

适老化体育设施建设与老年人生活质量提升的政策研究

——基于公共服务适老化转型的分析

袁周伟业, 於世海

南通大学体育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年3月18日; 录用日期: 2026年6月18日; 发布日期: 2026年6月26日

摘要

在人口老龄化持续加深与健康中国、全民健身等国家战略协同推进的背景下, 如何通过完善适老化体育设施建设提升老年人生活质量, 已成为公共服务体系优化和老年友好社会建设中的重要议题。文章在既有论文框架基础上, 从政策研究视角出发, 系统阐释适老化体育设施的内涵特征、老年人生活质量的评价维度及二者之间的作用机制, 进一步梳理当前我国适老化体育设施建设中存在的供给总量不足与空间分布不均、设施设计与老年群体需求匹配度不高、管理维护与服务支持体系不完善等现实困境。在此基础上, 提出优化设施规划布局、强化适老化设计、完善运营管理机制和健全多元协同治理体系等政策建议。研究认为, 适老化体育设施建设并非单一的体育工程, 而是积极应对人口老龄化、推进完整社区建设、提升基层治理温度与效能的重要抓手。只有实现设施供给、空间环境、服务支持与治理协同的系统整合, 才能真正将健身设施建设成果转化为老年人健康水平、心理福祉、社会参与和生活满意度的持续提升。

关键词

适老化体育设施, 老年人, 全民健身, 政策建议

Policy Research on Age-Friendly Sports Facilities and the Improvement of Older Adults' Quality of Life

—An Analysis Based on the Age-Friendly Transformation of Public Services

Zhouweiyue Yuan, Shihai Yu

School of Physical Education, Nantong University, Nantong Jiangsu

Abstract

Against the backdrop of deepening population ageing and the coordinated advancement of the Healthy China initiative and the National Fitness strategy, improving older adults' quality of life through the construction of age-friendly sports facilities has become an important issue in the optimization of public services. Based on an existing paper framework, this study adopts a policy-oriented perspective to explain the connotation and characteristics of age-friendly sports facilities, the dimensions of quality of life for older adults, and the mechanism linking the two. It further identifies major practical dilemmas in China, including insufficient supply and uneven spatial distribution, weak alignment between facility design and the actual needs of older adults, and inadequate management, maintenance, and service support. Accordingly, the paper proposes policy recommendations in terms of planning and layout, age-friendly design, operation and maintenance, and multi-actor collaborative governance. The study argues that age-friendly sports facilities should not be regarded merely as sports projects, but as an important policy instrument for responding proactively to population ageing and promoting age-friendly communities. Only by integrating facility supply, spatial environment, service support, and governance coordination can the outcomes of facility construction be effectively transformed into sustained improvements in physical health, psychological well-being, social participation, and overall life satisfaction among older adults.

Keywords

Age-Friendly Sports Facilities, Older Adults, National Fitness, Policy Recommendations

Copyright © 2026 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. 绪论

1.1. 研究背景与问题提出

当前,我国人口老龄化进入持续深化阶段。国家统计局《中华人民共和国 2024 年国民经济和社会发展统计公报》显示,2024 年末全国 60 周岁及以上人口 31,031 万人,占总人口 22.0%;65 周岁及以上人口 22,023 万人,占 15.6% [1]。在老年人口规模扩大、慢性病防控压力上升和积极应对人口老龄化上升为国家战略的背景下,如何提升老年人生活质量、促进其实现更高水平的健康老龄化,已成为国家治理和公共政策领域的重要议题。龚钰指出,积极老龄化理念是回应人口老龄化的重要方向,体育锻炼是推动这一理念落地的重要路径[2];郭惠杰等也认为,老年人体育锻炼受到公共体育服务供给水平和区域发展条件的显著影响[3]。由此可见,老年体育问题不仅是个体生活方式问题,更是公共服务优化与老龄事业高质量发展的重要内容。

在诸多健康促进手段中,体育健身因成本较低、可持续性较强、参与门槛相对较低且具有社会化特征,被认为是促进老年人身心健康的重要方式。相关研究表明,老年人体育参与具有规律性、持续性和社交性特征,体育参与能够通过改善生理健康和心理健康水平显著提升老年人的主观幸福感。推动老年体育发展不仅有助于改善老年人的身体状况,也关系其生活品质提升和社会持续发展。综上,体育健身

在积极应对人口老龄化过程中具有重要的健康促进价值和社会治理意义。

然而,与老年人不断增长的健身需求相比,现实中的体育设施供给仍呈现“年轻化”“标准化”“单一化”特征。部分社区虽已配置健身路径、活动广场和公园步道等设施,但在器材尺度、防滑防跌、休憩节点、无障碍衔接和风险提示等方面,往往缺乏针对老年群体的专门设计,导致设施“可见但不可用”或“已建而低效”的问题较为突出。国家体育总局发布的《2025年全民健身活动状况调查公报》也显示,60岁及以上居民人均体育消费为1451元,获得健身指导的比例为47.0%,同时专业健身指导、组织化支持和持续性服务覆盖不足的问题仍然存在[4]。这说明老年体育需求已从“有没有场地”逐步转向“场地是否适老、服务是否到位、活动是否可持续”。

1.2. 研究意义、研究思路与相关研究述评

从理论上,现有关于老龄化治理和公共体育服务的研究,主要集中于制度供给、参与行为、社会支持网络和社区治理等方面,徐彬、任玉晶指出,城市老年友好型社区体育适老化改造不仅是空间改造问题,还受制于城市理念滞后、制度保障不足、数字鸿沟和资源配置失衡[5]。邓万金、李政、杜鹏通过扎根理论研究发现,数字体验是影响老年群体智慧体育场馆消费体验的重要阻滞,行动体验最受关注,成本与价值感知显著影响总体体验[6]。因此,将适老化体育设施置于积极老龄化和年龄友好环境框架下进行考察,有助于深化对“环境支持-行为发生-结果改善”逻辑链条的理解,拓展公共体育治理与老年福利研究的交叉视野。

从实践上看,适老化体育设施建设具有鲜明的现实导向和政策价值。当前,各地在推进完整社区建设、城市更新和全民健身场地设施补短板过程中,普遍提出加强老年友好型公共空间建设,但在具体实施中,仍面临建设标准不清、责任主体分散、设施与需求脱节以及绩效评价单一等问题。蔡怀飞、王茜指出,社区体育适老性服务能够通过促进邻里关系和体育锻炼,对老年人主观幸福感产生直接和间接影响[7]。由此可见,对适老化体育设施建设的内在逻辑、现实困境和政策对策进行系统研究,具有较强现实针对性。

从国内外研究进展看,国内研究大体集中于三个方面:一是老年人体育参与行为,重点关注锻炼动机、参与障碍、活动偏好及健康效应;二是公共体育服务与社区环境建设,强调设施供给、空间可达性、服务组织与社会支持的重要作用;三是适老化改造和老年友好型社区建设,关注环境营造、设施适配和服务配套对老年人行动能力与生活质量的影响。总体而言,国内研究已逐步由“设施建设”拓展到“环境支持-服务嵌入-行为促进”的综合分析视角,但在概念界定、作用机制和政策闭环等方面仍显不足。相较之下,国外研究较早将老年友好环境纳入公共政策与城市治理视野,形成了较成熟的“环境支持-行为参与-福祉提升”分析框架。

基于此,本文总体研究思路如下:首先,从概念分析入手,界定适老化体育设施与老年人生活质量的基本内涵,并明确二者之间的理论关联;其次,分析适老化体育设施影响老年人生活质量的作用机制;再次,从设施供给、空间设计、服务运营和治理协同等方面归纳当前实践中的突出问题;最后,在问题导向和现实约束基础上,提出具有针对性和可操作性的政策建议。本文主要采用规范分析与文献梳理相结合的方法,力求实现理论分析、问题识别与政策回应的有机统一。

2. 适老化体育设施建设与老年人生活质量提升的理论关联

2.1. 适老化体育设施的内涵与特征

适老化体育设施,是指围绕老年群体身体机能变化、行为习惯、风险承受能力和参与需求,对体育活动空间、器材设备、辅助系统和服务支持进行专门化设计和组织的公共设施体系。它既包括社区

健身路径、老年活动室、公园步道、门球场、太极广场、室内康复锻炼区等物质性载体，也包括标识引导、照明监控、休憩座椅、应急呼叫、运动指导、健康监测和管理维护等服务性要素。也就是说，适老化体育设施不是静态物件的简单集合，而是由“硬件-软件-服务”构成的整体系统。

从特征上看，适老化体育设施主要体现为以下几个方面。其一，安全性。老年群体在平衡能力、关节灵活性、视觉识别和反应速度等方面普遍存在年龄性下降，设施建设必须把防跌倒、防碰撞、防滑移和防过度训练放在首位。其二，便利性。设施应尽量靠近老年人日常生活空间，缩短步行距离，降低使用门槛，让“走得近、找得到、进得去、坐得下、练得动”成为基本要求。其三，适配性。不同年龄段、不同健康状况的老年人运动需求差异明显，设施供给既要满足一般性健身，也要兼顾康复训练、柔性拉伸和低强度有氧活动等多样化功能。其四，陪伴性。与青壮年相比，许多老年人更重视运动过程中的交流、陪伴和群体氛围，因此设施设计与场景营造需要促进互动与情感联结。

此外，适老化体育设施还具有明显的公共性和福利性。一方面，这类设施是基本公共服务的重要组成部分，其建设水平直接体现公共资源配置的公平程度；另一方面，其效益并不局限于单次使用，而是通过持续性锻炼降低疾病发生风险、减少照护负担、增强社区凝聚力，具有显著外部性。因此，对其进行政策化、系统化建设，远比单点式工程项目更具长期价值。

2.2. 老年人生活质量的评价维度

生活质量是衡量老年人福祉水平的重要综合指标，不仅指物质生活条件，更涵盖健康状况、心理体验、社会关系、自主能力以及环境满意度等多个维度。对于老年群体而言，生活质量评价应更加注重“可持续生活能力”和“主观感受”的统一。具体来看：身体健康维度主要反映老年人的基础体能、慢病控制和日常活动能力；心理健康维度主要体现情绪稳定性、自我效能感和生活满意度；社会参与维度主要反映老年人与家庭、邻里、社区组织及公共生活之间的联系程度；功能自主维度体现老年人在出行、锻炼、购物和休闲等事务中的自理能力与选择能力；环境适应维度强调老年人对居住和活动环境安全性、便利性、舒适性和友好性的主观评价。

从政策研究角度看，生活质量并非完全由个体禀赋决定，而是受到家庭支持、社区条件、公共服务和制度环境的共同影响。适老化体育设施作为老年人日常生活中可感知、可使用、可评价的公共环境因素，能够在多个维度上对生活质量产生联动影响。因此，评价适老化体育设施建设成效，不应仅看设施数量和面积，还应考察其是否真正改善了老年人的健康状况、交往机会、自主感和环境满意度。

2.3. 适老化体育设施影响生活质量的作用机制

其一，健康促进机制。适老化体育设施通过提供安全、持续、低门槛的锻炼场景，帮助老年人建立规律运动习惯，进而改善心肺功能、肌力水平、关节灵活性和平衡能力，对高血压、糖尿病、骨质疏松等常见慢性病具有一定预防和干预价值。尤其当设施设计能够适应老年人体能特点时，运动参与的风险感知会下降，行动意愿与坚持度则相应提高。

其二，心理调适机制。运动空间不仅是身体活动场所，也是缓解压力、调节情绪的重要环境。良好的适老化体育设施可以营造秩序感、舒适感和安全感，使老年人在可掌控的环境中获得积极体验。当老年人能够通过适度锻炼感受到身体机能改善和行动能力恢复时，自我效能感、生活信心和主观幸福感也会同步提升。

其三，社会联结机制。大量老年健身活动具有天然的群体性特征，如散步、太极、广场舞、门球、柔力球等。适老化体育设施通过提供聚集空间和互动平台，能够增加老年人相遇、交流和协作的机会，弱化孤独感与边缘化感。对独居、高龄或退休后社交圈缩小的老年人而言，这种由空间促成的弱关系网络，

往往具有重要的情感支持功能。

其四, 功能维持与风险预防机制。老年人生活质量下降的一个关键诱因, 是因跌倒、肌力衰退或长期不活动导致的功能丧失。适老化体育设施若能在坡道、扶手、地面材料、器材阻力、休息间距、天气遮蔽和紧急求助等方面形成完善配置, 就能够显著降低运动风险, 帮助老年人以更低成本维持自理能力。由此, 适老化体育设施不仅是“促进活动”的工具, 也是“防止失能”的前端干预手段。

其五, 公共服务信任生成机制。老年人对公共设施的使用体验, 会直接影响其对社区环境和基层治理的整体评价。若设施建设贴近需求、管理有序、维护及时, 则会增强老年人对社区和政府的信任感, 提升其被重视、被看见的感受; 反之, 若设施闲置、损坏频繁或存在安全隐患, 则容易削弱政策获得感。因此, 适老化体育设施对生活质量的提升, 不仅体现在客观健康结果上, 也体现在主观制度感知上。

Table 1. Mechanism of action of age-friendly sports facilities on the quality of life of older adults

表 1. 适老化体育设施影响老年人生活质量的作用机制

设施要素	作用路径	对应生活质量维度	具体表现
安全便利的健身空间	通过低门槛、可持续的锻炼场景提高参与意愿与坚持度	身体健康	改善心肺功能、肌力水平、关节灵活性和平衡能力, 增强慢病预防与干预效果
舒适可控的运动环境	通过秩序感、安全感和可掌控体验缓解情绪压力	心理健康	提升自我效能感、生活信心和主观幸福感, 缓解焦虑与孤独感
社交型活动场景	通过聚集空间和互动平台促进交流、陪伴与协作	社会参与	增加邻里互动和社区融入, 强化归属感与情感支持
扶手、坡道、休憩与应急配置	通过风险预防和功能支持降低跌倒、受伤与失能风险	功能自主	帮助老年人维持自理能力、行动能力和持续锻炼能力
贴近需求的建设与管理服务	通过良好使用体验提升对社区环境和基层治理的正向评价	环境适应/制度感知	增强环境满意度、公共服务获得感以及对社区和政府的信任感

结合表 1 可见, 适老化体育设施对老年人生活质量的影响具有多维联动特征, 不仅能够改善身体健康, 也能提升心理福祉、社会融入和环境满意度。

2.4. 政策工具与协同治理的分析框架

从政策研究角度看, 适老化体育设施建设可借助供给型、需求型和环境型政策工具进行分析。供给型工具主要包括财政投入、设施建设、标准制定和人才供给; 需求型工具主要包括需求征集、使用补贴、老年人参与、数字帮扶和服务购买; 环境型工具则涉及规划约束、绩效考核、数据共享、安全监管和激励约束。若政策长期偏重供给型工具, 容易出现“项目建成即完成任务”的倾向, 形成重建设轻运营、重指标轻体验的执行偏差。

协同治理理论强调, 复杂公共事务的有效解决有赖于多元主体之间形成共同目标、信息共享、资源互补和责任共担机制。适老化体育设施建设涉及体育、住建、民政、卫健、财政、街道、社区、物业、社会组织 and 市场主体等多个参与者, 任何单一部门都难以独立完成从需求识别、空间改造到运营服务和效果评估的完整链条。

因此, 本文在分析现实困境时, 将重点考察两个问题: 一是当前政策工具是否存在“供给强、需求弱、环境软”的结构性失衡; 二是跨部门、跨层级、跨主体之间是否建立起有效的协同治理闭环。围绕这两个问题展开分析, 有助于从“应该做什么”进一步推进到“为什么没做到”和“如何具体做”。

3. 当前适老化体育设施建设的现实困境

3.1. 设施供给总量不足与空间分布不均

从需求侧看，国家统计局发布的《中华人民共和国 2024 年国民经济和社会发展统计公报》显示，2024 年末我国 60 周岁及以上人口已达 31,031 万人，占总人口 22.0%；65 周岁及以上人口 22,023 万人，占 15.6% [1]。庞大的老年人口基数意味着，适老化体育设施已不再是边缘性供给，而是基本公共服务的重要组成部分。

从供给侧看，国家体育总局发布的《2024 年全国体育场地统计调查数据》表明，截至 2024 年 12 月 31 日，全国共有体育场地 484.17 万个，体育场地面积 42.3 亿平方米，人均体育场地面积达到 3.0 平方米 [8]。这说明我国全民健身场地设施总量持续增长，困扰群众健身“去哪儿”的普遍性难题得到一定缓解。

此外，部分地区在建设仍存在重形象展示、轻日常可及的倾向。以住建部《完整社区建设案例集(第二批)》收录的呼和浩特市回民区巴彦淖尔北路社区为例，该社区在体检和居民问卷中发现公共空间环境品质较差、机动车停车占道、缺乏儿童活动与体育活动场地等问题，后续只能通过改造 5000 平方米社区口袋公园、优化慢行系统、配置全民健身器材等方式集中补短板[9]。这一官方案例说明，老旧社区并非没有活动需求，而是长期缺乏在“家门口”嵌入式配置适老运动空间的机制。

3.2. 设施设计与老年群体需求匹配度不高

当前很多所谓“适老化”设施，实际上只是将一般性公共体育器材简单复制到老年活动区域，并未真正体现老年群体的身体特征和使用习惯。徐彬、任玉晶指出，理念滞后、制度保障不足、数字鸿沟和资源配置失衡，是社区体育适老化改造效率受阻的重要原因[5]。

需求匹配度不高还体现在功能设置单一。现实中老年人的锻炼需求具有明显分层：低龄老年人更重视体能保持和社交休闲，中高龄老年人更强调关节活动、平衡训练和慢病康复，高龄或行动受限者则更需要安全步行、辅助伸展和休憩恢复空间。但许多设施建设依然采用“一套器材覆盖所有人”的粗放模式，既缺乏分年龄、分健康状态的差异化设计，也缺乏“活动-休息-观察-应急”一体化组织。

在细节层面，标识系统、照明系统、遮阴避雨设施、厕所无障碍改造、饮水点、座椅密度、地面材质与边界提示等配套也常被忽视。这些看似细碎的要素，恰恰决定了老年人是否敢来、愿来和能持续停留。可见，适老化并不只是“设备老年化”，更是整体空间体验的老年友好化。

3.3. 管理维护与服务支持体系不完善

适老化体育设施建设中更容易被忽视的问题，是“建后管理”。一些地方在项目立项和建设阶段投入较多，但后续缺乏稳定的维护经费、责任主体和日常巡检制度，导致器材老化、部件松动、地面破损和安全提示脱落等问题长期存在。老年人一旦在使用中遭遇摔伤或惊险体验，往往会迅速降低使用意愿，并通过口碑传播影响周边群体判断。

服务支持不足同样制约设施效能发挥。很多社区虽然有场地，但缺少针对老年群体的运动指导、健康筛查、活动组织和应急培训。国家体育总局《2025 年全民健身活动状况调查公报》明确指出，当前全民健身发展仍存在城乡和区域发展不均衡，专业健身指导、组织化支持和持续性服务覆盖不足，部分群众面临“有场地、缺指导”“会锻炼但不够科学”的问题[4]。

表 2 反映出更深层的问题在于治理主体碎片化。适老化体育设施建设往往涉及体育、民政、住建、卫健、城管、街道和社区等多个部门，但现实中常出现规划归口不同、建设标准不一、维护责任模糊等现象，导致设施建设容易停留在“项目完成”层面，而难以形成“持续服务”的制度闭环。

Table 2. Current realistic dilemmas and policy responses in the construction of age-friendly sports facilities
表 2. 当前适老化体育设施建设的现实困境与政策回应

现实困境	具体表现	政策回应	优化目标
供给总量不足与空间分布不均	老旧社区、城乡接合部和农村地区设施匮乏, 社区“家门口”可及性不强, 资源配置存在区域差异	优化设施规划布局, 构建“综合场地 + 社区微节点 + 家庭周边慢行空间”的梯度供给体系, 并强化城乡统筹	提升供给公平性和日常可达性
设施设计与老年群体需求匹配度不高	器材、导视、照明、休憩、无障碍和风险提示等细节不足, 难以满足分年龄、分健康状态的差异化需求	强化适老化设计标准与分类配置, 完善活动 - 休息 - 观察 - 应急一体化空间体验	增强使用安全性、便利性与持续参与度
管理维护与服务支持体系不完善	后续巡检、维修、指导、健康筛查和部门协同不足, 存在“重建轻管”问题	完善运营管理机制, 健全多元协同治理和绩效评估体系, 强化指导服务与老年人参与机制	推动设施建设由项目完成转向持续服务

4. 完善适老化体育设施建设的政策建议

4.1. 优化设施规划布局, 提升供给公平性

第一, 坚持需求导向与人口结构导向相结合。地方政府在编制全民健身设施专项规划、完整社区建设方案和城市更新计划时, 应将老年人口密度、空巢比例、高龄化程度、慢病负担和 15 分钟生活圈健身可达性等指标纳入基础评估, 优先在老旧社区、老龄化程度较高区域和公共服务薄弱地带补齐设施短板。只有把设施建设嵌入真实人口分布和生活场景中, 才能提高资源投入的针对性。

第二, 构建“综合场地 + 社区微节点 + 家庭周边慢行空间”相结合的梯度供给体系。大型体育公园和综合场馆适合承担示范和复合服务功能, 但对老年人而言, 更关键的是社区内可步行抵达的小尺度活动空间。因此, 应在小区出入口、口袋公园、街角绿地、滨水步道和社区文化广场中嵌入适老健身点, 形成多层次、多频次、可持续使用的空间网络。

第三, 强化城乡统筹和区域均衡。对于农村地区和资源薄弱社区, 可通过盘活闲置校舍、村民活动中心、文化礼堂和基层卫生室周边空间, 因地制宜建设低成本、易维护的老年健身设施; 对于财力有限地区, 可探索上级转移支付、专项补助和跨部门资金整合机制, 避免适老化体育设施建设因地区差异而进一步扩大老年群体福祉差距。

4.2. 强化适老化设计, 增强设施使用安全性与便利性

第一, 建立更加明确的适老化设计标准与指引。现阶段不少地方在建设缺乏可直接操作的细化规范, 建议围绕器材高度、阻力强度、扶手设置、地面防滑、照度标准、休息半径、标识字体、色彩识别、天气防护和急救点位等内容, 形成适用于社区场景的设计导则, 并与无障碍环境建设、完整社区评价和公园城市建设标准相衔接。

第二, 按照“分层分类、复合适配”原则优化设施组合。面向低龄老年人, 可增加步行、拉伸、轻力量训练和社交型活动空间; 面向中高龄和慢病群体, 可重点配置平衡训练、关节活动、康复辅助及慢行休闲设施; 面向陪伴式健身需求较强群体, 可适度建设代际共享区域, 让祖孙活动、家庭陪练和社区互动在同一空间内实现, 从而提高设施使用黏性。

第三, 重视全过程体验设计。适老化不是单点技术, 而是一条完整的使用链条: 从出门到到达, 从识别到进入, 从活动到休息, 从突发情况到应急处置, 每个环节都影响老年人的真实感受。因此, 设施建设应同步完善导视、遮阴、照明、无障碍厕所、饮水与休憩节点, 并将智能化手段限定在“必要、易

用、不过度打扰”的范围内，避免把数字门槛变成新的使用障碍。

4.3. 完善运营管理机制，构建多元协同治理模式

第一，推动设施建设从“重建轻管”转向“建管并重”。应明确街道、社区、物业、运营机构和体育社会组织在设施巡检、保养维修、安全宣传和活动组织中的责任边界，建立日常检查、问题上报、限时维修和责任追溯机制。对于使用频率较高、风险等级较高的设施，应设置更高频率的维护标准，并通过公开公示增强透明度。

第二，完善老年友好型体育服务供给。设施只有与服务结合，才能真正转化为生活质量改善效果。社区可联合社会体育指导员、基层医护人员、养老服务机构和志愿者团队，开展老年运动评估、锻炼指导、健康讲座、小组活动和风险预警服务，帮助老年人形成科学锻炼习惯。特别是在晨晚间使用高峰时段，可建立巡回指导和应急联动机制，提升老年人使用信心。

第三，建立多元协同治理与绩效评估机制。政府应发挥统筹规划和基本保障作用，社区承担组织与反馈功能，社会组织提供专业化活动服务，市场主体可在安全可控前提下参与器材更新、智慧管理和增值配套。同时，应将老年人满意度、使用频率、受益覆盖面、安全事件发生率和健康促进效果等纳入绩效评估，而不是仅以建设数量和投资规模作为考核依据；并通过居民议事会、问卷访谈、体验式评估和共治平台等方式吸纳老年人在项目选址、设施选择、试用反馈、改造优化和日常监督中的意见，使其从服务接受者转向治理参与者。

总之，适老化体育设施建设不应被看作单一的体育工程，而应被视为积极应对人口老龄化、建设老年友好社会和完善公共服务体系的重要抓手。只有把规划布局、设施设计、管理运营和社会协同贯通起来，才能真正把“设施供给”转化为“生活质量提升”。

5. 结语

适老化体育设施建设既关系到老年人日常锻炼的可及性、安全性和舒适性，也关系到社区公共空间是否能够真正承载积极老龄化的治理目标。本文认为，适老化体育设施通过健康促进、心理调适、社会联结、功能维持与风险预防以及公共服务信任生成等多重机制，对老年人生活质量具有重要影响。当前我国在该领域虽已形成一定政策基础和探索，但仍存在供给不足、匹配不高、管理薄弱和协同不足等问题。未来应坚持以老年人真实需求为中心，在规划布局上突出公平可及，在设计标准上突出安全便利，在运行机制上突出持续服务，在治理结构上突出多元协同，推动适老化体育设施从“看得见的项目”转变为“感受得到的福祉”，进而为提升老年人生活质量、推动健康老龄化和促进基层治理现代化提供支撑。

参考文献

- [1] 国家统计局. 中华人民共和国 2024 年国民经济和社会发展统计公报[EB/OL]. 2025-02-02. https://www.stats.gov.cn/xxgk/sjfb/tjgb2020/202502/t20250228_1958817.html, 2026-04-06.
- [2] 龚钰. 积极老龄化视域下老年人体育锻炼路径研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15(29): 102-104.
- [3] 郭惠杰, 蔡明翰, 叶思典. 积极老龄化背景下中国老年人体育锻炼的影响因素与区域差异研究[J]. 体育与科学, 2024, 45(5): 68-76.
- [4] 国家体育总局. 《2025 年全民健身活动状况调查公报》发布[EB/OL]. 2025-12-30. <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20745751/c29327174/content.html>, 2026-04-06.
- [5] 徐彬, 任玉晶. 城市老年友好型社区体育适老化改造策略研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2024, 43(6): 73-80.
- [6] 邓万金, 李政, 杜鹏. 老年群体的智慧体育场馆消费体验研究: 模型构建、影响机制与适老化对策[J]. 体育学研究, 2024, 38(4): 20-32, 110.

- [7] 蔡怀飞, 王茜. 社区体育适老性服务与老年人主观幸福感: 邻里关系与体育锻炼的链式中介作用[J]. 福建体育科技, 2024, 43(3): 20-25, 39.
- [8] 国家体育总局. 2024年全国体育场地统计调查数据[EB/OL]. 2025-03-11.
<https://www.sport.gov.cn/n315/n329/c28533813/content.html>, 2026-04-06.
- [9] 住房和城乡建设部办公厅. 完整社区建设案例集(第二批) [EB/OL]. 2024-06-17.
<https://www.hunan.gov.cn/zqt/zcsd/202407/33344721/files/487fe5b215a54bb496c42e3d250b7209.pdf>, 2026-04-06.