

健康老龄化背景下安徽城市社区老年人健身需求研究

费加明

(淮北师范大学体育学院,安徽 淮北 235000)

摘要:运用文献分析法、问卷调查法、田野调查法、数理统计法等,在健康老龄化的时代背景下,对安徽省城市社区老年人的健身需求做了调研分析。结果认为,城市社区老年人对体育健身的需求非常强烈,健身意识较强,但健身科学性不够,获取信息的渠道单一;对社区健身场地设施满意度较差,健身消费的水平极低。在此基础上,从政府、社会、社区和自身4个维度提出针对性的路径探析,以逐步满足城市社区老年人的健身需求,提升其生命质量,更好地推动我国健康、积极、成功老龄化的进程。

关键词:安徽;城市社区;老年人;健身需求

中图分类号:G812.48 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1891(2020)03-0064-06

Study on Fitness Needs of Elderly People in Urban Communities of Anhui Province against the Background of Healthy Aging

FEI Jiaming

(School of Physical Education, Huaibei Normal University, Huaibei, Anhui 235000, China)

Abstract: In a situation of rapid aging process in current China, to promote an in-depth integration of a well-off society and all-people fitness and to truly improve the health of all people, we use literature analyses, questionnaire surveys, field observations, mathematical statistics and other methods to investigate and analyze the fitness needs of elderly people in urban communities in Anhui Province against the background of healthy aging. The results show that elderly people in urban communities need sporting fitness and beware of fitness strongly, but they lack scientific fitness training, have limited access to information, have no satisfaction with community sports facilities and spend too little on fitness improvement. Based on these facts, we make targeted analysis on the approaches from the dimensions of government, society, community and the elderly, with an eye to meeting the fitness needs and improving the life quality of the elderly in urban communities, so as to better promote a healthy, positive and successful aging process.

Keywords: Anhui Province; urban community; the elderly; fitness need

0 引言

随着我国经济社会的飞速发展,医疗卫生条件的持续改善,人均寿命逐步延长,老年人口的比例在总人口中也不断攀升。国家统计局公报显示,2012年我国60岁及以上人口已占总人口的14.3%^[1]。2015年,我国老年人口已超过2亿^[2],截至2017年底,我国老年人口数量已达2.41亿,约占全国总人口的17.3%。到21世纪中叶老年人口总数将超过4亿^[3]。我国学者把老年人需求划分为6个方面,包括物质生活、精神文化生活、生命质量、自身素质、享有的权益与权力、生活环境。老年人需求,按照需要照顾的类别,可以分为生活照料类需求、健康医

疗类需求、精神需求3方面。需求主要受年龄、婚姻状况、居住状况、身体健康状况、社会经济条件以及生活自理情况等多种因素影响。美国退休长者联盟在20世纪末对老年人生活需求做了研究,包括公共交通、住宅和购物、公共设施、公共步行空间、服务与运动休闲等内容^[4]。在我国人口老龄化快速发展的背景下,对安徽省城市社区老年人健身需求进行系统研究具有重要的理论价值和现实意义。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以安徽省城市社区老年人群健身需求为研究对象。

收稿日期:2020-04-13

基金项目:安徽省哲学社会科学规划项目研究成果(AHSKY2016D73)。

作者简介:费加明(1972—),男,安徽淮北人,教授,博士,研究方向:老年运动与健康。

1.2 研究方法

1.2.1 文献分析法

通过文献检索,收集近10 a有关“老龄化”“需求”“健身需求”等国内外文献资料,对前人研究成果进行分析、梳理和归纳,为本研究的设计、分析和论证提供充分的理论依据。

1.2.2 问卷调查法

根据课题研究的需要,编制了“安徽城市社区老年人健身需求调查问卷”初稿。通过本领域的专家对问卷中的问题进行检查与评论,并提出他们的具体意见和建议。根据专家的反馈意见对问卷内容进行了部分增删与修改,形成了最终调查问卷。

1)问卷的信度、效度检验。运用重测法对问卷信度进行测量,对10位社区老年人采用同一份问卷,分别在2019年4月15日和4月30日前后测量2次,根据2次测量的结果计算出问卷中每道题的相关系数,再根据公式计算出整个问卷的平均相关系数,即为问卷的信度指标, $r=0.829$,表明问卷的信度较高。运用专家法对问卷进行内容效度、结构效度和总体效度检验,6位专家均为相关领域的专家学者,5位专家认为“非常有效”,1位认为“比较有效”,表明问卷效度较高。

2)问卷的发放与回收。主要是针对城市社区老年人,选取安徽省淮北市作为样本城市进行调查。招募淮北师范大学体育学院学生,在全市三区一县各社区进行调查问卷的发放和回收。总共发放问卷1 100份,回收925份,剔除无效问卷,共收回有效问卷884份,回收率为84.09%,有效回收率为80.36%。

3)发放问卷调查员的挑选培训与调查过程的质量管控。所有发放问卷的调查员均为高校本科生,挑选标准为诚实认真、勤奋负责、耐心谦虚且比较熟悉淮北市各社区基本情况。另外由调查组负责人通过各种社会关系,与被调查社区取得联系,以方便进行调查。负责人向全体调查员介绍本次调查研究的目的、计划、内容、方法,以及与调查项目有关的其他信息,以便于调查员对本次调查有整体性的了解,同时就调查的步骤、时间安排、交通、要求、工作量和报酬等具体问题进行了详细的说明。在正式调查之前,进行了模拟调查和访问实习训练。在实际调查过程中,调查员与各被调查社区建立了暂时性的联系,并做好调查过程的质量管理和监控。

1.2.3 田野调查法

笔者深入到研究对象的现实生活场景中,参与

观察淮北市各个社区的健身场地设施、公园绿地等场所,实地观察老年人的健身现状,与很多参与健身的老年人进行无结构化访谈,以此方式进行资料的收集,并通过这些资料的定性分析来描述和解释观察到的现象。

1.2.4 数理统计法

将收集到的有效问卷和访谈的原始数据资料进行整理分类,输入到Excel中,形成备份,再进行结果的统计分析。

2 安徽省城市社区老年人健身需求调查结果

2.1 安徽城市社区老年人的健身意识

2.1.1 安徽城市社区老年人对健身的认识程度

结果显示,在“您认为健身活动在您日常生活中的地位”一题的回答中,选择“非常重要”的有562人,占总人数的63.57%;选择“重要”的有159人,占17.98%;选择健身“不重要”和“非常不重要”分别占5.43%、2.94%,具体如图1所示。说明安徽城市社区绝大多数老年人认为健身重要。

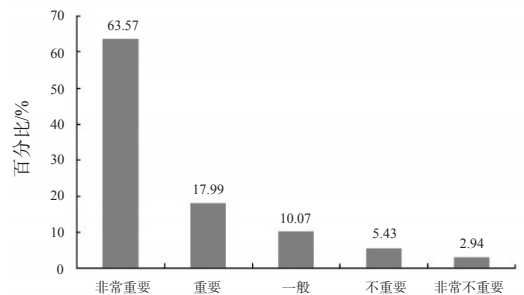


图1 安徽城市社区老年人群认为健身在日常生活中的地位

2.1.2 安徽城市社区老年人群对科学健身知识的了解程度

结果显示,安徽省社区老年人对科学健身知识的了解程度选择“非常了解”的有140人,占到总人数的15.84%;选择“了解”的有205人,占比为23.17%,2者总共占39.01%;仍有60%左右的老年人对如何进行科学健身了解不多(图2)。

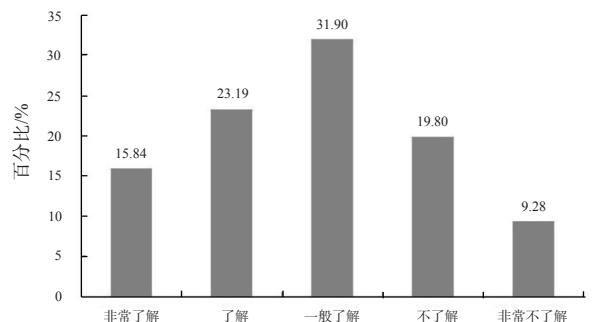


图2 安徽城市社区老年人群对科学健身知识了解程度

2.1.3 安徽城市社区老年人群了解健身知识的渠道

安徽城市社区老年人了解健身知识和信息的渠道(此题为多选题),排在第1位的是“传统的书刊、报纸”,有402人,占总人数的45.48%;排在第2位的是“朋友、家人、同事等传授”,有338人,占总人数的38.24%;排在第3位的是“电视、网络、手机等新媒体”,有284人,占总人数的32.13%;通过“社区宣传栏”和“社会体育指导员”的途径来了解和掌握健身科学知识的分别只有212和150人,分别占总人数的23.98%和16.97%(图3)。

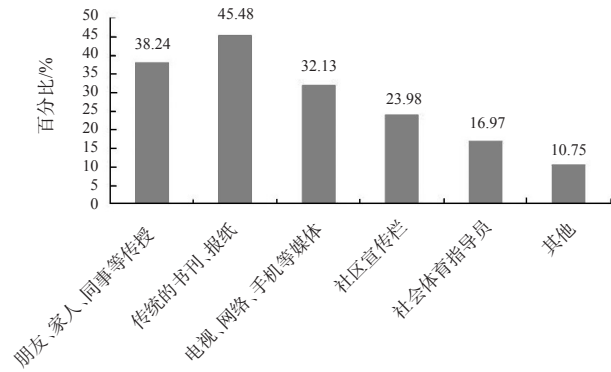


图3 城市社区老年人群健身知识的渠道

2.2 安徽城市社区老年人群对健身的需求

2.2.1 安徽城市社区老年人对健身的需求类型

安徽省城市社区老年人对体育健身需求(此题为多选题)是多种多样的,选择“适合老年人健身的体育场地设施”的有756人,占总人数的85.52%,排在第1位;排在第2位的是“家人的支持”,有745人,占总人数的84.28%;第3位是“科学健身知识”,有679人,占总人数的76.81%。第4位是“社区组织的体育活动或竞赛”,有654人,占总人数73.98%,具体如图4所示。

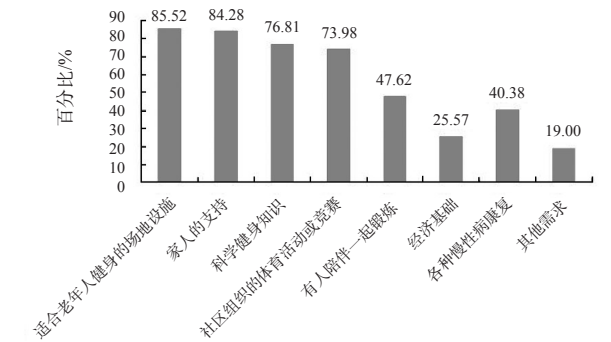


图4 城市社区老年人群健身需求

2.2.2 城市社区老年人对社区体育健身场地设施的满意度

安徽省城市社区老年人对社区的健身场地设施选择“非常满意”的只有30人,占总人数的

3.39%;选择“满意”的有79人,占8.94%;“非常不满意”的有444人,占总人数的50.23%;选择“不满意”的有228人,占总人数的25.79%;认为“一般”的有103人,占11.65%;认为健身场地设施不太满意的人数总共有将近八成(图5)。

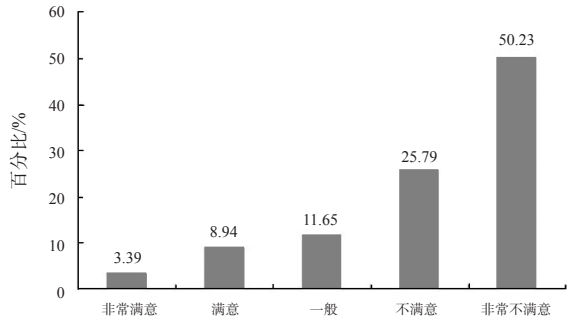


图5 城市社区老年人群对体育健身场地设施的满意度

2.2.3 安徽城市社区老年人认为社区内健身设施存在的问题

关于社区内健身设施存在的问题(此题为多选题),安徽城市社区老年人选择社区内体育健身场地设施“数量较少”的排在第1位,有715人,占总人数的80.88%;排在第2位的是健身设施“功能单一”,有649人,占总人数的73.42%;第3位是“疏于维修”,有485人,占总人数的54.86%;选择“设施陈旧”的排在第4位,有428人,占调查总人数的48.42%;选择“其他问题”的排在最后一位,有289人,占总人数的32.69%(图6)。

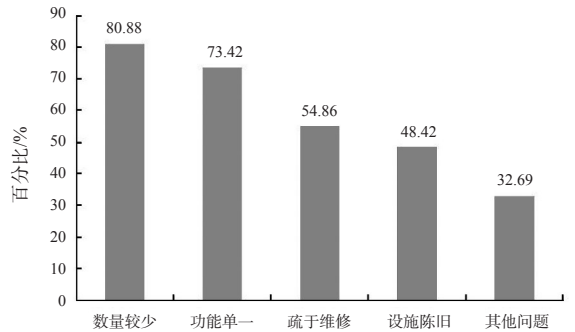


图6 城市社区老年人群对社区健身场地设施问题的看法

2.2.4 城市社区老年人认为目前老年体育健身工作急需完善的地方

在回答“目前在老年人体育健身工作有哪些方面急需改善的”的问题(此题为多选题)时,被调查人员中有721人选择“体育场地设施”,占81.56%,排在第1位;有616人选择“经费支持”,占69.68%,排在第2位;第3位是“社区体育活动的组织”,有487人,占55.09%;排在第4位的是“社会体育指导员”,有425人,占48.08%;有162人选择“其他”,占

比为18.33%(图7)。

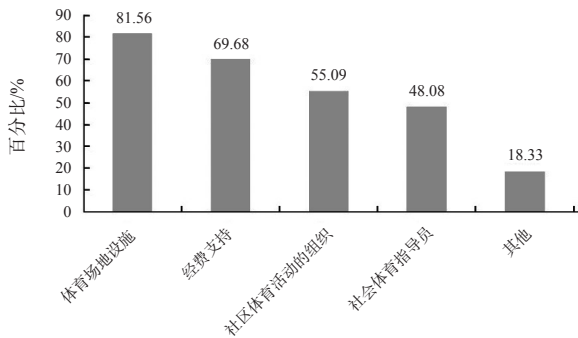


图7 城市社区老年人认为体育健身工作急需完善的地方

2.2.5 安徽城市社区老年人最希望社区提供的健身信息种类

社区老年人最希望社区提供的健身信息种类(此题为多选题)中,选择“运动康复”有709人,占总人数的80.20%;选择“科学健身方法”的有624人,占总人数的70.59%;选择“体育健身知识”的有458人,占56.33%;选择“运动营养”的有246人,占总人数的27.83%;选择“体育消费指南”“体育政策法规”和“其他体育信息”,占比分别为17.87%、22.29%、9.73%(图8)。

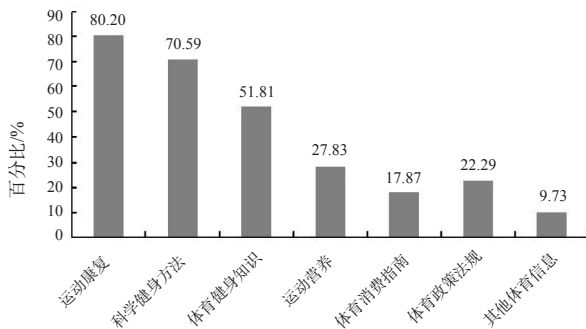


图8 城市社区老年人最希望社区提供的健身信息种类

3 对安徽城市社区老年人健身需求结果的分析

3.1 对安徽城市社区老年人健身意识的分析

从图1~3的调查结果可知,超过80%的安徽城市社区老年人对体育锻炼功能和健身价值的认识很高,其进行体育锻炼的意识较强。总体来说,老年人对健身的功能和价值有较高认识。运动康复与强身健体需求成了老年人健身动机的首选因素。随着年龄增长,老年人身体机能下降,躯体疾病也随之而来,很多老年人能够认识到健身的重要性。因此,运动康复与科学健身方法成为老年人的健身需求主要内容^[5]。但在实际生活中,笔者也会经常遇到很多老年人喜欢健身,却不知道如何正确科学的健身,健身效果事倍功半,有时还会对身体

造成很大的伤害,得不偿失。例如不少老年人喜欢早起锻炼,每天早上4、5点钟就起床,有的去爬山,有的去快走或打太极拳等。如果起来太早,空气中会有很多尘埃,尤其是在气温较低的秋冬季节,更不宜早起,否则会对身体造成不好的影响。还有的老年人每天至少2次外出锻炼身体,有的1次锻炼要超过2h,甚至更长时间,强度还很大,这样容易对身体造成不必要的损伤。众所周知,长期规律的健身能有效增强老年人体质,改善疾病引发的失能和半失能状况,使其更加热爱生活,积极面对老年期的种种问题;同时,运动也可以减轻老年人常见的负面情绪如孤独寂寞、焦虑抑郁等。老年人在健身中获得参与感、体面尊严、较强的幸福感,规律的体育生活方式让老年人积极参与社会生活,实现自我的价值,健康老龄化和积极老龄化得以实现^[6]。因此,了解和掌握科学健身知识,提高自身健身意识,养成科学健康的体育生活方式对促进老年人身心健康,提升生命质量,提高幸福指数是大有裨益的。

在我国很多省市的社区健身场所内,社会体育指导员数量很少,其中还有很多只是有证件和资格,却很少真正去指导和帮助社区居民进行健身,因此很多社区居民对社会体育指导员认可度不高。在我国城乡各地,社会体育指导员的需求上涨与供给不足的矛盾一直没有得到很好地解决。据统计,在现有的社会体育指导员队伍当中,本科以上学历的不到40%,接受过体育专业培训的不到20%,大部分体育指导员的体育专业理论知识贫乏,很多人并不懂得相关运动技能。鉴于社区社会体育指导员的数量少、质量差,城市社区社会体育指导员的发展迫切需要政府和社会持续的关注^[7]。况且社会体育指导员所掌握的知识和技能还不能完全适应当下中老年健身群体和群众体育的指导与服务工作,远远不能满足他们日益个性化的健身需求^[8]。

3.2 对安徽城市社区老年人健身需求的分析

从调查结果可以推断出,老年人群如果不能得到子女家人等足够的支持,他们中的很多人会缺乏健身动力,没有时间和经济上的保障,健身对他们来说肯定是勉为其难,收效甚微。图4~5显示,很多社区老年人都是结伴锻炼,老两口一起到各个健身苑点或去公园、小区空地等免费场所锻炼,有的是与邻居、同事、朋友、亲戚等较为熟悉的人在一起锻炼身体。我们知道,体育运动中最重要的和最好的形式就是活动和竞赛,只有社区体育活动多了,才能更好地吸引老年人参与其中。现在基本上每个

社区都定期不定期地举行各种老年人的体育活动和竞赛,广场舞比赛每年都要举行好几次,特别是每逢重大节日,城市街道、社区、健身团队或老年体协等组织都会举办很多的体育活动和体育比赛,因此,社区组织的体育活动或竞赛是老年人较大的健身需求,值得相关部门高度重视。从图4可以看出,“经济基础”因素在老年人的健身需求中并没有占太大的分量。从我们的观察调查及平时的经验经历来说,一般老年人锻炼身体都不太喜欢去收费的体育场馆,通常是在免费的空地、公园、路边、小区内部等进行慢跑、快走、打太极拳等各种健身活动,还有太极柔力球、太极剑、太极扇、广场舞、健身操、各种球类项目、徒步远足、骑自行车、游泳、爬山登高、体育旅游等其他丰富多彩的锻炼方式,很多时候只需要简单的运动服装、非常便宜的运动器械等就可以了;有的在小区或体育中心的全民健身各种锻炼器材上进行简单的锻炼身体。由图5得知,安徽省城市社区的健身场地设施总体来说,并不太令社区老年人满意。这与我国的小区建设布局有很大关系,很多开发商并没有完全按照我国的相关法律法规办事,其中有更多的经济利益在里面。还有客观原因,我国老年人口比例太高,因为有时间,喜欢锻炼身体的老年人也越来越多,但是往往造成僧多粥少的局面,在有限的场地内,常常会产生很多矛盾,非常不利于和谐社会的构建和整个社会的稳定。

图6~7显示,安徽城市社区内的健身场地设施较少,完全满足不了社区居民的健身需求,且适合老年人进行健身的场地器材尤其匮乏。通过实地走访观察到,很多社区的健身设施损坏,无人管理和维修,其中有不少的安全隐患,这是社区物业管理人员的责任。很多社区几乎没有健身设施。社区内的体育健身场地设施有相当多的问题,社区内的居民包括老年人非常不满意。这需要整个社会提高健身意识,需要人们彻底改善以往的旧观念,还需要政府相关行政执法部门,认真履行职责,坚决惩治不遵守相关法律法规的开发商,让社区的基本场地设施能够较大程度地满足社区居民包括老年人进行体育锻炼的需求。从图7可以看出,在社区老年人体育健身的工作中,老年人认为最需要完善的还是社区的体育健身场地设施问题,这也是困扰我国群众体育和全民健身发展的最大瓶颈。尤其是适合老年人进行体育锻炼的健身场地器材更少,因此对安徽省城市社区老年人开展体育健身活动影响很大。另外在“经费支持”“社区体育活动的组织”和“社会体育指导员”3个

方面差别不大,都基本上超过一半左右的老年人比较关心这3个问题的改善。尤其是随着安徽省经济社会各项事业的快速发展,人民生活水平不断提高,社区老年人对强身健体的需求在不断增长,社会体育指导员数量少、质量低与健身指导需求不断增长之间的矛盾还将长期存在。这就需要安徽省体育行政部门等进一步加大人才培养力度,更好地开展群众体育的指导工作,进而提升全省的国民体质^[9]。从图8可知,社区内无论是宣传栏的重点内容,还是社会体育指导员的指导与宣传,以及其他方式的健身信息较少,很多老年人无法获取大量的科学的健身方面的知识和信息,极大地影响社区老年人科学健身生活方式的形成,在一定程度上也影响到老年人的健身参与率,导致城市老年人对社区提供的健身信息的满意度较低。老年人在体育方面的消费还是受传统的观念影响较大,只有很少一部分老年人经常去收费的健身场馆去锻炼身体,绝大部分还是倾向于在广场、公园、小区空地、街道路边等免费的公共场所进行健身活动。因此,他们对体育消费方面的信息关注不多,需求量不大^[10]。

4 满足安徽城市社区老年人健身需求的路径探析

4.1 政府要多方筹措资金,加大对体育健身场地设施的投入力度

政府应借鉴国外发达国家先进经验,尤其要向我们的近邻日本学习。早在20世纪,他们就动用政府的力量,大力修建适合国民进行健身活动的体育场地设施,都是由政府来买单。政府还应该在宏观上对老年人健身加大关注,有针对性地投放健身硬件设施和建造活动空间^[11]。因此,在全面建成小康社会的历史新时期,我国政府要努力加大体育健身的投资力度,无论是从人力、物力、财力及各项政策上向群众体育倾斜,尤其是针对日益增长的老年人群体,在城镇化快速发展与人口老龄化进程加快的2个维度上平衡协调,逐步构建较为完善的老年人体育公共服务体系。

4.2 要鼓励社会各界积极参与,形成社会合力,大力发展相关体育产业

各级政府和体育行政主管部门要紧紧抓住“银发浪潮”中老年人体育产业发展的历史契机,充分调动社会办体育的积极性,继续夯实以社区体育为基础的群众体育组织形式,逐步进行城乡社区体育的转型提升,充分发挥各地老年体协及各类体育社团的作用,形成社会合力,为老年人身心健康提供

社会上的动力。国家体育总局社体中心要在全国加大对各级社会体育指导员的培训力度,另外对现有的社会体育指导员进行有效的监管和再培训,发挥指导员队伍的作用和价值。

4.3 社区街道等基层部门要不断提高服务意识,加强内涵建设

城市社区街道等基层组织和老年人协等社会团体要切实提高服务意识,组织更多形式多样的老年体育健身活动和比赛,提高老年人社会参与意识和习惯,增加老年人感情交流,提升老年人生活质量。充分保障适合老年人进行体育锻炼的体育场地设施建设和健身的专项经费投入,发挥社区各阶层能量,多渠道筹集资金,利用政策优势,吸引社会企业或个人捐赠创办老年体育健身的公益性服务组织。加强老年体育健身内涵建设,大力整合开发社区体育服务人力资源,加强体育专业人员的培训和引进,充分发挥民间体育精英和社区体育积极分子的模范带头作用。

4.4 老年人群体自身要不断提高健身意识,努力构建科学健康的体育生活方式

老年人身体功能退行性衰退,各种慢性病高发,并经常受到寂寞孤独、失落悲观等负面情绪的影响。在这种形势下,养成健康的体育生活方式,不但能增强体质、调节心情,而且能促进社会适应能力,提升生命质量,因此体育健身成为促进老年人身心健康最佳选择^[12]。老年人要提升生命质量和幸福指数,就一定要根据身体状况,努力提高自身健身意识,利用各种渠道,充分利用现有资源,获得科学健身的信息,学习锻炼技巧,逐步养成科学合理健康的体育生活方式。发展迅速的各种居家养老服务机构应构建平等互利的自组织模式和自下而上的动员模式为老年人提供丰富的体育资源^[13],多元治理行为主体应互为补充,协同合作,推动老年人健身科学健康发展,让改革的成果更多地惠及每一位老年人。

参考文献:

- [1] 鄢玉玲.和谐社会语境下的老龄问题研究[M].杭州:浙江大学出版社,2011:14-15.
- [2] 岳颂东.对我国建立老年护理制度的初步构想[J].决策咨询通讯,2008(3):90-91.
- [3] 杜鹏.人口老龄化与老龄问题[M].北京:中国人口出版社,2006:27.
- [4] 窦晓璐,约翰·派努斯.城市与积极老龄化:老年友好型城市建设的国际经验[J].国际城市规划,2015(3):117-123.
- [5] 耿兴敏,高峰.鲁南地区老年体育与康乐家园建设[J].中国老年学杂志,2018,38(13):3266.
- [6] 李宏伟,牛坤,邹家艳,等.基于老年人体育锻炼行为下的健商与幸福指数[J].中国老年学杂志,2019,39(1):100.
- [7] 朱佳滨,李松梅,王学如.城市社区社会体育指导员发展构想[J].成人教育,2019(4):85-86.
- [8] 周玉强,闫民.山东省公益性社会体育指导员队伍发展困境及优化路径[J].山东体育学院学报,2017,33(6):28.
- [9] 周玉强,闫民.山东省社会体育指导员队伍建设存在问题分析[J].中国成人教育,2016(11):120.
- [10] 颜小燕,王奇.基于人口老龄化视域:对城市社区老年体育健身服务的实证性研究——以安徽省部分城市社区为例[J].西安体育学院学报,2013,30(3):306.
- [11] 邓陈亮,李琛,陆水萍.城市老年人体育锻炼的行为特征[J].中国老年学杂志,2020,40(1):193.
- [12] 陈昱全,左群.社会生态学理论视角下我国老年人体育锻炼行为研究展望[J].中国健康教育,2019,35(5):438.
- [13] 戴志鹏,马卫平.人口老龄化背景下我国老年人体育的发展动向研究——基于全面推进居家养老服务的思考[J].南京体育学院学报(社会科学版),2017,31(1):22.

(上接第49页)

参考文献:

- [1] MILLER C, GLENDOWNE D, COOK H, et al. Insights gained from constructing a large scale dynamic analysis platform[J]. Digital Investigation, 2017, 22(6):48-56.
- [2] 董刚,余伟,玄光哲.高级持续性威胁中攻击特征的分析与检测[J].吉林大学学报(理学版),2019,57(2):339-344.
- [3] 刘毅,陈泽茂,沈昌祥.恶意代码的机理与模型研究[J].计算机工程与设计,2008(22):5709-5712.
- [4] 钟志明,汪杰.基于电力监控系统虚拟沙箱的异常攻击监测技术[J].网络安全技术与应用,2019(11):126-128.
- [5] 赵广强,凌捷.基于HOOK技术的进程管理系统研究[J].计算机工程与设计,2014,35(7):2325-2329.
- [6] 左晓军,董立勉,曲武.基于域名系统流量的Fast-Flux僵尸网络检测方法[J].计算机工程,2017,43(9):185-193.
- [7] 赵毅.恶意代码分析系统的研究与实现[D].南京:东南大学,2015.