

积极老龄化下社区体育健身服务对老年人的健身参与度的影响

周文清 张佳丽 张祖发

景德镇陶瓷大学 江西 景德镇 333403

【摘要】：社区体育健身服务通过满足老年人的设施、组织、指导、信息与体质监测等多元化需求，对其健身参与度产生系统性促进作用。本文首先分析了积极老龄化背景下当前社区体育健身服务供给中存在的主要问题，在此基础上，运用文献分析法提出了老年人对社区健身服务的需求，进而从硬件因素与软件因素两个层面提出了社区服务对老年人健身参与度的影响，最后，提出了相应的建议，旨在为构建高效、普惠的社区老年体育服务体系提供理论参考。

【关键词】：积极老龄化；社区体育；健身服务；老年人健身参与度

DOI:10.12417/3041-0630.26.04.088

1 引言

在人口老龄化加速的时代背景下，老年群体的社区生活场景不断拓展，健康意识持续觉醒。社区体育作为次级制度对解释积极应对人口老龄化的社会秩序、制度、价值观以及实现积极应对人口老龄化的社会目标具有重要的作用。^[1]对社区体育健身服务的需求呈现刚性增长态势，这一服务的供给水平已成为衡量社区养老服务质量的核心维度之一。国家层面对此高度重视并出台系列政策予以引导：2019年《国家积极应对人口老龄化中长期规划》提出以社区为载体打造优质养老服务，2020年“十四五”规划将积极老龄化上升至国家战略高度，为社区老年体育服务的开展提供了根本遵循。在此背景下，构建兼具专业性、适老化与高质量的社区体育健身服务体系，既是响应政策导向的必然要求，也是满足老年群体实际需求的现实选择。

2 研究方法

2.1 文献搜索策略

本文通过文献调查法，首先，明确搜索核心要素：拆解关键词、确定检索范围、限定文献类型，本文主要关键词：积极老龄化、社区体育、体育健身、老年人健身参与度。然后，通过文献数据库：中国知网、中国体育科学学会数据库，检索时勾选“核心期刊”“CSSCI”筛选高质量文献。还有外文数据，如 Web of Science、scopus，关键词对应 Actice aging、Communcity sports、Sport and fitness、Elderly fitness participation rate 等。

2.2 文献筛选与评估标准

文献筛选首先分阶段进行，初筛通过标题、摘要排除无关文献，保留主题高度相关的文献。复筛通过阅读全文，核对研

究对象、研究方法、核心结论，确保符合综述需求。其次追溯法拓展，关注高被引文献的前沿论文，捕捉研究热点，通过核心文献的参考文献列表，挖掘早期经典研究与遗漏的重要文献。

3 社区体育健身服务的现存问题

3.1 服务形式多样但发展不均

社区体育服务包括运动干预、体养融合、智慧体育、体医融合等多种模式，旨在促进老年人身心健康。但地区之间、城乡之间发展不均衡，资源配置存在“短板”，部分社区仍存在设施不足、服务内容单一等问题。

3.2 政策与制度不够完善

我国老年智慧体育服务仍然处于宏观规划阶段，虽然有一系列政策作为保障，但尚未构建相对统一、规范可操作的老年智慧体育服务标准。^[2]

3.3 智慧化与数字化趋势明显

结合数字技术与全民健身指导，能有效迎合大众对健身个性化及体育公共服务创新的需求。^[3]但老年群体存在“数字鸿沟”，设备适老化程度低、使用意愿不强等问题仍突出。

3.4 多元主体参与但协同不足

政府、社区、社会组织、市场等多方参与社区体育服务。但是社区老年智慧体育服务多元供给主体之间的协同壁垒尚难突破，也导致其合作治理流程效率低下。^[4]研究表明，参与社区体育活动的老年人在慢病管理、心理健康、社交互动等方面均有积极改善。但服务的可持续性、精准性和覆盖率仍有待提升。

4 老年人对社区健身服务的需求

4.1 安全便利的设施与环境

老年人希望社区提供适老化、无障碍的体育设施，如健身路径、康复器材、室内活动场所等。场地应就近、安全、环境友好，满足日常锻炼需求。

4.2 科学专业的健身指导

老年人普遍缺乏科学运动知识，需要专业指导员提供个性化、安全的运动方案。尤其对于慢性病患者，需融合医学指导的“体医融合”服务。

4.3 社交互动与心理支持

体育活动不仅是锻炼，也是社交载体。老年人希望通过参与团体活动减少孤独感，增强社区归属感。社区应组织多样化、低门槛的文体活动，营造“文化养老”氛围。

4.4 智慧化但易用的服务体验

部分老年人愿意尝试智慧体育设备（如健康监测、在线课程），但产品应简单易用、避免技术壁垒。服务推送应基于“用户画像”，实现精准匹配，同时保护个人隐私。

4.5 融合健康管理的综合服务

健康管理服务具备的预防、保健、诊断、治疗及康复等功能，可以促进社区养老实现疾病预防、保健、康复养护等闭环管理服务。^[5]社区老年人除了基本身体测试需求外，在老年慢性病、心脑血管疾病方面的测试也存在巨大需求^[6]。

4.6 政策支持与权益保障

老年人希望获得更多政策倾斜，如活动经费支持、保险保障、法律权益保护等，提升服务的安全性与可持续性。

5 社区服务对老年人健身参与度的影响

5.1 硬件影响因素

（1）体育设施数量与质量：设施匮乏是制约老年人参与的核心障碍之一。研究表明，社区健身器材不足、场地拥挤、设施陈旧等问题普遍存在。适老化改造不足：许多设施未考虑老年人身体特点，如缺乏扶手、防滑地面、无障碍通道等，影响使用意愿。

（2）设施可达性与分布合理性：体育场地设施是居民进行体育锻炼的基本物质保障，就当前城市社区体育设施的配备情况来看并不能很好地满足老年群体的体育需求。^[7]活动场所多位于偏远或交通不便处，开放时间又集中在工作日白天，与老年人出行能力有限、早出早归的习惯不匹配，降低了参与意愿与频率；老旧小区和农村社区资源尤为匮乏，既缺少适老化

的活动室、健身器材与无障碍设施，现有设施也常因维护不足、功能单一而闲置。这种“中心一边缘”或“新旧差异”的空间格局，不仅限制了老年人的社会参与，也加剧了社区间养老服务质量差距，影响了服务的公平性与可及性。

（3）环境安全性与舒适性：环境的安全性与舒适性是保障老年人生活质量的关键。在安全性上，照明不足、地面不平或湿滑、紧急呼叫设备缺失或失灵等细节问题，会直接增加老年人摔倒、受伤的风险，并在突发情况时延误救助，导致他们因焦虑而减少自主活动。在舒适性上，良好的外部绿化与社交空间有益于心理健康，而室内通风不畅、温湿度不控则直接影响身体健康，可能滋生细菌或诱发疾病。

（4）智慧体育设备普及与适老性：智慧化设备，如实时健康监测仪与智能健身器材，通过自动化数据采集和个性化反馈，确实能显著提升社区健康服务的效率与精准度。然而，其广泛应用也深刻暴露了“数字鸿沟”问题：许多设备操作流程复杂，界面设计对老年人而言信息过载、图标难以辨识；智能语音交互对口音或语速的适应性不足，反而增加了使用门槛。更深层的是，这种技术壁垒加剧了老年人的心理疏离感——部分人因害怕操作失误、担心隐私泄露或单纯觉得学习成本过高，而对新技术产生抵触与焦虑，最终导致本应普惠的智慧服务在实际中却将许多老年人排除在外，未能真正实现其服务潜能。因此，推动技术的适老化改造，并辅以持续的人工引导与支持，是实现“智慧养老”从概念落到实处的关键。

5.2 软件影响因素

（1）组织管理与政策支持：制度保障的不足，已成为制约社区为老服务可持续发展的关键瓶颈。由于激励政策不明、准入门槛高、盈利模式模糊，专业社会组织和企业往往望而却步，未能形成政府引导、市场驱动、社会参与的多元共治生态。其结果便是服务供给活力不足、创新乏力，最终影响老年人福祉的提升。因此，地方政府和街道办事处要因地制宜地建立和完善当地老年人体育发展的相关政策。

（2）专业人才与健身指导：志愿者与体育指导员在发达国家老年人体育服务体系构建中扮演了至关重要的角色，是推动老年人体育服务体系建设的重要支撑力量。老年人健康促进需要融合体育、医学、护理、心理等跨学科知识，以提供涵盖运动处方、风险辨识、康护与心理支持的综合服务。然而，现有培养体系多为“单科纵深”模式，导致人才知识结构单一，难以满足实际需求，使得许多服务只能停留在浅层活动组织，无法实现有效的健康干预。与此同时，一线社会体育指导员队伍在数量与质量上均存在明显短板。数量上，专职人员严重不足，难以匹配庞大需求，服务持续性差；质量上，现有人员培训多侧重通用技能，缺乏针对老年平衡能力、慢性病运动干预等特殊内容的深度培训，且资质认证与继续教育机制不完善，

专业水平参差不齐。

(3) 服务内容与形式设计：社区体育服务供给尚未满足老年群体的多样性需求，活动设计较为单一，难以吸引老年人长期参与。首先，活动设计未能精准匹配老年人差异化的健康状况与年龄特点。多数活动仅为通用项目，缺乏针对不同慢性病（如关节炎、糖尿病）的个性化运动与健康管理方案。同时，也未区分低龄老人对学习、挑战的需求，与高龄老人对康复维持、社交舒缓的需求，采用“一刀切”模式。其次，活动普遍缺乏文化内涵与深度社交设计。内容多停留在肢体活动或浅层娱乐，未能有效融入地方文化、怀旧或代际元素，吸引力不足。更重要的是，缺乏旨在建立新连接、重构社会角色的系统性设计（如协作任务、创意项目、主题沙龙等），难以缓解老年人的孤独感与社会疏离，限制了其通过参与实现自我价值与情感满足的可能。

(4) 智慧服务与信息推送：智慧体育平台功能不完善，数据整合能力弱，个性化推送不足，存在明显的功能缺陷、数据短板。平台的推荐算法往往粗糙，无法依据老年人实时的身体状况、运动偏好、慢性病史及阶段性健康目标，提供真正量身定制的运动方案、营养建议或风险预警。服务停留在“千人一面”的广播式信息分发，而非“一人一策”的精准适配。

(5) 社区体育文化与激励机制：主流观念仍多将老年期视为需被动照料和娱乐的“养老期”，而非能够持续学习、贡献和实现自我的“活跃期”。这一认知偏差，导致社区活动多停留在浅层娱乐或基础康护，缺少激发潜能、尊重其主体性的深度内容。同时，来自家庭和社会的理解与支持明显不足。家人常因忙碌或观念所限，对长辈参与活动态度消极；社会也缺

乏对老年志愿者、技能导师等角色的正式认可与推广机制，未能为老年人搭建重返社会、再创价值的有效桥梁。

(6) 健康融合服务衔接：“体医融合”与“体养融合”作为应对老龄化的重要理念，目前在实践中仍处于局部试点与初步探索阶段，尚未形成标准化、可推广的成熟模式。为老年人提供健康服务的主体分散在社区卫生服务中心、公立医院、养老机构、社区体育场馆等不同系统中，彼此信息孤立、资源分散、责任模糊。老年人若要获得涵盖健康评估、运动指导、慢病管理、营养建议、康复护理等的综合支持，往往需要在多个机构间自行奔波，反复提供相同信息，承受着巨大的沟通与协调成本。这种碎片化的服务供给，使得“一站式”健康支持成为空谈，严重影响了服务的可及性、连续性与用户体验。

6 建议与结论

本研究立足我国积极老龄化战略背景，聚焦社区健身服务对老年人参与的关键影响。当前服务呈现形式多样、政策强化、智慧化及多元参与的特点，并已产生积极健康效益，但仍面临发展不均、协同不足、数字鸿沟与人才短缺等挑战。老年人需求集中于安全便利的设施、科学专业的指导、社交互动支持、易用的智慧服务及融合健康管理的综合体系。其参与度受硬件（设施可及性、安全性、适老及智慧适配）与软件（组织管理、人才、活动个性化与社交性、智慧服务精准性、社区文化及“体医养”融合度）双重因素影响。综上，提升服务效能的关键在于：弥补资源与制度短板，推动技术适老化与个性化服务，加强跨领域人才培养，构建以需求为导向、多元协同、连续整合的综合促进体系。

参考文献：

- [1] 张小沛,戴健.社区体育积极应对人口老龄化:功能、现实困境与优化路径[J].沈阳体育学院学报,2022,41(05):57-63.
- [2] 笪可宁.积极老龄化视域下社区老年智慧体育服务的应然逻辑、现实困境与实践方略[J].北京体育大学学报,2023,46(10):120-129. 11-3785.
- [3] 张古悦.社区公共体育服务质态适老化升级改造的应然图景与纾解之道[J].沈阳体育学院学报,2024,43(05):15-21+50.
- [4] 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(08):34-41.2024.08. 008.
- [5] 张小沛,张瑞林,冯振伟.老龄化背景下社区体育服务与健康管理服务融合共生发展探析[J].体育文化导刊,2023,(03):69-76+84.
- [6] 阮云龙,王凯珍,李晓天.北京市社区老年人群体育参与和需求研究[J].体育文化导刊,2016,(06):30-34.
- [7] 田学礼,赵修涵.广州市居住社区体育环境老年人满意度调查分析[J].广州体育学院学报,2017,37(02):12-16.44-1129.