

社会支持理论视域下老年体育参与促进健康老龄化的机制与路径

陆郅韬, 车旭升, 符昌宇

南通大学体育科学学院, 江苏 南通

收稿日期: 2026年4月26日; 录用日期: 2026年7月29日; 发布日期: 2026年8月6日

摘要

在人口老龄化持续加深的时代背景下, 健康老龄化已成为应对老龄社会挑战的核心战略。社会支持理论强调个体通过正式与非正式社会网络获得情感、工具、信息与评价支持, 从而提升身心健康与社会适应能力, 与老年体育参与的促进机制高度契合。本文以社会支持理论为分析框架, 系统阐释社会支持通过激发参与动机、降低参与障碍、强化行为维持、提升健康收益四个维度促进老年体育参与的机制路径, 深入分析当前老年体育社会支持存在的现实困境, 并从家庭支持、社区支持、政府支持、数字支持四个层面提出优化路径。研究表明, 社会支持网络的密度、质量与适配性直接影响老年体育参与行为的发生与持续, 进而通过改善生理机能、缓解心理压力、增强社会联结等中介路径推动健康老龄化实现。未来应构建多元主体协同、线上线下融合、精准适配需求的社会支持体系, 为老年体育高质量发展与健康中国建设提供理论参考与实践指引。

关键词

社会支持理论, 老年体育参与, 健康老龄化

Mechanisms and Pathways of Elderly Sports Participation in Promoting Healthy Aging from the Perspective of Social Support Theory

Zhitao Lu, Xusheng Che, Changyu Fu

School of Sports Science, Nantong University, Nantong Jiangsu

文章引用: 陆郅韬, 车旭升, 符昌宇. 社会支持理论视域下老年体育参与促进健康老龄化的机制与路径[J]. 老龄化研究, 2026, 13(8): 38-45. DOI: 10.12677/ar.2026.138523

Received: April 26, 2026; accepted: July 29, 2026; published: August 6, 2026

Abstract

Against the background of deepening population aging, healthy aging has become a core strategy to address the challenges of an aging society. Social support theory holds that individuals gain emotional, instrumental, informational and evaluative support through formal and informal social networks, so as to improve their physical and mental health as well as social adaptability. This theory is highly consistent with the promotion mechanism of elderly sports participation. Taking social support theory as the analytical framework, this paper systematically explains how social support encourages elderly people to take part in sports from four aspects: stimulating participation motivation, reducing participation barriers, strengthening behavior persistence and improving health benefits. It further analyzes practical difficulties in the current social support for elderly sports participation, and puts forward optimization pathways from four dimensions: family support, community support, government support and digital support. The study shows that the density, quality and suitability of social support networks directly affect the occurrence and continuity of elderly sports participation. In turn, healthy aging is realized through intermediate pathways such as improving physical functions, relieving psychological stress and strengthening social connections. In the future, a social support system with multi-agent coordination, online-offline integration and accurate demand matching should be built, so as to provide theoretical reference and practical guidance for the high-quality development of elderly sports and the construction of a Healthy China.

Keywords

Social Support Theory, Elderly Sports Participation, 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

当前,我国人口老龄化呈现出规模大、增速快、高龄化、空巢化显著等基本特征,老年群体健康维护、心理调适与社会参与等需求日益凸显,成为社会民生领域亟待回应的重点议题[1]。世界卫生组织提出的健康老龄化理念,强调通过优化健康、参与和保障三大支柱,使老年人能够维持功能发挥、提升生活质量,已成为全球应对老龄社会的主流行动框架[2]。然而,老年体育参与行为的发生与维持并非孤立个体决策,而是嵌入于家庭、邻里、社区、组织等多层次社会关系网络之中,深受外部支持环境的影响与形塑。社会支持理论关注个体通过正式与非正式社会网络获得情感慰藉、工具援助、信息反馈与价值认同,从而提升身心健康与社会适应能力,为解释老年体育参与的发生逻辑与促进机制提供了有力的理论工具[3]。当前,我国老年体育公共服务体系建设虽取得一定进展,但仍面临家庭支持弱化、社区服务短缺、政策供给碎片化、数字支持鸿沟等突出问题,制约着老年体育参与率的提升与健康老龄化目标的实现。在此背景下,以社会支持理论为分析视域,系统探究社会支持如何通过激发参与动机、破除参与障碍、强化行为维持、转化健康收益等机制促进老年体育参与,进而推动健康老龄化落地,具有重要的理论价值与现实意义。本文旨在构建社会支持→老年体育参与→健康老龄化的分析框架,深入剖析现实困境,提出针对性实践路径,为完善老年体育支持体系、推进健康中国建设提供参考借鉴。

2. 社会支持理论视域下老年体育参与促进健康老龄化的机制分析

社会支持理论认为,个体通过正式与非正式的社会网络获得情感性、工具性、信息性与评价性支持,能够有效缓解压力、提升自我效能、塑造健康行为,从而促进身心健康与社会适应[4]。老年体育参与作为一种典型健康行为,其发生、维持与效能转化并非孤立个体决策,而是深度嵌入家庭、邻里、社区、组织等多层次社会支持系统之中。基于社会支持理论的分析视域,本文从动机激发、障碍消解、行为维持、健康转化四个维度,系统阐释社会支持促进老年体育参与进而推动健康老龄化的内在机制。

2.1. 动机激发机制:情感支持驱动老年体育参与意愿的形成

老年体育参与的首要环节在于参与意愿的萌发与初始行为的启动。在老龄化进程中,老年人普遍面临身体机能下降、社会角色丧失、交往圈层收缩等问题,自我效能感与行为主动性往往呈下降趋势[5]。此时,来自家庭成员、亲友邻里、社区组织等主体的情感支持,构成了驱动老年体育参与意愿形成的关键动力。

情感支持通过两条路径发挥作用。其一,直接提升老年个体的运动自我效能感。子女的鼓励、配偶的陪伴、朋友的邀约,能够传递“你可以做到”“运动对你有益”等积极暗示,帮助老年人克服消极自我认知,从而降低初始参与的心理门槛。其二,通过情感联结增强归属感与安全感。参与集体性的体育健身活动,如太极拳队、广场舞团、健步走小组,本身即为一种情感互动的社交过程。同伴之间的问候、关心与互助,填补了空巢老年人情感陪伴的缺口,使体育参与从“完成任务”转变为“获得快乐”的主动选择,进而激发持续参与的内在动机。

值得关注的是,情感支持的来源与质量对动机激发效果具有显著影响。来自核心家庭成员(如子女、配偶)的情感支持往往最为有效,而来自同龄群体(健身伙伴)的横向情感联结则在长期参与维持中发挥更稳定的作用。当前,空巢化、独居化趋势导致家庭情感支持弱化,亟需社区层面构建替代性的情感支持网络,以弥补家庭支持的结构性缺失。

2.2. 障碍消解机制:工具支持破除老年体育参与的现实壁垒

即使具备参与意愿,老年人在实际参与体育健身过程中仍面临多重现实障碍,包括场地可达性不足、交通不便、经济成本、时间冲突、安全顾虑等。工具支持,即通过提供物质资源、服务援助或环境改造,直接帮助老年人克服上述障碍,是促进体育参与落地的关键支撑。

工具支持的作用机制体现为“外部赋能”。具体而言,社区提供的免费或低收费健身场地、适老化健身器材配置、无障碍通道改造,属于基础设施层面的工具支持,解决了“去哪儿练”的问题;志愿者提供的接送服务、陪同照护、器械辅助,属于服务层面的工具支持,解决了“怎么去练”的问题;政府发放的体育消费券、健身补贴、保险补贴,属于经济层面的工具支持,降低了“练得起”的门槛。

需要强调的是,工具支持的有效性取决于供给的精准性与适配性。不同老年群体面临的障碍类型存在显著差异:高龄老人主要受制于行动不便与安全风险,需要“上门式”或“就近式”工具支持;低收入老人主要受制于经济成本,需要普惠性补贴与免费资源;农村老人则面临场地设施严重匮乏的结构性约束,亟需基础性公共投入。当前老年体育工具支持存在“大水漫灌”而非“精准滴灌”的问题,导致资源配置效率偏低,障碍消解效果有限。

2.3. 行为维持机制:信息与评价支持强化老年体育参与的习惯养成

行为维持是老年体育促进健康老龄化的关键环节。短期、零散的体育参与难以产生持续的健康收益,唯有形成规律、长期的运动习惯,方能实现慢性病防控、体能维持与心理调适的累积效应。信息支持与

评价支持在这一阶段发挥着不可替代的作用。

信息支持指为老年人提供体育健身所需的知识、技能与指导,包括运动方法、动作规范、强度把控、安全防护等内容。缺乏科学指导是老年人“不敢练”“练不对”“容易伤”的重要原因。专业的社会体育指导员、健身教练或资深同伴提供的精准信息支持,能够帮助老年人在安全前提下获得正向运动体验,避免因不规范动作导致损伤进而退出参与,从而为行为维持提供技术保障。

评价支持则指通过正向反馈、社会认可与群体比较,增强老年人的参与成就感与自我认同。个体行为的长期维持高度依赖外部强化机制。在老年体育组织或健身小组中,同伴的赞许、教练的肯定、展演活动的掌声,构成了持续的正向激励。更为重要的是,评价支持帮助老年人在体育参与中重构积极的老年身份认同——从“需要被照顾的人”转变为“健康有活力的老人”,这种身份重塑带来的内在驱动力,远强于外部奖励的短期刺激。

信息支持与评价支持相互强化、协同作用。专业指导帮助老年人掌握技能,技能提升带来运动表现的改善,表现改善触发正向评价,正向评价进一步激发学习动机与坚持意愿,形成“支持→参与→收益→强化参与”的正向循环。

2.4. 健康转化机制：多维支持协同提升老年体育的健康收益

社会支持通过促进老年体育参与,最终指向健康老龄化目标的实现。这一转化过程并非简单线性关系,而是多维度社会支持与体育参与行为交互作用,共同转化为生理健康、心理健康与社会健康三重健康收益的复杂过程。

在生理健康层面,工具支持与信息支持发挥主导作用。场地设施、安全保障等工具支持使规律运动成为可能,而科学的运动指导(信息支持)确保运动的安全性与有效性,二者协同助力老年群体增强心肺功能、维持肌肉力量、改善平衡能力、防控慢性疾病,从而延缓功能衰退、维持生活自理能力。

在心理健康层面,情感支持与评价支持尤为关键。老年人在体育参与中获得的情感陪伴与社交互动,能够有效缓解孤独、焦虑与抑郁情绪。同时,通过掌握运动技能、参与团队协作、获得他人认可,老年人重建自我价值感与生活掌控感,提升心理韧性与积极情绪水平,实现从“被动养老”向“主动享老”的心态转变。

在社会健康层面,多维支持的协同效应最为显著。老年体育组织本身即为一种社会支持网络,老年人通过参与其中,拓展社交圈层、增强社区归属感、获得新的社会角色(如健身队长、志愿指导员),从而超越个体的健康促进,实现社会融入与社会价值的再实现。这正是健康老龄化所倡导的“参与”核心要义——老年人不仅是健康服务的接受者,更应成为社会生活的积极参与者与贡献者。

3. 老年体育的社会支持体系建设困境

尽管社会支持在促进老年体育参与、推动健康老龄化进程中具有重要的机制性作用,但从当前我国老年体育发展的现实状况来看,社会支持体系的建设仍处于相对滞后的状态。家庭支持弱化、社区支持短缺、政府支持碎片化、数字支持鸿沟等问题相互交织,形成了制约老年体育参与率提升与健康收益转化的结构性困境[6]。深入剖析这些现实困境,是构建精准有效的老年体育社会支持体系的逻辑前提。

3.1. 家庭支持弱化：空巢化与代际分离削弱情感纽带

家庭是老年人最基础、最直接的社会支持来源。然而,伴随着城镇化进程中的人口大规模流动、家庭结构小型化与代际居住分离趋势加剧,传统以血缘为纽带的家庭支持网络正在发生不可逆的弱化。第七次人口普查的数据显示,我国独居和空巢老人已超过 1.18 亿¹。对于这些老年人而言,子女不在身边、

¹<https://hea.china.com/articles/20250402/202504021656271.html>

配偶缺失或离世，意味着日常的情感陪伴、运动邀约、健康督促等支持功能大幅削减。

家庭支持弱化的深层影响体现在两个层面。其一，参与动机的源头枯竭。没有家人的鼓励与陪伴，许多老年人尤其是高龄、低学历、自我效能感偏低的老年群体，缺乏主动走出家门参与体育健身的内在动力。其二，行为维持的外部监管缺失。家庭成员的提醒、督促与反馈，原本是帮助老年人在怠惰期保持运动习惯的重要外部力量，代际分离后这一功能基本消失。更为关键的是，家庭对老年体育价值的认知普遍偏低，不少子女认为“老人多休息就好”，无形中传递了消极的运动态度，进一步抑制了老年人的参与意愿。

3.2. 社区支持短缺：组织松散与服务供给不足

社区是老年人日常活动的主要空间场域，也是社会支持网络从家庭向外延伸的第一站。理论上，社区应承担起情感联结、资源供给、组织动员等多重支持功能。然而，当前我国城乡社区的老年体育支持能力普遍薄弱，具体表现为三个方面的短缺。

一是组织支持短缺。绝大多数社区缺乏常态化的老年体育组织架构，没有固定的健身团队、课程安排与活动机制。老年人体育参与多处于“自发结伴、随机开展”的松散状态，缺乏制度化的组织载体，导致参与行为极易中断。二是人力资源支持短缺。具备资质的老年体育社会指导员、社区健身志愿者数量严重不足，远无法满足老年群体的教学、指导与陪练需求。许多老年人“想练没人教、练错没人纠”，不仅影响健身效果，还潜藏运动损伤风险。三是服务支持短缺。社区层面针对高龄、失能半失能、独居等特殊老年群体的精准化支持服务几乎空白，没有上门指导、接送服务、安全监护等配套措施，使得这些本最需要体育干预的群体反而被排除在服务范围之外。

3.3. 政府支持碎片化：政策落地与资源整合不畅

政府在老年体育社会支持体系中承担着顶层设计、资源配置、标准制定与监督评估等核心职能。然而，当前政府支持面临显著的碎片化困境，制约了社会支持体系的整体效能。

首先，政策体系的碎片化。老年体育涉及体育、民政、卫健、老龄办等多个政府部门，但各部门之间的职责边界模糊、协同联动机制缺失。体育部门负责场地与活动，却难以触及养老服务体系；民政部门掌握养老服务资源，却缺乏体育专业能力。政策文件多停留在“鼓励”“支持”等宏观表述层面，缺乏可操作的实施细则与刚性约束，导致“九龙治水而水不治”的局面。其次，资源配置的碎片化。财政资金投入分散，缺乏专项的老年体育社会支持经费；场地资源条块分割，学校、机关、企事业单位的体育设施向社会开放不足；人才资源缺乏统筹，体育院校、社会组织、志愿者队伍的力量未能有效整合。最后，监督评估的碎片化。缺乏统一的老年体育社会支持评价指标体系，各地实践成效难以量化比较，政策调整缺乏数据支撑。

3.4. 数字支持鸿沟：技术排斥与信息隔离加剧参与不均

数字化浪潮正在深刻重塑社会支持的形式与渠道。线上健身课程、智能运动监测、远程健康指导等数字支持手段，理论上可以突破时空限制，为老年人提供更加便捷、个性化的体育参与支持。然而，现实中的“数字鸿沟”使得这一红利远未惠及广大老年群体。

数字支持鸿沟表现为两个层面。第一层是接入鸿沟。根据相关调查，我国 60 岁以上老年群体的智能手机使用率、互联网普及率显著低于全人群平均水平，农村、高龄、低文化程度老年人的数字设备拥有率更低。没有终端设备，线上体育资源便无从触达。第二层是使用鸿沟。即使拥有智能设备，复杂的操作界面、过小的字体图标、频繁的软件更新，都构成老年人使用的现实障碍。更值得警惕的是，数字支

持的普及客观上造成了支持资源的“逆淘汰”——越是健康、年轻、高文化程度的老年人，越能享受数字红利；越是高龄、失能、文化程度低的弱势老年群体，越被排斥在数字支持之外，城乡之间、群体之间的体育参与差距因此被进一步拉大。

4. 社会支持理论视域下老年体育参与促进健康老龄化的实践路径

针对当前老年体育社会支持面临的家庭弱化、社区短缺、政府碎片化、数字鸿沟等现实困境，应坚持以老年群体需求为中心、以社会支持理论为分析框架，遵循多元协同、精准适配、分层分类、融合创新的基本原则，从家庭支持重塑、社区支持强化、政府支持整合、数字支持弥合四个维度，构建系统化、可落地、可持续的实践路径体系，全面推动老年体育参与促进健康老龄化取得实效[7]。

4.1. 夯实家庭支持根基，激活代际体育互动与情感联结

家庭支持是老年体育社会支持体系的“第一道防线”，其核心价值在于情感驱动的不可替代性与日常陪伴的持续性。针对空巢化、代际分离导致的家庭支持弱化问题，应从制度引导、文化营造与能力建设三个层面协同发力。

在制度引导层面，将家庭支持纳入老年体育促进政策框架，探索建立“家庭体育积分”“代际运动打卡”等激励机制，对积极陪同老年人参与体育健身的家庭成员给予适当奖励或公共服务优先权益。在文化营造层面，依托重阳节、全民健身日等重要时间节点，广泛开展“家庭健身日”“亲子祖孙运动会”等主题活动，传播“家庭共练、健康共享”的理念，扭转“老人多休息就好”的认知偏差，提升家庭成员对老年体育价值的认同度。在能力建设层面，面向子女、配偶等核心家庭成员，开设老年体育陪练技能公益培训，教授适合老年人的运动项目、强度把控与安全防护知识，使其具备科学陪伴的能力。通过上述举措，将家庭从“弱化的支持源”转化为“稳固的参与助推器”。

4.2. 强化社区支持网络，构建互助型老年体育共同体

社区是老年人日常生活的核心场域，也是社会支持从家庭向外延伸的最关键枢纽。强化社区支持，核心在于构建“组织化、常态化、互助化”的老年体育服务网络。

首先，推动老年体育组织化。依托社区、养老服务站、文化礼堂等既有阵地，建立社区老年体育协会、健身俱乐部或兴趣小组，明确组织架构、活动计划和骨干成员，实现从“自发松散”向“规范有序”转型。每个社区至少培育 1~2 支常态化的老年健身团队，配备固定的活动时间和场地。其次，推进服务常态化。建立“社工 + 体育指导员 + 志愿者”联动服务机制，由专业社工负责组织协调，体育指导员提供科学教学，社区志愿者承担接送、陪伴、安全监护等辅助职能，形成覆盖日常教学、定期展演、上门指导的全链条服务。再次，激活互助化内生动力。推广“老年体育互助小组”模式，鼓励低龄健康老人帮扶高龄、失能半失能老人，通过“一对一结对”“轮流领练”等形式，将传统的单向支持转变为双向互助，既解决了专业人手不足的问题，又增强了老年群体的参与感与价值感。

4.3. 优化政府支持体系，推动政策整合与资源精准投放

政府在老年体育社会支持体系中承担着不可替代的统筹协调与制度保障职能。破解碎片化困境，关键在于构建“上下贯通、左右协同、精准高效”的政府支持新格局。

在政策统筹整合层面，建议由同级体育行政主管部门牵头，联合民政、卫生健康、老龄工作等主管部门协同联动，研究制定政策文件及配套实施方案，明确各部门职责边界、联动机制与考核指标，将老年体育支持成效纳入地方政府养老服务与全民健身工作绩效考核体系，形成“一张蓝图、多部门共绘”的工作格局。在资源投放层面，设立老年体育社会支持专项资金，重点向社区适老化健身场地改造、基

层指导员培训、弱势群体精准帮扶等领域倾斜。建立“需求清单 + 资源清单”匹配机制,通过老年人健康档案、运动偏好调查等数据支撑,实现场地、资金、人才等资源从“大水漫灌”向“精准滴灌”转型。在社会动员层面,通过税收优惠、购买服务、荣誉激励等政策工具,引导社会组织、市场主体、公益基金会等多元力量参与老年体育社会支持供给,形成政府主导、社会协同的良性生态。

4.4. 弥合数字支持鸿沟,实现线上线下融合互补

数字技术为拓展老年体育社会支持的时空边界提供了无限可能,但前提是必须优先解决“数字鸿沟”这一结构性障碍。弥合鸿沟的核心策略是“双轨并行、适老优先、线上线下互补”。

“双轨并行”意味着在推进数字化转型的同时,必须保留并优化线下服务通道。对于不具备数字使用能力的高龄、农村、低文化程度老年人,传统的电话预约、人工服务、纸质通知等方式依然是最可及的支持形式,绝不能以“数字替代”造成新的排斥。“适老优先”要求所有线上体育服务平台必须遵循适老化设计原则,采用大字体、大图标、简化的操作流程、语音交互辅助等设计,降低使用门槛。可探索“老年模式”一键切换功能,并配备专门的热线客服与线下辅导人员,帮助老年人跨越“使用鸿沟”。

“线上线下互补”强调发挥各自优势:线上平台承担课程推送、远程指导、健康监测、社群互动等功能,实现“居家可学、随处可练”;线下场景则聚焦于面对面教学、同伴互助、情感交流等数字技术难以替代的深度支持,二者形成功能互补而非相互替代。重点推进优质数字资源向农村、偏远地区下沉,通过远程直播课程、数字支教等方式,缓解城乡老年体育服务不均等的问题,让数字技术真正成为缩小而非扩大群体差距的工具。

5. 结语

社会支持理论为理解老年体育参与促进健康老龄化提供了系统性的分析框架。研究表明,情感支持激发参与动机,工具支持破除参与障碍,信息与评价支持强化行为维持,多维支持协同转化健康收益,四大机制共同构成“社会支持→老年体育参与→健康老龄化”的完整逻辑链条。当前,我国家庭支持弱化、社区支持短缺、政府支持碎片化、数字支持鸿沟等现实困境相互交织,制约着社会支持体系整体效能的发挥。未来应从家庭、社区、政府、数字四个层面协同发力,构建多元主体参与、供需精准匹配、线上线下融合的社会支持新格局,让每一位老年人都能获得可及、可负担、可持续的体育参与支持。唯有将老年体育参与从个体行为上升为社会支持的制度安排,才能真正实现“老有所动、老有所乐、老有所为”的健康老龄化愿景,为健康中国建设和积极应对人口老龄化国家战略贡献体育力量。

基金项目

2025 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目(体适能项目融入常熟市初中教学中的实际应用研究)。项目号: KYCX25-3624。

参考文献

- [1] 胡宏伟,李延宇,张楚,等. 社会活动参与、健康促进与失能预防——基于积极老龄化框架的实证分析[J]. 中国人口科学, 2017(4): 87-96, 128.
- [2] 吴玉韶,赵新阳. 中国老龄政策二十年: 回顾与启示[J]. 老龄科学研究, 2021, 9(10): 1-14.
- [3] 谢劲. 社会支持对城市空巢老人身体活动的影响——自我效能的中介作用与互联网使用的调节作用[J]. 体育学刊, 2022, 29(6): 85-92.
- [4] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1994(2): 98-100.
- [5] 陈长洲,王红英,余汪洋. 智慧体育服务助推“积极老龄化”的逻辑理路与发展路径[J]. 武汉体育学院学报, 2024,

58(8): 34-41.

- [6] 李波, 朱琳琳. 基于健康行为养成的老龄人口生存状态的调查与分析[J]. 南京体育学院学报, 2024, 23(1): 30-38.
- [7] 刘振, 耿涛, 刘远海, 柯勇. 体卫融合养老模式的逻辑理路、基本框架与推进方略[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(5): 589-595.