

# 健康老龄化视域下社区体育转型升级研究

蔡瑞宝

池州学院体育学院 安徽 池州 247000

**【摘要】**：我国人口老龄化进程持续加快，健康老龄化已成为应对老龄社会、推进健康中国建设的核心路径。社区体育作为老年群体就近健身、科学康养的基层载体，在健康促进、社会治理、民生保障中承担关键功能。本文以健康老龄化理念为视角，围绕发展契机与时代担当、发展现状与瓶颈、老年健身诉求与供给体系、治理实践、耦合发展路径五大维度展开研究，旨在破解社区体育供需失衡、适老化不足、专业薄弱、治理碎片化等问题，推动社区体育向适老化、专业化、智慧化、融合化转型，实现健康老龄化与社区体育高质量协同发展。

**【关键词】**：健康老龄化；社区体育；转型升级；适老化；体卫融合；耦合发展

DOI:10.12417/3041-0630.26.08.038

## 1 健康老龄化给予社区体育的发展契机与时代担当

### 1.1 健康老龄化带来的发展契机

健康老龄化以“主动健康、预防优先、全程康养”为核心，强调以科学运动延缓机能衰退、降低慢病风险、提升生活质量，与社区体育的服务目标高度契合。国家层面相继出台《“十四五”健康老龄化规划》《全民健身计划（2021—2025年）》等政策，明确将社区健身设施适老化改造、老年科学健身指导、体卫融合服务纳入重点任务，为社区体育提供政策支持、资金投入与标准规范。从需求侧看，老年人口规模扩大、健康意识提升、康养需求多元化，推动社区体育从基础健身向健康管理、康复促进、社交参与延伸，形成广阔的发展空间。政策红利与需求升级双重驱动，使社区体育进入提质增效、系统转型的关键阶段。

### 1.2 健康老龄化赋予的时代担当

第一，健康促进担当。社区体育是健康关口前移的重要阵地，通过普及科学健身、开展低强度安全运动，助力老年群体增强体质、防控慢病、减少失能风险，筑牢全民健康的基层防线。第二，社会治理担当。以健身活动为纽带凝聚邻里、搭建交往平台，丰富老年精神文化生活，缓解孤独感，促进社区和谐，提升基层治理温度与效能。第三，民生保障担当。聚焦老年群体“就近、安全、便捷、科学”健身诉求，补齐公共服务短板，增强老年人获得感、幸福感与安全感。在健康老龄化视域下，社区体育不再是单一的文体活动，而是融合健康、养老、治理、民生的综合性公共服务，战略价值与社会功能显著提升。

## 2 社区体育发展状况及其制约瓶颈

### 2.1 社区体育发展总体状况

近年来，我国社区体育建设稳步推进，健身路径、文体广场、社区运动站点覆盖率持续提高，老年健身团队、群众性赛事活动常态化开展，社会体育指导员队伍不断壮大，初步形成政府主导、社区主抓、群众参与的运行格局。部分城市试点建设长者运动健康之家、社区健身驿站，推进适老化器材配置、健康监测与运动指导结合，探索智慧健身、体卫融合新模式，为转型升级积累实践经验。但整体仍处于“重建设、轻运营、重普惠、轻精准”的阶段，与健康老龄化要求存在明显差距。

### 2.2 社区体育发展的主要制约瓶颈

（1）设施适老化水平偏低，空间供给结构性短缺现有社区健身设施以通用型为主，缺乏针对老年群体的安全扶手、防滑处理、低冲击设计、高度适配与无障碍改造，跌倒、拉伤等风险突出。老旧小区场地狭小、设施老化，新建小区配建不足、布局不合理，人均场地面积难以满足需求。适老化、复合型、嵌入式健身设施占比偏低，康复类、辅助类器材供给不足，空间错配与资源闲置并存。

（2）服务供给碎片化，专业能力明显不足社区体育以免费开放、自发活动为主，体质监测、运动处方、康复指导、慢病干预等专业化服务供给短缺。社会体育指导员数量不足、专业结构单一，缺乏老年运动医学、康复护理、健康管理等系统培训，难以提供个性化、安全化指导。服务重形式轻效果、重硬件轻软件，可持续性与精准度不足。

（3）治理机制不畅，多元主体参与不足部门协同机制不健全，体育、卫健、民政、社区等资源分散、衔接不畅，政策

第一作者简介：蔡瑞宝（1982-），男，汉；籍贯：安徽六安；教授，研究方向：体育社会学。

基金项目：；安徽省高校优秀青年人才支持计划重点项目“健康老龄化视域下社区体育转型升级研究”（gxyqZD2021041）。

落地“最后一公里”受阻。社会力量与市场主体参与渠道有限，运营依赖财政投入，社会化、市场化运营模式不成熟。设施维护、服务评价、资金监管机制缺失，资源利用效率偏低。

(4) 智慧化与融合化发展滞后智能健身设备、健康监测终端、线上服务平台普及率不高，适老化数字界面不足，老年群体面临“数字鸿沟”。体卫融合、体养融合停留在试点层面，运动干预未纳入社区健康管理与养老服务流程，未能形成“健身—监测—干预—康复”一体化链条。

### 3 社区老年居民体育健身诉求及供给体系

#### 3.1 社区老年居民核心健身诉求

一是安全便捷诉求。偏好步行可达、场地平整、设施稳固、应急保障完善的健身场景，追求“下楼可练、安全无忧”。二是科学专业诉求。老年慢病高发、体能下降，需要针对性指导、体质评估、运动处方，避免盲目运动带来健康风险。三是多元适老诉求。偏好太极拳、柔力球、健身操、康复训练等低强度、高社交、趣味性项目，期待差异化、分层分类服务。四是健康融合诉求。希望将健身与健康监测、慢病管理、养老照料结合，实现“以运动促健康、以健身助养老”。

#### 3.2 社区老年体育健身供给体系现状与短板

当前供给以政府公共供给为主，社区自发供给与市场供给为辅，呈现主体单一、内容失衡、效率不高的特征。供给集中在基础场地与大众化活动，适老化设施、专业指导、智慧服务、融合服务严重不足；供给方式以被动投放为主，缺乏需求调研与精准匹配；保障层面存在资金不足、人才短缺、标准缺失、协同不够等问题。供需错配集中表现为：设施通用多、适老少；活动普及多、专业少；政府投入多、社会参与少；分散供给多、融合服务少，成为制约社区体育支撑健康老龄化的核心矛盾。

### 4 社区体育转型升级的治理实践

#### 4.1 设施适老化改造与空间优化实践

各地推进社区健身设施适老化更新，增设安全防护、无障碍通道、休息座椅与应急设备，利用闲置空间建设嵌入式、小型化、复合化健身微场景，打造15分钟健身圈。将适老化改造纳入老旧小区改造项目，推动器材标准化、场地便民化、功能多样化，提升安全性与可及性。

#### 4.2 体卫融合与专业服务实践

多地建立社区卫生服务中心与体育站点联动机制，开展老年体质监测、慢病运动干预、健康科普宣讲，为老年人定制运动处方。部分社区建立健康档案与健身数据联动，实现风险预警、跟踪干预，推动体育与医疗协同服务。

#### 4.3 智慧化赋能与数字适老实践

通过智能健身器材、健康监测设备、简易操作小程序，提供场地预约、指导视频、紧急呼叫、数据记录等服务。优化界面设计、语音引导、线下协助，降低使用门槛，以数字化提升服务便捷性与科学性。

#### 4.4 多元协同治理实践

构建“政府+社区+社会组织+企业+志愿者”共治模式，政府负责规划与兜底，社区负责落地运营，社会组织承接活动与指导，企业提供专业产品与运维，志愿者参与安全保障与日常管理。建立跨部门协调机制，推动资源整合、政策协同、服务闭环。

#### 4.5 人才队伍建设实践

开展老年健身指导、体卫融合、应急救护专项培训，吸纳医护人员、康复师、退休体育工作者加入服务队伍，形成专职+兼职+志愿者梯队，提升专业化、规范化水平。

### 5 健康老龄化与社区体育转型升级耦合发展路径

健康老龄化与社区体育转型升级在目标、功能、场景上高度协同，应以需求导向、适老为本、融合创新、多元协同为原则，构建五位一体耦合发展路径。

#### 5.1 设施升级：构建全龄友好、适老安全的硬件体系

全面推进社区健身设施适老化改造，优先配置低冲击、康复型、带防护的器材，完善无障碍与应急配套。盘活边角空间，建设嵌入式健身微空间，实现15分钟健身圈全覆盖。建立常态化巡检、维护、更新机制，保障安全可用。

#### 5.2 服务提质：构建精准专业、全周期康养服务链

建立老年体质监测与需求摸排机制，提供分层分类服务。壮大适老化专业指导队伍，普及运动处方与科学健身。将运动干预纳入慢病管理与康复服务，丰富适老项目，提升社交性与获得感。

#### 5.3 治理创新：构建多元协同、高效闭环治理机制

健全体育、卫健、民政、社区协同机制，明确权责、整合资源。通过购买服务、公益创投、合作运营等方式吸引社会力量参与。建立以老年满意度、健康改善为核心的评价体系，实现建设—运营—评估—优化闭环。

#### 5.4 技术赋能：推进智慧化、数字化、适老化转型

建设智慧社区体育平台，实现健身数据采集、健康预警、线上服务。推进设备与界面适老化改造，提供线下协助，弥合数字鸿沟。运用大数据优化设施布局、服务供给与政策制定，推动精准化治理。

### 5.5 深度融合：打造体卫养一体化发展模式

推动社区体育与医疗、养老、健康管理深度融合，在社区卫生中心、养老服务站嵌入健身服务，为失能半失能老人提供上门康复指导。开展健康科普与积极老龄观宣传，形成“运动促健康、健康助养老”的社会氛围。

## 6 结论

健康老龄化视域下，社区体育转型升级是应对人口老龄化、完善公共服务、推进基层治理现代化的必然选择。当前社

区体育仍面临设施适老化不足、服务专业化薄弱、治理协同不够、智慧融合滞后等瓶颈，与老年群体健身康养诉求存在差距。通过设施适老化升级、服务精准化提质、治理多元化创新、技术智慧化赋能、业态深度化融合，可推动社区体育从传统健身向健康康养转型、从单一供给向多元服务转型、从政府主导向多元共治转型，更好满足老年群体安全、便捷、科学、融合的健身需求，为实现积极老龄化、健康老龄化提供坚实支撑。未来应持续完善政策体系、标准体系与保障机制，强化城乡统筹与区域协同，推动社区体育更高质量、更可持续发展。

### 参考文献：

- [1] 王健.大数据助力江苏智慧体育公园全民健身服务高质量发展研究[D].南京体育学院,2022.
- [2] 朱亚成,季浏.全民健身的时代变革与实施路径[J].哈尔滨体育学院学报,2020,38(01):33-37.
- [3] 苏曦凌.公共服务的空间叙事:可及性、可及化与可及度[J].社会科学,2022(09):112-120.
- [4] 张洪柱,樊炳有.基层体育治理中数字技术赋能的实践创新研究:基于“运动家”智慧体育社区的实践[J].体育学刊,2022,29(5)62-68.
- [5] 冯侯睿,郑家琨.数字技术助推社区体育精细化治理:内涵、机制和路径[J].体育学研究,2023,37(2):85-95.