丰. 影响南宁市老年人体育健身的因素分析[J]. 智库时代, 2019(25): 138+142.
- [3] 时晓梅. 南宁市老年人体育健身消费现状调查分析[J]. 运动精品, 2019, 38(9): 62-63.
- [4] 陈波, 姚鑫. 贵阳市老年体育的现状调查研究[J]. 甘肃科技, 2010, 26(5): 39-41.
- [5] Sun, F., Norman, I.J. and While, A.E. (2013) Physical Activity in Older People: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 13, Article No. 449. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449>
- [6] 王明明. 健康老龄化背景下老年人体育生活方式初探[J]. 拳击与格斗, 2020(9): 106-107.
- [7] 张宝明. 老龄化背景下兰州市城关区老年人体育健身需求研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(2): 72-73.