

厦门市老年人体育健身状况的调查研究

宋霖阳¹, 陈雅清², 刘明辉¹, 林 军¹, 洪荣灿²

(1. 集美大学体育学院, 福建 厦门 361021; 2. 厦门市老年体育协会, 福建 厦门 361021)

摘 要:在国务院印发了《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》, 将全民健身上升为国家战略之际。本研究以厦门市老年人作为研究对象, 通过观察、问卷、访谈等调查的方式, 对厦门市老年人体育健身的基本情况进行研究。并在此基础上提出完善厦门市老年体育健身事业的发展对策。

关键词:厦门市; 老年体育; 体育消费

中图分类号: G804.3

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2015)04-0040-05

The Current Situation Study on the Physical Fitness of Elderly in Xiamen

SONG Lin-yang¹, CHEN Ya-qing², LIU Ming-hui¹, LIN Jun¹, HONG Rong-can²

(1. Physical Education College of Jimei University, Xiamen 361021, China;

2. Aging Association in Xiamen, Xiamen 361021, China)

Abstract: The State Council issued "Opinions on Accelerating the Development of Sports Industry and Promoting sports consumption" and will rise to the occasion of the national fitness Strategy. In this study, the elderly in Xiamen City as subjects, research the basic situation of the elderly fitness of Xiamen City through observation, questionnaire, interview survey. And it put forward some recommendations in Xiamen elderly fitness on this basis.

Key words: Xiamen city; sports for the aged; sport consumption

近日, 国务院印发了《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》, 提出营造重视体育、支持体育、参与体育的社会氛围, 将全民健身上升为国家战略^[1]。随着中国步入老龄化国家, 人口老龄化问题已经是整个社会需要关注和解决的重大问题, 而老年人体育正是缓解老龄化问题的一个重要举措, 因此, 备受社会各界的关注。

厦门市早在 1994 年就步入老龄化城市的行列。截至 2013 年 5 月底, 厦门市户籍总人口 188 万人, 其中 60 周岁以上的老年人已达到 26.1 万人, 占全市户籍总人口的比例约为 13.88%, 老年人口平均年增长约 1.1 万人, 增幅约为 3%。目前全市人口结构中老年群体呈现出老龄化、高龄化、空巢化等特点^[2]。

近年来, 厦门市在提高老年人的体质健康水平和丰富文化生活, 推动全民健身运动的开展, 构建和谐社会发挥了重要作用。但是, 目前厦门市老年体育发展还存在许多与厦门经济特区高速发展不相协调的老年体育服务体系。为此, 本文采用问卷调查法, 访谈调查法, 文献资料法等综合研究方法对厦门老年人

体育健身状况进行调查研究, 提出构建“美丽厦门”推动全民健身运动广泛开展的老年体育发展对策。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

厦门市身体基本健康, 能走出家门锻炼的 60 岁以上的男性和 55 岁以上的女性。

1.2 研究方法

1) 文献资料法: 根据论文研究对象和研究任务, 充分利用计算机文献检索系统, 对相关信息进行检索, 并将收集到的文献资料整理归类, 力求从中得到启发, 为课题研究的进行提供理论和方法依据。

2) 访谈调查法: 根据文中的有关理论和实践问题走访相关方面的专家了解有关的知识与动态。

3) 问卷调查法: 本文先通过文献资料查阅和访谈调查等方法, 初步了解厦门市老年人健身的基本情况, 然后在进行综合分析的基础上设计出厦门市老年人健身情况调查表。并于 2013 年 12 月—2014 年 4

月通过厦门市老年人体育协会向各区老年人体育协会发放并组织回收完成的。共计发放 20 000 份,回收 19 979 份,有效回收率 99.9 %。

4)数理统计法:通过电脑和 SPSS11.5 软件对调查的数据进行处理,然后进行分析以发现其中的问题,并绘制数据图提供直观的数据显示。

2 结果与分析

2.1 参与体育活动目的性不够明确

根据调查结果显示(表 1),厦门市有 90.3 % 的中老年人是爱好体育的,其中体育参与者的比例更是达到 82.04 %。退休后坚持锻炼的老年人人数相比退休前的人数有着显著增加,也说明了随着退休后空闲时间的增加,更多的老年人愿意将时间投入到体育健身中去。同时,表 2 表明 91.97 % 的老年人在参加锻炼后都自觉体质明显变好,也提升了中老人参加体育健身活动的热情。但是,从表 3 厦门市老年人每周锻炼次数和锻炼时间的情况表中看出:每周锻炼次数 3 次或以上的老年人仅有 42.54 %,根据体育人口的判断标准,将每周参与体育锻炼次数到达 3 次及以上视为经常锻炼。大部分中老年的每周锻炼次数仅有 1~2 次甚至更少,说明老年人的体育健身过程对质的重视程度不够,存在一定的盲目性。

表 1 厦门市老年人是否爱好体育的情况表

是/否	人数	比例/%
是(参与者)	16 391	82.04
是(参观者)	1 649	8.25
否	1 939	9.7

表 2 厦门市老年人参加锻炼后体质变化情况表

体质变化	人数	比例/%
明显变好	18 375	91.97
无明显变化	1 600	8.01
更差	4	0.02

表 3 厦门市老年人每周锻炼次数和锻炼时间的情况表

项目	人数	比例/%
3 次或以上	8 500	42.54
1~2 次	7047	35.27
无	4 432	22.18
90 分钟以上	8 086	40.47
60 分钟以上	7 738	38.73
30 分钟	2 782	13.92
无	1 373	6.87

2.2 体育基本知识及技能的掌握情况不容乐观

根据厦门市老年人已掌握体育基本知识技能的统计表(表 4),结果表明:厦门市老年人掌握到 1~2 项基本技能比例为 87.13 %,掌握 3~4 项基本技能比例为 10.6 %,掌握更多的项目只有 2.28 %,可以看出大部分老年人的健身活动的技能内容比较单一,掌握多项健身技能以上的人数较少。同时有七成的老年人更倾向通过跟着身边的人自学来学习健身技能,这也是造成厦门市老年人掌握体育基本知识及技能情况较差的原因之一。在老年人参加体育锻炼形式的调查中,分别有 76.75 % 和 59.37 % 老年人主要参加体育锻炼的形式是健步走和登山,在需要专门技能的项目中参与人数明显较少,也从侧面反映了厦门市老年人体育技能掌握情况不尽如意。

表 4 厦门市老年人已掌握体育基本知识及技能的情况表

项目	人数	比例/%
1~2 项	17 407	87.13
3~4 项	2 117	10.6
更多	455	2.28

2.3 老人健身活动丰富多彩,但项目过于集中

调查结果显示,厦门市老年人的健身锻炼形式多种多样,如表 5 所示,健步走、登山、广场舞、门球、健身气功、地掷球、网球、扑克、乒乓球、保龄球、羽毛球、篮球、游泳、象棋、桥牌等项目在老年人群中都有一定的群众基础。不仅使城市的老年人的晚年生活得到丰富,也使长期生活在农村的老年人得到乐趣。

虽然,厦门市老年人体育锻炼形式多样。但是,主要形式集中在老年人喜欢的健步走和登山(约占 76.75 % 和 59.37 %)的这样无需专业技能的活

动。其次是近年流行的广场舞在女性中很受欢迎,约占总数的 46.02 %。而男性则对门球运动较为热衷。其他的运动项目也有部分老年人喜爱和参与,但参与项目种类明显较少。

表 5 厦门市老年人参加体育锻炼的形式表 %

锻炼形式	健步走	登山	广场舞	门球	健身气功	地掷球	网球	扑克
比例	76.75	59.37	46.02	36.08	25.03	21.91	20.26	19.68

锻炼形式	乒乓球	保龄球	太极拳(剑)	羽毛球	篮球	游泳	象棋	桥牌
比例	19.42	19.01	18.26	13.38	13.32	11.98	11.68	10.28

2.4 老年人体育场地设施建设加强,但活动场地利用率较低

根据调查,厦门市共有 81 个公园,大都具备老年群体活动的场地和设施。同时,全市已建成各级老年活动中心 100 余个,活动馆室 1 000 余个,其中市、区级老年活动中心 5 个,占地面积 11 546.6 m²。各镇、街、村、社区建有健身站点 725 个,老年活动场所 1 081 个,总面积 693 874 m²。一批可供老年人健身锻炼的活动场地、馆室,配备了相应的器材、设施。

但是根据表 6 厦门市老年人锻炼的场地情况表显示,厦门市有 92.84 % 老人的锻炼场地是公园或露天广场,还有 4.77 % 的老年人选择在家中进行锻炼,只有 2.39 % 的老年人会选择在室内的健身场所锻炼。可以看出,虽然厦门市老年体育场馆和设施建设有所加强,但仍相对滞后,与“美丽厦门”不相适应。走访中可以发现厦门市城区的场地普遍比岛外的要差,有些地方没有及时把老年体育场馆和设施建设纳入新区建设、新农村建设和旧城区改造的规划,缺乏科学合理的布局。例如市中心的思明区,市民居住区周边有许多绿地、公园,但正规的、属于老年人的体育场馆少之又少。还有设备简陋,布局差等一系列问题,导致老年人锻炼的场地主要还是集中在公园、广场这样的露天场所。同时由于老年人体育消费意识较弱,不愿意选择经营性室内场所进行锻炼;而且露天广场和公园有较多同龄老人,锻炼的同时能够互相交流,满足老年人的社交需求。

表 6 厦门市老年人平时锻炼身体的场地情况表

锻炼场所	人数	比例/%
公园或露天广场	18 549	92.84
家中	953	4.77
室内健身场所	477	2.39

2.5 基层老体协组织不断完善,但工作发展不平衡

目前,厦门市老体协组织已形成了较为完整的“四级”网络体系。全市各镇、街、村、居都已成立老体协组织,会员 9 万余人,占全市老年人口总数的 33.5 %。各区都把加强基层老体协组织建设摆上各级党政议事日程,全市 24 个街道、13 个镇(城)、321 个社区、155 个行政村都成立了老体协组织,实现了基层老体协组织网络的全覆盖。各级老体协组织的各种运动队及保健知识讲座等,更好地推动了厦门市群众性老年体育健身活动的开展。

但是调查走访中发现,厦门市的有些镇、街、社区,虽然都挂上了老体协的牌子,但班子不健全、工作不到位,应该换届选举的也未如期举行。有的虽然老体协组织健全,也不缺党政领导重视、不缺场地、不缺群众参与、不缺经费,但就是缺少作为,打不开局面。个别区连老年体育活动项目的专委会也未成立,缺乏对基层专业指导和培训的力度。又如有的镇街“三场一室”规划建设不落实;村与社区的活动经费缺乏;健身活动中女多男少的现象普遍存在。个别自然村或社区仍存在活动难以开展的“死角”。另外,健身项目也缺乏拓展和创新。这些问题不同程度地成了老体协发展亟待解决的瓶颈。

3 对策与建议

3.1 积极发挥政府作用

正如《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中所提到的,全民健身已经上升为国家战略,而老年人健身更是全民健身中的重要环节。政府在发展老年人健身的进程中更应发挥巨大作用。

一方面是要发挥政府的政策导向作用,根据《福建省老龄事业发展十二五规划》、《福建省全民健身

实施计划》、《福建省人民政府关于加快老年服务业的实施意见》和省委组织部、宣传部、省体育局、省老体协、省老龄办等十四个部门联合下达的《关于进一步加强老年体育工作的实施意见》,厦门市政府应该结合各方意见尽快出台我市进一步加强老年体育工作的意见。这不仅是对厦门市各级老年体育协会的一个鼓励和鞭策,更是对今后各级部门各项工作的整体动员部署,能够更好地推动老年体育事业健康扎实地向前发展。

另一方面是发挥政府的统筹优势,不失时机地将老年体育场所和设施建设纳入城镇化和旧城改造新城建设的轨道中去。在城镇化和旧城改造新城建设过程中,要把区、镇、村、社区老年活动中心场馆设施建设引入统一规划,作为美丽厦门共同缔造的一项内容,统筹安排,科学、合理地布局。按省政府要求,市、区、乡镇(街道)老年活动中心进一步建立健全。

3.2 设立老年人健康账户,培养体育消费意识

由于经济条件的限制和传统消费观念的影响,老年人口的体育消费特征并不明显。然而对于老年人体育消费意识的培养不能一蹴而就。^[3]可以通过设立健康账户,实现医保账户和经营性健身场所的联网,使得医保卡不仅能够买药治病,更能够运动健身。通过这样的间接消费初步建立老年人的体育消费观,逐渐培养老年人的体育消费意识。

同时经营性体育场馆可以在非高峰期对老年人实施优惠政策,通过低消费吸引老年人进入经营性健身场馆进行体育锻炼,满足老年人对一些需要专门场地的运动项目的需求。

3.3 医体结合

走访中发现,多数老年人有定期到医院或是社区医疗服务点检查身体的习惯。因此可以在这些医院及社区医疗机构中增设运动处方科室,针对老年人的慢性病提出科学运动的建议。通过医疗和体疗相结合的方式,实现对慢性病的辅助治疗,同时科学地改变老年人某些不健康的生活方式。^[4]

同时,根据国务院2013年提出的《国务院关于促进健康服务业发展的若干意见》中提出的健康管理及促进理念^[5],鼓励社会体育专业人才及医学相关专业学生从事医体结合的健康管理类工作,实现医体结合的专业化、职业化。

3.4 发展群众体育带头人

如表7中调查显示,有69.43%的老年人更倾向通过身边的人自学的方式来学习健身技能。因此,发

展好群众中的体育“带头人”能够在发展老年人体育事业中发挥更好的作用。群众体育带头人源于群众,能与社区中的老年人有着更好的交流。并且有助于开展老年人的群体性体育活动。但这些现有的群众体育带头人水平参差不齐,不能很好地带领老年人科学地进行锻炼。因此,应该定期组织老年人群体中的体育带头人进行有关培训,首先能够保证带头人的技能水平,引导科学健身;其次,对老年人运动过程的容易产生的受伤或损害进行预防性教育,尽量减少老年人的运动伤害;最后能够对由于社会体育指导员的缺少导致的中老年群体健身指导需求不足进行补充。

表7 厦门市中老年人希望通过什么方式学习健身技能的情况表

学习方式	人数	比例/%
跟着身边的人自学	13 871	69.43
有一定资历的教师教学	6 108	30.57

3.5 统筹共享各类体育场馆、设施资源以满足老年人场地设施需求

公共体育场馆应免费或优惠向广大老年人开放,具备开放条件的机关、学校、企事业单位和社会团体的内部体育设施优先向老年人开放,为老年人参加体育健身活动提供便利和服务。举办大型老年人体育活动需使用综合性场馆的,实行优惠或免收场租费。要充分利用厦门现有大大小小的山地公园、绿道、步行道、海滨浴场等,动员老年人走到户外,享受“绿色健身”的乐趣,为老年人晨(晚)练免费开放。要鼓励和支持企事业单位,社会团体和个人积极兴办老年人体育健身场所,对于兴办非盈利性老年体育健身场所的,应按照国家有关规定,减免相应费用。

3.6 完善老人体育协会机制,加强专委会建设

推动老人体育协会改革,完善老人体育协会管理机制,明确老人协会的职能范围,积极创新。使老人体育协会在促进老人体育事业发展中发挥重要作用。加强老人体育健身知识宣传普及,老人体育健身设施管理,举办老年人喜闻乐见的休闲体育赛事。积极改变现有缺少作为的境况,抓住时机,主动作为。主动当好党委和政府的参谋助手,主动担当起献爱心、架康乐桥的重任,主动参与老年体育健身活动,广泛联系老年朋友,主动改革创新,奋发有为,打开工作局面。

同时积极成立各种老年人广泛参与而又需要加强指导的运动项目的专委会,将专委会建设作为各级老体协的一项重要工作。通过各个具体项目的专委会加强对基层老年体育活动的多渠道的专门指导和培训,改善厦门市老年人体育基本知识和技能掌握情况较差的现状。

3.7 加强对老年体育工作的宣传力度,营造良好的老年人体育健身氛围

报社、电视台、电台、网络等媒体和镇、街、社区、村居的宣传栏板,要通过生动活泼的形式,加大老年人体育事业和科学健身活动的宣传力度。要有计划地编制和推出宣传我市老年体育事业发展和老年人体育健身活动的专题报道、专题片、音像制品,多渠道、多层次、多载体地宣传和普及体育健身的科学理念和知识,营造开展老年体育健身的浓厚舆论氛围。吸引更多的老年人朋友走出家门,运动起来,并且在运动中收获快乐和健康。

4 结论

1)厦门市老年人体育健身热情较高,大部分老年人有参加体育健身的习惯,并且有九成以上的老年人身体状况在自觉参加体育健身之后有所改善。但是由于科学健身及体育技能方面的缺乏及自身闲暇时间较少等因素,有些老年人存在着健身时间较短,健身频率较低甚至有不合理的健身活动产生身体伤害的情况出现。

2)厦门市老年人锻炼地点局限性强。超过九成的老年人选择在公园或者露天广场这样的非盈利性的健身场所进行锻炼。究其原因,一方面是在公园和露天广场一同锻炼的同龄人较多,能够满足老年人的

社交需求;而另一方面则是由于老年人长期节约的消费习惯及经济水平所导致的体育消费意识薄弱,造成选择经营性室内场所锻炼的人数较少。

3)鼓励发展群众体育带头人,改善社会体育指导员长期缺乏的状况。根据调查,七成的老年人更倾向跟着身边的人学习体育锻炼知识及技能。同时社会体育指导员虽然人数逐年增加,但是真正上岗就业的人数少之又少。发展群众体育带头人,一方面源自老年人群体,能够更好地开展工作,提高老年人体育健身热情;另一方面缓解社会体育指导员供不应求的情况,从而提高社会体育指导员的整体水平。

4)通过推动建立健康账户,整合体育健身资源,构建完整的健康消费体系,逐步培养老年人的体育消费意识。多种手段鼓励体育健身相关企业推出适合老年人的健身器材及运动服饰等体育产品,健全体育消费市场。双管齐下,相辅相成,发展体育产业,提高老年人身体素质。

参考文献

- [1]国务院. 国务院关于加强发展体育产业促进体育消费的若干意见[Z]. 2014.
- [2]刘明辉,林刚. 厦门市社会化养老机构建设存在的问题及对策[J]. 厦门广播电视大学学报,2014(3):26-29.
- [3]王珺. 我国老龄体育产业的现状及发展前景分析[J]. 湖北教育学院学报,2007(11):65-66.
- [4]刘一平. 医体结合与健康促进[J]. 河北体育学院学报,2006(3):60-62.
- [5]国务院. 国务院关于促进健康服务业发展的若干意见[Z]. 2013.

[责任编辑 魏 宁]