

## 杭州市老年人体育健身活动现状调查

周新新

(浙江科技学院 体育军训部,杭州 310023)

**摘要:** 为了了解杭州市老年人体育健身的现状,进而提出科学、合理、切实可行的健身建议,采用问卷调查法、访谈法、数理统计法,对杭州市老年人体育健身活动进行研究。研究结果表明:杭州市老年人体育健身活动的目的明确,但健身项目选择相对集中,缺少专业指导,体育消费偏低。为了更好地推动老年健身活动,文中提出了相应的建议。

**关键词:** 老年人;体育;健身活动;现状

中图分类号:G812.48

文献标识码:A

文章编号:1671-8798(2007)02-0142-03

## Survey of Body-Building Exercises of the Aged Citizen in Hangzhou

ZHOU Xin-xin

(Department of Physical Education and Sports, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

**Abstract:** In order to understand the present situation of physical exercise of the old in Hangzhou, and then put forward some scientific, reasonable and practical physical advice. this paper uses questionnaire investigation, interview and mathematical statistics, we research the Hangzhou old people's physical activities. The result shows that the purposes of exercises are definite, the activity event choosing takes on relatively concentrate, and lack of expert guidance and the P. E consume is rather on the low side. For improving the activity, we provide some relevant advice.

**Key words:** the aged; physical education; body-building exercises; current situation

随着我国人民物质文化水平的提高,医疗卫生条件的改善,2000年中国60岁以上的老年人人数已超过1.37亿,占总人口的10%左右。人口学家预计,到2015年,中国60岁以上人口将占世界人口的五分之一,居世界第一<sup>[1]</sup>。预测2000—2040年是中国人口老龄化速度最快的时期,这个阶段老年人口比重平均每10年提高3.99个百分点<sup>[2]</sup>。从2000年到2020年,中国老年人口将由1.37亿增加到2.29亿,占总人口的15.25%;到2050年,中国老年人口比例将增加到4亿,约占人口总数的

26%,即4个中国人中就有1个60岁以上的老年人。人口学家指出:21世纪将会成为全世界对付人口老龄化的世纪。与此同时,老年人的健康状况及晚年安度成为一个比较严重的社会问题,引起人们的极大关注。法国著名医生蒂索说过:世界上的一切药物对身体来说都无法代替运动的良好作用<sup>[3]</sup>。老年人坚持参加体育健身活动,可以使其融入由体育构建而成的社会关系中,人与人之间、人与环境之间关系的协调,心态的不断调节与平衡,提高了对环境的适应能力,这对于老年人的体质与心理健康非

收稿日期:2007-01-05

作者简介:周新新(1979—),浙江平阳人,助教,在职硕士研究生,主要从事体育教学及武术训练工作。

常有利。因此,研究和分析城市老年人体育健身活动的现状就显得十分必要。

## 1 研究对象与方法

采用随机抽样的原则,问卷调查了在杭州市黄龙洞、武林广场、湖滨等地进行体育锻炼的200名老年人,收回有效问卷166份。研究方法采用问卷调查法、访谈法、数据统计法和文献资料法等。

## 2 结果与分析

### 2.1 基本状况

在收回的有效问卷中,男性占31.3%,女性占68.7%。其中50~60岁的54人,占32.5%;61~70岁的72人,占43.4%;70岁以上的40人,占24.1%。在文化程度方面,大学以上(含大学)的占7.2%,大专的占12%,高中(含职高、中专等)的占38.6%,初中的占25.3%,小学占16.9%。这些老年人退休前从事的职业分别为产业工人50人(30.1%),商业服务性行业的工人38人(22.9%),机关、党群工作人员34人(20.5%),待业、家庭主妇10人(6%),其他34人(20.5%)。在老年人的常见病中,高血压患者最多占25.7%,其次是慢性腰腿痛占15.2%,有17.8%的老年人身体较好只是偶染小病。

### 2.2 体育健身活动的目的

本次问卷关于体育健身活动的目的设置了5个选项,老年朋友的选择非常集中,80.2%的老年人选择了增强体质,延年益寿,有6.3%的老年女性朋友选择了美容、防止发胖,8.4%的老年人认为是为了扩大交际面,加深与朋友之间的友谊。同时,在访谈过程中,许多老年人表示平和自己的心态也是他们的目的之一。这表明老年人对体育健身活动增强体质的本质功能有了充分的认识,同时活动目的也明确,符合老年人的身心特点。

### 2.3 健身活动的时间和时段

杭州市老年人每天参加健身活动的时间较长,被调查的老年人中,活动时间为90~120 min的占50.0%,30~60 min的占24.1%。早晨、下午、晚上是城市老年人体育健身活动的主要时段选择,调查显示,早晨活动人数最多,晚上次之。

### 2.4 健身活动的场地及其满意程度

本次调查询问的体育锻炼场地共设6处,从统计上看,老年人首选公园(50.4%),其次是居家附近(32.8%),第三为附近学校的体育运动场(12.0%)。

对于这些场地,41%的老年人表示满意,44.6%的老年人表示不满意。调查结果表明,老年人选择的场地一般都是绿化、空气较好且免费的,而无人选择需要经济投入的专业健身中心。表示满意与不满意的老年人基本持平,但在访谈过程中,许多表示满意的老年人也是相对杭州市的现状而言,并非绝对满意,广大老年朋友还是渴望有更好的锻炼场地。

### 2.5 参加体育健身的项目

本次调查所列的体育项目有7项,被调查的老年人中参加1~4个项目的人数为24人,62人,42人,30人,分别占14.5%,37.3%,25.3%,18.1%,且有4位老年人参加了4个以上的体育健身项目。选择最多的项目是太极拳(剑)、木兰拳(剑、扇)和散步,其次是爬山。结果表明老年人由于劳动时间的减少,余暇时间的增多,他们的生活需要更多的内容去充实和调解,体育活动显然已经成为他们的首选。同时,城市老年人体育健身活动的内容和项目已不再单调,并带有显著的年龄特征。然而,老年人健身项目选择的准确性及其锻炼质量的提高还是值得探讨。

### 2.6 体育健身活动的指导情况

被调查的老年人中有体育指导员的占53%,没有人指导的有47%。在没有指导者的老年人中有51.2%的人认为有配备体育指导员的需要,36%的人认为无所谓,12.8%的人认为没有这个必要。在有体育指导者的老年人中,他们的体育指导者50%是从集体成员中选举出来的,15.9%是花钱聘请的,13.6%是行政部门或社会团体指派的,还有25%选择了其他。这些体育指导者30.4%是经过体育院系学习或专业培训的,仅有19.6%的指导者对老年人进行多方面的指导,例如运动量的控制和营养学等。对于这些体育指导者,75.2%的老年人表示满意。这表明老年人并不愿意盲目地进行体育锻炼,希望有专业人士给予指导。与此同时,老年人并不需要他们的体育指导者具备高水平运动技术和运动竞赛组织才能,他们更需要体育指导者具有一定的运动医学和运动心理学等方面的知识,指导他们进行科学的体育健身活动,当然体育指导者自身的健康形象也非常重要。

### 2.7 参加体育健身活动的结伴情况

本次调查中79.5%的老年人表示是结伴参加体育锻炼的,20.5%的老年人喜欢单独参加锻炼。在结伴参加体育锻炼的老年人中91.3%的老年人认为有伙伴一起参加锻炼更有意思,另外8.7%的老年人是因相应的街道、工厂和运动协会的要求一

起参加锻炼的。他们锻炼集体的规模 37.7% 是 5~10 人, 26.1% 是 20 人以上, 10~20 人的占 23.2%, 13.0% 是 5 人以下。

可见, 社会与家庭角色的转变, 使老年人的身心都产生了巨大的变化, 失落感和孤独感均有不同程度的增加。结伴参加体育锻炼有利于加强老年人之间的交流, 加深对社会的了解, 同时还可以相互学习和探讨。

### 2.8 体育消费

在老年人人均年体育消费数据的统计中, 100 元以下的占 37.8%, 101~200 元的占 46.3%, 201~400 元的占 9.8%, 而 401 元以上的只占 6.1%。在这些消费中, 以购买服装和参加集体活动的费用占多数。这表明杭州市老年人的体育消费偏低, 这与老年人的经济条件、文化素质及观念等有密切的关系。

## 3 建议

根据对杭州市老年人健身活动现状的调查结果, 为了更好地推动老年人的健身活动, 笔者提出以下几点建议。

### 3.1 增强老年人体育健身活动的科学性

3.1.1 加强医务监督 老年人在参加体育健身活动前应作全面的身体检查, 以了解和摸清自己的体质和健康状况, 针对身体状况进行有选择的锻炼。体质较差或患有某些慢性疾病的老年人应从事运动量较小的体育项目, 如保健医疗体操、保健步行、气功和门球等。体质状况良好、身体健康的老年人可选择矫正体态、舒筋活络和耐力性的体育锻炼项目, 如太极拳、健身跑、交谊舞和乒乓球等。街道、社区及老年活动中心应定时组织医疗队伍对老年人进行一些日常指标的测量, 并根据结果提出相应的健身建议, 同时加强科学健身的宣传力度。

3.1.2 活动强度的控制和健身活动量的掌握 健身活动量的大小对身体锻炼有直接影响, 它的大小取决于活动强度、活动时间的运动频率。中国群众体育现状调查与研究确定了中国体育人口的判定标准, 定为每周身体活动频度 3 次(含 3 次)以上, 每次身体活动时间 30 min 以上, 每次身体活动强度中等程度以上。老年人的体育锻炼应严格控制这 3 项指标。社会体育指导者在进行指导的时候应加强这方面知识的指导, 使老年人在进行自我体育锻炼中有一定的标准可依<sup>[4]</sup>。

3.1.3 注重心理健康 世界卫生组织提出: 健康不

仅仅是指身体、生理健康, 还包括心理健康<sup>[5]</sup>。老年人自觉参加体育锻炼和社会活动, 可以使老年人心胸豁达, 广交朋友、陶冶情操、愉悦身心、安度晚年。社会对老年人的关心除了物质的投入, 也应加强精神方面的关注。

### 3.2 职能部门加强重视

加强各级主管部门、单位、社区对老年人体育健身的投资, 改善场馆设施, 创造老年人体育健身活动的良好环境和氛围<sup>[6]</sup>。加强老年生理学和心理学研究, 多关心、多调查整个社会老年人的生活现状, 促使全社会对老年人的关心, 以提高老年人的整体生活质量。

### 3.3 加强社会体育指导员的管理和培训, 倡导义务指导

成立社会体育指导员的行业协会, 加强体育社会指导员的管理和培训, 并通过一定的市场机制提高其指导能力。对于长年奉献的社会体育指导员在精神上给予表彰, 倡导专业人士和体育院系的学生加入社会体育指导员的行列中, 以提高老年人体育健身活动的质量, 使老年人的体育健身活动朝着综合化、科学化及规范化的方向发展, 不断提高老年人的生活质量和健康水平。

## 4 结语

对杭州市老年人健身活动现状的调查结果表明: 杭州市老年人体育健身活动的目的明确, 但健身项目选择相对集中, 缺少专业指导, 体育消费偏低等。笔者在进行相应分析后提出了一些建议, 同时, 希望有关部门能经常组织和开展适合老年人的群体性活动, 积极引导老年人科学健身, 并加强社会指导员的培养, 让老年人的健身活动更加科学、合理而有效。

### 参考文献:

- [1] 王锐. 我国城市老年人体育健身活动现状综述[J]. 山东体育学院学报, 2002(1): 91-94.
- [2] 赵秋蓉, 高炳宏. 人口老龄化与老年人体质研究展望[J]. 体育科学, 2000(4): 61-65.
- [3] 周晓东, 阮竖磐, 杨阳, 等. 福建省成年人体育锻炼现状研究[J]. 体育科学, 2002(3): 43-45.
- [4] 肖谋文. 广州市社会体育指导员现状与发展[J]. 体育学刊, 2001(6): 20-22.
- [5] 杨立杰. 世界卫生组织[EB/OL]. [2006-11-09]. [http://news.xinhuanet.com/ziliao/2003-01/27/content\\_709574.htm](http://news.xinhuanet.com/ziliao/2003-01/27/content_709574.htm).
- [6] 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, 9(5): 34-36.