

健康中国战略下老年人体育锻炼行为促进机制研究

杭 葛, 陈新华*

南通大学体育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年4月10日; 录用日期: 2026年7月21日; 发布日期: 2026年7月29日

摘 要

在健康中国战略全面推进与人口老龄化深度发展背景下, 老年人体育锻炼成为健康关口前移、延长健康寿命、实现健康老龄化的核心抓手。当前我国老年体育锻炼面临参与率偏低、城乡差异显著、设施适老化不足、科学指导缺失、体医融合不深等现实困境, 传统促进模式以供给驱动为主, 难以形成持续参与闭环。本文基于健康行为生态学、计划行为理论、体医融合理论、积极老龄化理论, 系统剖析老年人体育锻炼行为的影响因素与内在逻辑, 构建政策引导-环境支撑-服务赋能-社会协同-个体激活五位一体促进机制, 并提出可落地实施策略。研究旨在为完善老年体育公共服务、推动健康中国战略落地、提升老年群体健康福祉提供理论依据与实践路径。

关键词

健康中国, 老年人, 体育锻炼, 健康行为, 促进机制, 体医融合, 健康老龄化

Research on the Promotion Mechanism of Physical Exercise Behavior among the Elderly under the Healthy China Strategy

Ge Hang, Xinhua Chen*

School of Sports Science, Nantong University, Nantong Jiangsu

Received: April 10, 2026; accepted: July 21, 2026; published: July 29, 2026

Abstract

Under the comprehensive advancement of the Healthy China Strategy and the deep development of

*通讯作者。

文章引用: 杭葛, 陈新华. 健康中国战略下老年人体育锻炼行为促进机制研究[J]. 老龄化研究, 2026, 13(7): 443-450.
DOI: 10.12677/ar.2026.137477

population aging, physical exercise for the elderly has become a core lever for advancing the health gateway, extending healthy life expectancy, and achieving healthy aging. Currently, promoting physical exercise among the elderly in China faces practical challenges such as low participation rates, significant urban-rural disparities, insufficient age-friendly facilities, lack of scientific guidance, and shallow integration of sports and medicine. Traditional promotion approaches, primarily driven by supply, struggle to form a closed loop of sustained participation. Based on theories including the Ecological Model of Health Behavior, the Theory of Planned Behavior, the Integration of Sports and Medicine, and Active Aging, this paper systematically analyzes the influencing factors and internal logic of physical exercise behavior among the elderly. It constructs a five-in-one promotion mechanism encompassing policy guidance, environmental support, service empowerment, social synergy, and individual activation, and proposes implementable strategies. The research aims to provide a theoretical basis and practical pathways for improving public sports services for the elderly, promoting the implementation of the Healthy China Strategy, and enhancing the health and well-being of the elderly population.

Keywords

Healthy China, The Elderly, Physical Exercise, Health Behavior, Promotion Mechanism, Integration of Sports and Medicine, Healthy Aging

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. 引言

在健康中国战略持续推进与人口老龄化加速发展的双重背景下, 如何提升老年人健康水平已成为国家治理的重要议题[1]。体育锻炼作为促进健康的基础性手段, 在降低慢性病发生率、延缓功能衰退、提升生活质量等方面具有显著作用[2]。然而, 现实中老年人体育锻炼行为呈现出参与不足、持续性弱与科学性不足等突出问题, 传统以设施供给为主的促进模式难以形成长效机制[3]。

与此同时, 健康中国战略强调从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变, 要求通过系统性干预实现全民健康水平提升。在这一背景下, 单一维度的政策或服务供给已无法满足老年人多样化需求, 亟需构建多维协同的行为促进机制。因此, 本文基于多理论整合视角, 系统分析老年人体育锻炼行为的生成逻辑, 并构建协同驱动机制模型, 以期为健康中国战略的实践提供理论支撑。

2. 理论基础与分析框架

2.1. 健康行为多维作用理论

健康行为并非单一因素驱动, 而是多层结构共同作用的结果。健康行为生态模型指出, 个体行为受到个体特征、人际关系、环境条件与制度结构的综合影响。在老年群体中, 这种多层嵌套特征更加明显, 其行为决策不仅取决于健康状况, 还受到家庭支持、社区环境及政策供给的共同作用。

2.2. 行为决策机制理论

基于计划行为理论, 个体行为由态度、主观规范与感知行为控制共同决定。老年人体育锻炼行为往往受“风险认知偏高”“能力感知不足”等因素影响, 导致行为意愿难以转化为实际行动[4]。因此, 提升行为转化率的关键在于降低心理障碍与提高行为可控性。

2.3. 体医融合与积极老龄化理论

体医融合强调将体育锻炼纳入健康管理体系, 实现从预防到康复的全过程干预。积极老龄化理论则强调通过参与实现健康与社会价值统一。两者共同表明, 体育锻炼不仅是健康行为, 更是社会参与行为[5]。

3. 老年人体育锻炼行为的作用机制分析

在健康中国战略背景下, 老年人体育锻炼行为的形成并非简单的个体选择, 而是多种因素协同作用的结果。借鉴体育赛事营销中“多机制驱动”的分析方式, 本文将其实划分为四类核心机制。

3.1. 认知驱动机制: 行为意愿的生成基础

老年人体育锻炼行为首先来源于健康认知。健康认知包括对体育锻炼益处的理解以及对风险的判断。当老年人能够清晰认识到体育锻炼对慢性病预防、心理健康改善等方面的积极作用时, 其参与意愿显著增强。

然而现实中, 部分老年人存在“运动有风险”“年龄不适合运动”等认知偏差, 导致行为意愿不足。例如, 一些患有高血压或关节疾病的老年人, 往往因担心运动加重病情而选择回避锻炼。这种认知偏差在一定程度上抑制了体育行为的发生。

因此, 认知驱动机制的核心在于通过健康教育与科学传播, 纠正错误认知, 提升健康意识, 从而实现由“被动认知”向“主动参与”的转变。

3.2. 环境支撑机制: 行为发生的现实条件

体育锻炼行为的实现离不开良好的外部环境。环境因素主要包括设施可达性、安全性与便利性等。当社区内具备完善的健身设施、无障碍通道与安全保障时, 老年人参与体育活动的可能性显著提升[6]。例如, 在建设“15 分钟健身圈”的社区中, 老年人可以在步行范围内找到适合自身的锻炼场所, 这种空间便利性显著降低了参与门槛。相反, 在设施匮乏或安全性不足的地区, 老年人往往因出行不便或安全顾虑而放弃锻炼[7]。因此, 环境支撑机制的本质是通过降低行为成本, 提高行为可达性, 从而促进体育锻炼行为的发生。

3.3. 服务赋能机制: 行为质量与安全保障

与普通群体相比, 老年人对体育服务的依赖程度更高。科学指导与健康监测是其参与体育锻炼的重要前提。服务赋能机制主要体现在专业指导、运动处方与健康管理等。例如, 通过社区医生或社会体育指导员为老年人制定个性化运动方案, 可以有效降低运动风险, 提高锻炼效果。同时, 借助可穿戴设备进行心率监测与风险预警, 可以进一步提升安全性。服务赋能机制不仅提高了体育锻炼的科学性, 也增强了老年人参与的信心, 是实现行为持续的重要保障。

3.4. 社会支持机制: 行为持续的重要动力

体育锻炼行为具有显著的社会属性。家庭支持、同伴互动与社区氛围是影响行为持续的重要因素。研究表明, 在群体性活动中, 老年人的参与频率与持续时间明显高于个体活动。

例如, 广场舞、太极拳等集体性项目, 不仅提供了锻炼机会, 还满足了社交需求, 降低孤独感。这种“社交 + 运动”的模式, 有助于形成稳定的行为习惯。因此, 社会支持机制通过增强情感联结与群体认同, 提高行为黏性, 是促进长期参与的关键因素。

4. 老年人体育锻炼行为促进机制模型构建

4.1. 政策引导机制：顶层驱动，筑牢制度根基

政策作为公共治理的核心手段，是推动老年人体育事业发展的根本保障，更是引导老年人形成体育锻炼行为的顶层驱动力。老年人体育锻炼行为的规范化、常态化发展，离不开完善的政策体系作为支撑，政策引导机制主要通过制度设计、资源配置与绩效考核三个层面，推动政府、市场、社会组织等各主体协同参与老年人体育锻炼促进工作，为老年人体育锻炼行为提供系统性的制度保障。

在制度设计层面，需构建“顶层设计 + 地方落实”的两级政策体系，明确各主体的职责与分工，形成上下联动、协同推进的工作格局。国家层面应出台针对性的宏观政策，将老年人体育锻炼促进工作纳入国民经济和社会发展规划、健康中国行动实施方案以及养老服务体系发展规划中，明确老年人体育锻炼的发展目标、重点任务与保障措施。例如，完善《全民健身条例》《老年人权益保障法》等相关法律法规，明确各级政府在老年人体育设施建设、体育服务供给、科学健身指导等方面的法定职责，将老年人体育锻炼参与率、体育设施覆盖率等指标纳入政府绩效考核体系，倒逼政府重视老年人体育事业发展。地方层面应结合本地人口老龄化特点、经济发展水平与体育资源禀赋，制定具体的实施细则与配套政策，细化政策落地措施，确保国家宏观政策能够精准对接本地老年人的实际需求。例如，针对农村老年人体育资源匮乏的问题，地方政府可出台农村老年人体育设施建设专项政策，加大对农村地区体育场地、器材的投入；针对城市老年人居住集中的特点，制定社区体育服务标准化政策，明确社区老年人体育服务的内容、标准与供给方式。

在资源配置层面，政策引导的核心是优化公共资源配置，加大对老年人体育事业的投入力度，确保资源能够精准投放至老年人体育锻炼的关键环节。一方面，加大财政投入力度，建立稳定的老年人体育事业财政投入增长机制，将老年人体育设施建设、体育服务供给、科学健身指导等经费纳入各级财政预算，重点支持社区、乡镇、村社等基层老年人体育设施建设与改造，弥补基层体育资源短板。另一方面，引导社会资源参与，通过政策扶持、税收优惠、政府购买服务等方式，鼓励企业、社会组织、公益团体等参与老年人体育事业，形成“政府主导、社会参与、市场补充”的资源供给模式。例如，鼓励企业研发生产适老化体育器材，给予税收减免与补贴；引导社会组织开展老年人体育公益活动、健身培训等服务，政府通过购买服务的方式给予资金支持；鼓励体育场馆、健身房等经营场所对老年人实行优惠政策，降低老年人体育锻炼的成本。

在绩效考核层面，政策引导需通过建立科学的绩效考核体系，强化对各主体工作成效的监督与评估，确保政策落地见效。将老年人体育锻炼促进工作纳入各级政府、相关部门以及基层组织的绩效考核指标体系，明确考核内容、考核标准与考核方法，重点考核体育设施覆盖率、老年人体育锻炼参与率、科学健身指导服务次数、老年人对体育服务的满意度等指标。建立常态化的考核评估机制，定期对政策实施效果进行监测与评估，及时发现政策实施过程中存在的问题，优化政策措施。同时，建立考核结果公示制度与问责机制，对考核优秀的单位与个人给予表彰奖励，对考核不合格、政策落实不到位的单位进行问责，倒逼各主体切实履行职责，推动老年人体育锻炼促进工作落到实处。

4.2. 环境支撑机制：基础条件，降低参与门槛

环境是影响老年人体育锻炼行为的重要外部因素，良好的体育锻炼环境能够有效降低老年人的参与门槛，提高老年人参与体育锻炼的便利性与安全性，为老年人体育锻炼行为的形成提供坚实的基础条件。环境支撑机制主要聚焦于体育设施建设与适老化改造两个核心环节，构建“便捷化、安全化、适老化”的老年人体育锻炼环境，让老年人“想锻炼、能锻炼、敢锻炼”。

在体育设施建设层面, 需坚持“就近便利、均衡布局”的原则, 构建覆盖城乡、层次分明、功能完善的老年人体育设施网络, 解决老年人“锻炼难、距离远”的问题。一方面, 加强基层体育设施建设, 重点推进社区、乡镇、村社等基层体育场地设施建设, 配套建设健身路径、健身广场、门球场、太极场等适合老年人的体育设施, 确保老年人能够在步行 15 分钟范围内找到合适的锻炼场地。例如, 在城市社区, 结合老旧小区改造工程, 增设老年人健身设施, 利用闲置空地、公园、广场等空间建设社区健身广场; 在农村地区, 加大对乡镇体育活动中心、村社健身点的投入, 配备简易、实用的老年人体育器材, 满足农村老年人的锻炼需求。另一方面, 完善体育设施配套服务, 在体育设施周边设置休息座椅、卫生间、无障碍通道等配套设施, 方便老年人锻炼过程中休息与便捷出行; 配备专人负责体育设施的维护与管理, 定期对体育器材进行检查、维修与更新, 确保体育设施的安全性与可用性。

在适老化改造层面, 需立足老年人的生理特点与行为习惯, 对现有体育设施、锻炼环境进行适老化优化, 降低老年人体育锻炼的安全风险与操作难度。老年人随着年龄增长, 身体机能逐渐衰退, 动作协调性、平衡能力下降, 视力、听力有所减退, 对体育设施的安全性、便捷性要求更高。因此, 在体育设施改造过程中, 需注重细节设计, 提升设施的适老化水平。例如, 将健身路径中的高难度器材替换为简易、温和的器材, 在器材上设置清晰的操作说明与安全警示标识, 字体放大、颜色醒目, 方便老年人识别; 在健身场地铺设防滑地面, 设置扶手、防护栏等安全设施, 防止老年人摔倒; 针对行动不便的老年人, 配备轮椅可进入的健身器材与无障碍通道, 确保各类老年人都能参与体育锻炼。同时, 优化锻炼环境的周边配套, 在锻炼场地周边设置照明设施, 保障老年人傍晚、夜间锻炼的安全性; 种植绿植、美化环境, 营造舒适、愉悦的锻炼氛围, 提升老年人体育锻炼的体验感。

此外, 环境支撑机制还需注重营造良好的锻炼氛围, 通过宣传引导、氛围营造等方式, 让体育锻炼成为老年人的一种生活时尚。例如, 在社区、乡镇设置老年人体育锻炼宣传专栏, 张贴健身知识海报、锻炼案例等; 利用社区广播、宣传栏等载体, 宣传老年人体育锻炼的重要意义与科学方法, 引导老年人树立“主动健身、科学健身”的理念。同时, 鼓励老年人自发组建健身团队, 开展集体锻炼活动, 营造“邻里互助、共同健身”的良好氛围, 增强老年人参与体育锻炼的积极性与归属感。

4.3. 服务赋能机制: 关键中介, 提升行为质量

如果说政策引导是顶层驱动、环境支撑是基础条件, 那么服务赋能就是连接政策、环境与个体的关键中介, 能够有效解决老年人体育锻炼“不会练、练不好”的问题, 提升老年人体育锻炼行为的科学性与有效性, 推动老年人体育锻炼行为从“被动参与”向“主动参与”、从“盲目锻炼”向“科学锻炼”转变。服务赋能机制主要通过体医融合与科学指导两个核心路径, 为老年人提供全方位、个性化、专业化的体育服务, 赋能老年人体育锻炼行为。

体医融合是提升老年人体育锻炼科学性的核心举措, 也是实现“健康老龄化”的重要路径。体医融合强调体育与医疗、健康服务的深度融合, 将体育锻炼作为预防、干预老年人慢性病的重要手段, 为老年人提供“预防 - 干预 - 康复”一体化的健康服务。一方面, 建立体医融合服务体系, 整合体育、医疗、健康等领域的资源, 组建专业的体医融合服务团队, 包括体育教练、医生、营养师、康复师等, 为老年人提供全方位的健康服务。例如, 在社区卫生服务中心设立体医融合服务站, 为老年人提供健康体检、体质监测、慢性病评估等服务, 根据老年人的健康状况与体质特点, 制定个性化的体育锻炼方案; 针对患有高血压、糖尿病、关节炎等慢性病的老年人, 结合病情制定科学的锻炼计划, 指导老年人通过适当的体育锻炼控制病情、缓解症状。另一方面, 加强体医融合人才培养, 培养一批既掌握体育专业知识, 又了解医学、健康知识的复合型人才, 为体医融合服务的开展提供人才支撑; 加强对基层医务人员、体育工作者的培训, 提升其体医融合服务能力, 让基层服务人员能够为老年人提供科学的健身指导与健康管

理服务。

科学健身指导是提升老年人体育锻炼行为质量的关键环节,能够帮助老年人掌握正确的锻炼方法,规避锻炼风险,提高锻炼效果。针对当前老年人体育锻炼缺乏专业指导、锻炼方式不科学的问题,服务赋能机制需构建多层次、全覆盖的科学健身指导体系,为老年人提供个性化、便捷化的指导服务。一方面,开展常态化的科学健身指导活动,组织专业体育教练、志愿者深入社区、乡镇、村社,开展健身知识讲座、技能培训、现场指导等活动,向老年人普及体育锻炼的科学知识、正确方法与安全注意事项。例如,开展太极拳、广场舞、门球等适合老年人的体育项目培训,手把手指导老年人掌握动作要领;针对不同年龄段、不同体质的老年人,开展个性化的指导服务,帮助老年人制定适合自己的锻炼计划,合理控制锻炼强度与时间。另一方面,搭建多元化的科学健身指导平台,利用新媒体、互联网等技术,为老年人提供线上指导服务。例如,开发老年人健身指导 APP、微信小程序,推送健身视频、锻炼计划、健康知识等内容,方便老年人随时随地获取科学的健身指导;建立线上咨询平台,邀请专业教练、医生为老年人解答健身过程中遇到的问题,提供个性化的指导建议。

此外,服务赋能机制还需注重老年人体育锻炼的个性化需求,针对不同年龄段、不同体质、不同兴趣爱好的老年人,提供差异化的服务。例如,对于低龄老年人,可提供强度适中、趣味性强的体育项目服务,如广场舞、乒乓球、羽毛球等;对于高龄老年人、行动不便的老年人,可提供居家健身指导、康复锻炼指导等服务,帮助其通过简单的居家锻炼维持身体机能;对于有特殊需求的老年人,如患有慢性病、残疾的老年人,可联合医疗、康复机构,提供个性化的康复锻炼方案与指导服务,确保老年人能够安全、科学地参与体育锻炼。

4.4. 社会协同机制:放大效应,营造良好氛围

老年人体育锻炼行为的促进并非单一主体能够完成,需要政府、市场、社会组织、家庭、社区等多主体协同参与、密切配合,形成强大的工作合力,放大促进效应,营造“全社会关心、支持老年人体育锻炼”的良好氛围。社会协同机制主要通过整合多方资源、明确各主体职责、搭建协同平台等方式,推动多主体协同发力,为老年人体育锻炼行为提供全方位的社会支持。

政府在社会协同机制中发挥主导作用,负责统筹协调、政策引导、资源整合与监督管理,推动各主体协同参与老年人体育锻炼促进工作。政府应加强与市场、社会组织、家庭等主体的沟通协作,建立协同工作机制,明确各主体的职责与分工,形成“政府主导、市场参与、社会组织补充、家庭支持、社区落实”的协同治理格局。例如,政府通过政策引导、资金支持等方式,鼓励企业、社会组织参与老年人体育服务供给;加强与家庭的沟通,引导家庭成员关心、支持老年人体育锻炼,督促老年人坚持锻炼;推动社区搭建老年人体育锻炼平台,组织开展各类体育活动,落实各项体育服务。

市场主体作为社会协同机制的重要组成部分,能够为老年人体育事业发展提供多元化的产品与服务,弥补政府公共服务的不足。企业应立足老年人的需求,研发生产适老化的体育器材、健身产品与服务,如适老化健身器材、老年人健身课程、居家健身设备等,满足老年人多样化的锻炼需求;体育场馆、健身房等经营场所应优化服务,对老年人实行优惠政策,降低老年人体育锻炼的成本,为老年人提供便捷、优质的锻炼场所与服务;互联网企业可利用技术优势,搭建老年人体育锻炼线上平台,提供线上指导、活动报名、社交互动等服务,丰富老年人体育锻炼的形式。

社会组织是社会协同机制的重要补充,能够发挥其灵活性、专业性的优势,为老年人提供多样化的体育服务与活动。各类社会组织,如老年人体育协会、公益组织、志愿者协会等,应积极参与老年人体育锻炼促进工作,组织开展老年人体育比赛、健身活动、公益培训等,丰富老年人的体育文化生活;组建志愿者服务队伍,为老年人提供健身指导、陪伴锻炼、器材维护等志愿服务,重点关注独居、空巢老

年人的体育锻炼需求, 帮助其解决锻炼过程中遇到的困难; 加强与政府、企业的合作, 整合资源, 形成协同服务合力, 提升老年人体育服务的供给水平。

家庭与社区是老年人体育锻炼的重要场景, 也是社会协同机制的基层载体。家庭作为老年人最亲密的支持系统, 应发挥其情感支持与监督作用, 引导老年人树立健康意识, 鼓励老年人参与体育锻炼, 陪伴老年人一起锻炼, 帮助老年人养成长期锻炼的习惯; 子女应关心老年人的身心健康, 为老年人提供必要的锻炼条件与支持, 如为老年人购买健身器材、陪同老年人参与体育活动等。社区作为老年人生活的主要场所, 应搭建老年人体育锻炼平台, 完善社区体育设施与服务, 组织开展各类社区老年人体育活动, 如社区健身比赛、广场舞展演、太极交流等, 营造“邻里互助、共同健身”的良好氛围; 加强社区老年人之间的互动交流, 鼓励老年人自发组建健身团队, 增强老年人参与体育锻炼的积极性与归属感。

4.5. 个体激活机制: 最终目标, 实现行为形成

政策引导、环境支撑、服务赋能、社会协同都是推动老年人体育锻炼行为的外部因素, 而个体激活则是推动老年人体育锻炼行为形成的内在动力, 也是整个促进机制的最终目标。个体激活机制的核心是通过转变老年人的认知观念、激发老年人的锻炼动机, 将外部的支持与引导转化为老年人的内在需求, 实现体育锻炼行为的自主化、常态化, 让体育锻炼成为老年人的一种生活方式。

认知转变是个体激活的前提, 只有让老年人充分认识到体育锻炼的重要意义, 树立“主动健身、科学健身”的理念, 才能激发其参与体育锻炼的内在动力。当前, 部分老年人对体育锻炼的认知存在偏差, 有的认为“年纪大了, 不需要锻炼”, 有的认为“锻炼没用, 还容易受伤”, 有的缺乏科学的健身知识, 盲目锻炼。因此, 个体激活机制首先要加强对老年人的健康认知引导, 通过多种方式向老年人普及体育锻炼的重要意义、科学方法与安全知识, 转变老年人的认知观念。例如, 通过社区宣传、健康讲座、新媒体推送、案例分享等方式, 向老年人讲解体育锻炼对改善心肺功能、增强肌肉力量、延缓衰老、预防慢性病等方面的重要作用; 分享老年人通过体育锻炼改善健康状况的真实案例, 增强老年人对体育锻炼的信心; 普及科学健身知识, 引导老年人树立“因人而异、循序渐进、持之以恒”的健身理念, 避免盲目锻炼。

动机激发是个体激活的核心, 只有激发老年人的锻炼动机, 才能让老年人主动参与体育锻炼, 并长期坚持下去。老年人的锻炼动机具有多样性, 有的是为了改善健康状况、预防慢性病, 有的是为了缓解孤独、丰富生活, 有的是为了增强体质、提高生活自理能力。因此, 个体激活机制需结合老年人的不同动机, 采取针对性的措施, 激发老年人的锻炼热情。一方面, 针对健康需求, 通过体医融合服务、健康监测等方式, 让老年人直观感受到体育锻炼对健康的改善作用, 增强其锻炼的动力; 例如, 定期为老年人进行体质监测, 对比锻炼前后的体质变化, 让老年人看到锻炼的成效。另一方面, 针对社交、娱乐需求, 组织开展多样化的体育活动, 如体育比赛、健身展演、兴趣小组等, 让老年人在锻炼过程中结交朋友、丰富生活, 增强体育锻炼的趣味性与吸引力; 鼓励老年人自发组建健身团队, 形成互助共进的锻炼氛围, 激发老年人的锻炼积极性。

行为养成是个体激活的最终目标, 也是老年人体育锻炼行为促进的核心任务。体育锻炼行为的养成需要长期的坚持, 需要将体育锻炼融入老年人的日常生活, 形成稳定的锻炼习惯。因此, 个体激活机制需注重引导老年人制定个性化的锻炼计划, 明确锻炼目标、锻炼方式、锻炼时间与锻炼强度, 帮助老年人建立规律的锻炼习惯; 加强对老年人锻炼行为的跟踪与激励, 通过设立小目标、给予表彰奖励等方式, 鼓励老年人坚持锻炼, 逐步形成自主锻炼的习惯; 同时, 引导老年人克服锻炼过程中的困难与阻碍, 如惰性、身体不适等, 帮助老年人树立持之以恒的健身信念。此外, 还需注重老年人锻炼行为的反馈与调整, 根据老年人的身体状况、锻炼效果与兴趣变化, 及时调整锻炼计划与方式, 确保体育锻炼行为的持

续性与有效性。

综上,“五维协同驱动机制模型”中的五个维度相互关联、协同发力:政策引导为整个机制提供制度保障与方向指引,环境支撑为机制运行提供基础条件,服务赋能为机制落地提供关键支撑,社会协同放大机制的促进效应,个体激活实现机制的最终目标。五个维度有机结合,形成“顶层驱动-基础支撑-中介赋能-协同放大-内在激活”的完整逻辑链条,共同推动老年人体育锻炼行为的形成、维持与优化。

5. 结论

本文从多维视角出发,系统分析了老年人体育锻炼行为的形成机制,并构建了五维协同促进模型。研究表明,单一供给模式难以有效促进老年人参与,必须通过政策、环境、服务、社会与个体多维协同,实现行为转化与长期固化。

未来,应进一步推动体医融合与数字技术应用,实现老年体育服务的精准化与智能化发展。

参考文献

- [1] 郝晓宁. 关于制定健康老龄化“十五五”规划的几点思考[J]. 卫生经济研究, 2026, 43(6): 1-4+8.
- [2] 马琦峰, 赵越, 杨凡. 体育锻炼对老年健康的差异化影响——基于 CLASS 的追踪调查[J]. 中国体育科技, 2025, 61(7): 35-43+97.
- [3] 翟振武, 金光照, 张逸杨. 推进老年人体育锻炼战略布局积极应对人口老龄化[J]. 体育学研究, 2022, 36(3): 8-14.
- [4] 苏中军, 许莹莹, 洪平. 从健康认知到社会赋能的再思考: 扩展 TPB 模型下城市老年人锻炼行为路径研究[J]. 北京体育大学学报, 2026, 49(5): 21-37.
- [5] 李惊鸿, 肖明朝, 赵庆华, 等. 《世界卫生组织东南亚健康老龄化战略规划 2024-2030》要点解读及其对我国老年护理启示[J]. 军事护理, 2025, 42(11): 52-56.
- [6] 朱宇涵, 龚玉枝, 汪晓晴, 等. 健康老龄化背景下老年护理模式现状与展望[J]. 护理研究, 2025, 39(4): 661-668.
- [7] 宋全成, 张倩. 数字时代健康老龄化的挑战及其路径选择[J]. 济南大学学报(社会科学版), 2025, 35(4): 16-27.