

# 老当益“动”:流动老年人健身时间及影响因素

于铁山

(东莞理工学院法律与社会工作学院,广东 东莞 523808)

**摘要:**为了了解流动老年人健身时长,基于2015年全国流动人口卫生计生动态监测调查数据,对9 242名60岁以上流动老年人健身时间进行考察,结果显示:8.54%的流动老年人不参加健身,19.07%的流动老年人平均每日健身0.5小时,28.27%的流动老年人平均每日健身1小时,流动老年人每日平均健身时间超过1小时。多元线性回归(OLS)研究发现流动成因、经济独立状况、身体状况、医疗观念等对于流动老年人健身时间具有显著影响,其中,照顾子女与孙辈,以及治病养老的流动老年人每天健身的时间要多于务工经商的流动老年人。经济独立的流动老年人较少有时间健身。身体健康的流动老年人健身时间更多,关注身体健康的流动老年人健身的时间更长。

**关键词:**流动老年人;健身时间;影响因素

中图分类号:G 899;R 197

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2020)05-0001-05

## Old age is “moving”: Fitness Time and Influencing Factors of Floating Elderly People

YU Tie-Shan

(School of law and social work, Dongguan University of technology, Dongguan 523808, China)

**Abstract:** Daily fitness duration is an important index to measure the physical health and quality of life of the elderly. Based on the data of the national health and family planning survey of floating population in 2015, 9242 mobile elderly people over 60 years old were investigated. The results showed that 8.54% of the mobile elderly did not participate in fitness exercise, 19.07% of the mobile elderly spend 0.5 hour in fitness exercise, 28.27% of the mobile elderly spend one hour a day, the average daily fitness time of the mobile elderly was more than one hour. Multiple linear regression (OLS) study found that the mobile causes, economic independence, physical condition, medical concepts and so on have a significant impact on the mobile elderly fitness time. Mobile elderly who take care of children and grandchildren and the mobile elderly who care for the elderly have more exercise time than those who work and do business. Economically independent mobile elderly have less time to exercise. Healthy mobile elderly people exercise more time. People who care about their health exercise longer.

**Key words:** floating elderly; fitness time; influencing factors

## 1 文献综述与研究假设

由于老龄社会到来,我国运动设施的不断完善,老年人口对于健康的日益重视等原因,越来越多的研究开始关注老年人的体育锻炼问题。目前,关于老年人体育锻炼的研究至少分为三类:第一类关注老年人体育锻炼的动机与行为。研究发现老年人参加体育锻炼的动机以改善健康为主,体育锻炼有益于增强老

人的心理健康,但是不同地区的老年人在体育锻炼方式与频次时长方面存在差异。如海南的流动老人选择的运动方式多为有氧运动,锻炼频次为一周5次,每次锻炼时间以60分钟居多<sup>[1]</sup>;河南民办养老机构的老人一周健身3次以上,多选择散步的健身方式,过半数老人每次锻炼时间超过50分钟<sup>[2]</sup>;而上海的老年人主要选择舞蹈类的健身方式,男性老年人健身时间要低于女性<sup>[3]</sup>。一般认为经济发达地区的老年体育人口比例较经济落后地区而言相对较高<sup>[4]</sup>。第

收稿日期:2019-12-07

**基金项目:**东莞理工学院引进人才科研启动专项项目(GC300501-094);广东省普通高校特色创新类项目“居家养老服务满意度的评价与比较研究:政府购买模式的视角”(2018WTSCX151);东莞职业技术学院校企合作项目“东莞市老年社会工作服务及评估”项目的阶段性研究成果

**作者简介:**于铁山(1986—),男,湖南衡阳人,博士,讲师。研究方向:老年社会体育工作。

二类关注体育锻炼的心理功能,实验表明体育锻炼干预能显著提升留守老人心理健康水平<sup>[5]</sup>。第三类着重研究体育锻炼的社会功能,研究发现体育锻炼有助于移民的社会融入<sup>[6]</sup>。上述研究较为全面地论述了老年人口的体育锻炼现状及其特点,但是对于流动老年人的健身关注度仍然不足。在我国城市化不断推进与人口流动加速的背景下,流动老人作为一个特殊的群体,其参与体育锻炼不仅能达到强身健体的目的,还具有再社会化、重建社会网络、增强城市认同的社会意义。流动老年人作为特殊群体,影响其健身时间的因素众多,根据流动老年人的特征,至少包括流动老年人流动的成因、身体状况以及医疗观念等几个方面。据此,我们提出影响流动老年人健身时间的三个研究假设:

首先,老年人口流动在现代社会较为常见,但其流动的原因则不尽相同,既有利己型流动也有利他型流动,如务工经商、照顾子女孙辈、养老治病等是老年人口流动的重要原因,据此提出研究假设 H1:流动老年人口的流动成因对于每天锻炼的时间具有显著影响。

其次,健身虽有助于身体健康,却也会受身体健康的制约。每个人的身体状况各不相同,流动老年人的身体状况亦有不同,据此提出研究假设 H2:流动老年人的身体状况会影响到每天锻炼的时间。

最后,健身与否与健身方式的选择代表了一种健康观念,流动老年人的健康观与医疗行为存在差异,据此提出研究假设 H3:流动老年人的医疗观念会影响到每天锻炼的时间。

## 2 数据、变量与方法

### 2.1 数据来源

本研究采用的数据来自“2015 年全国流动人口卫生计生动态监测调查数据”,该数据是国家卫生健康委员会采用分层、多阶段、与规模成比例的 PPS 抽样方法开展的大规模流动人口调查。以在流入地居住一个月以上、非本区(县、市)户口的 15 周岁及以上流入人口为调查对象。其中,有专门板块调查 60 岁以上流动老年人医疗卫生的服务情况,经过筛选,我们选取符合要求的流动老年人口共计 9 242 人。

### 2.2 变量选取

#### 2.2.1 因变量

本研究的核心变量是流动老年人口平均每天锻

炼的时间,测量单位为分钟。

#### 2.2.2 自变量

流动老年人变量:包括流动老年人的出生年,可重新编码为年龄,调查对象的平均年龄为 66.8 岁;流动的主要原因分为务工经商、照顾子女、照顾孙辈、治病、养老、其他等。在 9 242 位流动老年人的调查对象中:务工经商的共 2 343 人,占比 25.35%;照顾子女的共 877 人,占比 9.49%;照顾孙辈的共 2 257 人,占比 24.42%;治病的共 69 人,占比 0.75%;养老的共 2 839 人,占比 30.72%;其他的共 857 人,占比 9.27%。在统计分析时,对流动原因进行重新编码分为务工经商类、照顾子女孙辈类、治病养老类以及其他类共四类。

流动老年人最主要的经济来源分为劳动收入、储蓄及理财、离退休金/养老金、最低生活保障金、房租、家庭其他成员(不含配偶)、其他等。在 9 242 位流动老年人的调查对象中:以劳动收入为来源的老年人共 2 214 人,占比 23.96%;以储蓄及理财为来源的老年人共 110 人,占比 1.19%;以离退休金/养老金为来源的老年人共 2 884 人,占比 31.21%;以最低生活保障金为的老年人共 246 人,占比 2.66%;以房租作为收入来源的老年人共 37 人,占比 0.40%;依赖家庭其他成员的老年人共 3 198 人,占比 34.60%;其他的老年人共 553 人,占比 5.98%。在统计分析时,将经济来源重新归纳为经济独立型、经济不独立型、其他共三类。

流动老年人在本地朋友平均数量为 7.81 人,其中在本地没有朋友的老年人共 1 127 人,占比为 12.19%。

公共卫生变量:过去一年,流动老年人是否参加过社区卫生服务站/中心组织的免费健康体检(不包括因病做的检查)。流动老年人目前参加社会医疗保险共分为 7 种情况:1. 新型农村合作医疗保险;2. 城乡居民合作医疗保险;3. 城镇居民医疗保险;4. 城镇职工医疗保险;5. 公费医疗;6. 不清楚;7. 以上都没有。

身体健康状况变量:客观指标包括流动老年人是否患有医生确诊的高血压或糖尿病,流动老年人过去一年是否患有经医生诊断需住院的伤病。主观指标包括流动老年人身体健康状况,分为健康、基本健康、不健康但生活能自理、生活不能自理。

就医观念与行为变量:平常生小病时,流动老年人通常如何处理,分为 5 种情况:1. 看医生;2. 在本地找/买药或自我治疗;3. 从老家带药;4. 不处理,等待自愈;5. 购买保健品。

本研究所选用的相关变量见表 1 所示。

表 1 部分变量信息

变量	变量分类	均值	标准差
健身时长	连续性变量	64.82	45.92
年龄	连续性变量	66.81	6.42
本地朋友	连续性变量	7.81	10.21
流动成因	务工经商 = 1、照顾子女孙辈 = 2 治病养老 = 3、其他 = 4	2.25	0.94
经济来源	独立型 = 1、不独立型 = 2、其他 = 3	1.81	0.52
身体健康	健康 = 1,基本健康 = 2 不健康,能自理 = 3,不能自理 = 4	1.65	0.71
住院	需住院 = 1、不需住院 = 0	0.10	0.30
慢性病	有高血压或糖尿病 = 1、无高血压或糖尿病 = 0	0.217	0.41
小病治疗	看医生 = 1,在本地找/买药或自我治疗 = 2,从老家带药 = 3,不处理,等待自愈 = 4,购买保健品 = 5	1.62	0.73
医疗保险	农村合作医疗保险 = 1、城镇医疗保险 = 2、公费医疗 = 3、没有保险 = 4	1.49	0.76
体检	有 = 1、无 = 0	1.74	0.57

2.3 统计方法

本研究属于典型的线性回归分析,因变量为流动老年人每天健身时间,属于连续性变量,呈正态分布。在统计方法上选择线性回归(OLS)设置线性回归方程,采用嵌套回归模型对流动老年人健身时间进行预测。我们选用的统计分析软件是 stata12.0 版本。

3 数据分析结果

研究发现,我国流动老年人平均每天锻炼的时间为 64.82 分钟,8.54 % 的流动老年人不参加健身,19.07 % 流动老年人平均每日健身 0.5 小时,28.27 % 的流动老年人平均每日健身 1 小时(见图 1)。老年人口流动的成因主要是务工经商(25.35 %)、照顾子女与孙辈(33.91 %)、治病养老(31.47 %)、其他(9.27 % )。

为了考察流动老年人健身时长受哪些因素影响,我们分别建构四种模型来进行解释:基准模型(1)只包括流动老年人的年龄与本地朋友数量变量,模型(2)加入流动老年人的流动成因与经济来源变量,模型(3)添加流动老年人的身体健康状况变量,模型(4)加入流动老年人的医疗观念与行为变量。相关

输出结果见表 2。

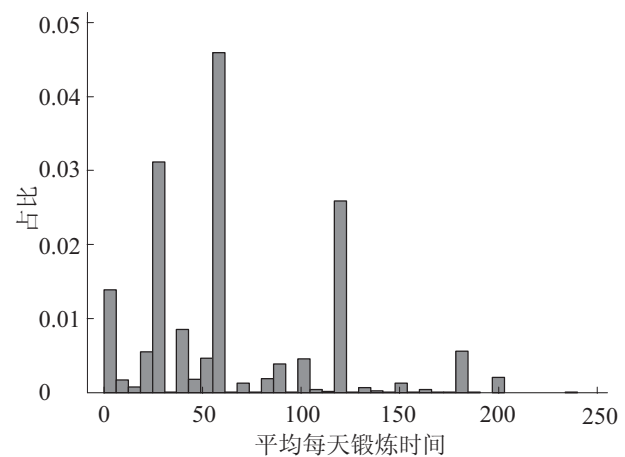


图 1 流动老年人平均每日健身时间

从表 2 可知,模型 1 到模型 4 的解释力不断提高,模型 4 的判定系数为 0.092。具体来看,在模型 1 中,流动老年人的年龄对于每日健身时长具有显著负向影响,说明年龄越大的流动老年人每天健身的时间越少。当控制其他变量时,流动老年人年龄每增加 1 岁,则每日健身时间下降 0.206 个单位;流动老年人在本地的朋友数量在统计上对健身时长有显著影响,

当控制其他变量时,流动老年人在本地朋友数量每增加 1 人,则每日平均健身时长增加 0.745 个单位,很显然,增加本地朋友数量对于流动老年人具有积极意义。

在模型 2 中,流动原因对于流动老年人的每日健身时间具有显著影响。具体来看,相对于务工经商的流动老年人,照顾子女与孙辈的流动老年人每天健身的时间更长;相对于务工经商的流动老年人,治病养老的流动老年人每天健身的时间更长;相对于经济独立的流动老年人,经济不独立的流动老年人每天健身的时间更长,研究假设 H1 被统计结果所支持。

在模型 3 中,身体健康状况对于流动老年人的每日健身时间具有显著的正向影响。相对于身体健康的流动老年人,身体健康状况越差的流动老年人每天健身的时间较少,患有糖尿病与高血压的流动老年人每天健身的时间较多,需要住院的流动老年人每天健身的时间则更长。研究假设 H2 被统计结果所支持。

在模型 4 中,当控制其他变量时,参加体检(不含因病所做检查)的流动老年人每天健身的时间是没有参加体检流动老年人的 5.551 倍,体检有助于掌握自身健康状况,参加体检的人更为关心身体,也更愿意多花费时间健身。研究假设 H3 被统计结果所支持。

## 4 研究结论与启示

基于调查数据可知,高达 91.46 % 的流动老年人

每日健身,且平均健身时间超过 1 个小时,说明体育锻炼已融入流动老年人的生活之中,流动老年人能够通过健身实现自身的价值与意义,并寻找更多志同道合的朋友。研究发现:(1)流动老年人的流动成因对于健身时间具有显著影响,相对于务工经商的流动老年人,照顾子女孙辈与治病养老健身时间更长,从而说明随着流动老年人口的增加,流动老年人的健身分化现象明显;(2)经济独立的流动老年人健身时间更少,这可能与流动老年人经济上独立则时间上不独立有关;(3)身体健康的流动老年人健身时间更长,两者形成良性互动关系;(4)健身与良好的医疗习惯密切相关。

为了提高流动老年人的健康水平,建议:一是要强化流动老年人的健康意识,加大流动老年人在社区卫生服务站/中心组织的免费健康体检,一方面周期性体检可以增强流动老年人健康意识,另一方面也有助于提前预防或发现疾病。二是各地区各部门要充分调动流动老年人体育锻炼的积极性和主动性,积极培育体育锻炼文化,使体育锻炼融入流动老年人生活,完善老年人体育锻炼服务体系,整合利用现有的社区体育场所与设施。三是对于流动老年人而言,健身需要解决好运动强度、运动时间与运动方式三个基本问题。流动老年人参与健身的过程是社会融合的重要形式,应鼓励尊重、夸耀,肯定流动老年人口的自我价值和乐观不服输的激情。

表 2 流动老年人健身时长线性回归分析 (OLS)

	模型(1)	模型(2)	模型(3)	模型(4)
年龄	-0.206 ** (0.0735)	-0.617 *** (0.0818)	-0.428 *** (0.0824)	-0.426 *** (0.0884)
本地朋友数量	0.742 *** (0.0462)	0.757 *** (0.0459)	0.705 *** (0.0454)	0.619 *** (0.0486)
照顾子女与孙辈 <sup>a</sup>		7.046 *** (1.845)	5.726 ** (1.825)	7.037 *** (1.974)
治病养老 <sup>a</sup>		10.19 *** (1.960)	11.77 *** (1.940)	11.40 *** (2.086)
其他 <sup>a</sup>		4.181 (2.213)	4.738 * (2.190)	5.159 * (2.395)
经济不独立 <sup>b</sup>		8.596 *** (1.783)	9.594 *** (1.768)	7.185 *** (1.942)
其他 <sup>b</sup>		-1.088 (2.523)	1.568 (2.499)	2.608 (2.746)
基本健康 <sup>c</sup>			-4.966 ***	-4.729 ***



续表 2

	模型(1)	模型(2)	模型(3)	模型(4)
			(1.006)	(1.076)
不健康能自理 <sup>e</sup>			-20.53***	-18.50***
			(1.815)	(1.944)
生活不能自理 <sup>e</sup>			-47.64***	-44.96***
			(3.900)	(4.054)
是否住院			4.160*	4.521**
			(1.635)	(1.720)
有无糖尿病高血压			4.505***	3.480**
			(1.179)	(1.251)
买药 <sup>d</sup>				1.432
				(1.004)
老家带药 <sup>d</sup>				-14.15*
				(6.802)
自愈 <sup>d</sup>				-4.442
				(5.072)
购买保健品 <sup>d</sup>				-10.77
				(14.02)
其他 <sup>d</sup>				9.005
				(7.244)
城镇医疗保险 <sup>e</sup>				11.08***
				(1.204)
公费医疗 <sup>e</sup>				0.858
				(1.792)
没有保险 <sup>e</sup>				14.38***
				(4.296)
是否体检				5.551***
				(1.046)
常数	72.82***	88.29***	78.47***	74.76***
	(4.972)	(5.289)	(5.289)	(5.744)
N	9234	9234	9234	8116
R <sup>2</sup>	0.029	0.050	0.074	0.092

\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$ , \*\*\*  $P < 0.001$   
a 的参照组是务工经商;b 的参照组是经济独立;c 的参照组是身体健康;d 的参照组是看医生;e 的参照组是农村合作医疗保险。

参考文献

[1]何宏伟,胡金祥,黄光志,等.“候鸟”老人休闲体育生活方式分析——以海南为例[J].黑河学刊,2014(4):137-139.

[2]曲天敏,徐霞,李书锋.河南省民办养老机构老年人体育健身现状[J].山西师大体育学院学报,2011(1):43-46.

[3]高昌英.上海市老年人体育健身现状调查分析[J].广州体育学院学报,2006(5):34-37.

[4]代俊.中国老年人体育锻炼行为特征[J].中国老年学杂志,2017(1):238-241.

[5]肖海婷.体育锻炼干预对珠三角农村留守老人心理健康的影响[J].体育学刊,2013(4):68-70.

[6]李理,蒋宏宇.社会融入视角下随迁老人体育参与及其保障研究[J].湖南科技大学学报(社会科学版),2017(5):118-123.

[责任编辑 魏 宁]