

分类号: G806

密 级: 公开

学校代码: 10363

学 号: 2221310108



安徽工程大学

Anhui Polytechnic University

硕士学位论文

题 目 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼
意愿影响因素研究

论 文 作 者 冯 丹
校 内 导 师 张 勇
校 外 导 师 丁卫红
专业学位类别 体育硕士
研究方向(领域) 运动训练

论文提交日期: 2025 年 5 月 19 日

分类号: G806

单位代码: 10363

密级: 公开

学号: 2221310108

题 目 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿影响因素研究

英文并列

题 目 A study on the factors influencing the willingness of the elderly community members to be physically active in Yijiang District, Wuhu City

学生姓名: 冯 丹

校内教师: 张 勇

校外教师: 丁卫红

专业学位类别: 体育硕士

研究方向 (领域): 运动训练

论文答辩日期: 2025 年 5 月 13 日

安徽工程大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：我恪守学术道德，崇尚严谨学风。所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已明确注明和引用的内容外，本论文不包含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品及成果的内容。论文为本人亲自撰写，我对所写的内容负责，并完全意识到本声明的法律后果由本人承担。

学位论文作者签名：冯丹

日期：2025年5月19日

安徽工程大学学位论文版权使用说明书

学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅或借阅。本人授权安徽工程大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

保密 ☐，在 _____ 年解密后适用本版权书。

本学位论文属于

不保密 ☒。

学位论文作者签名：冯丹

日期：2025 年 5 月 19 日

指导教师签名：张勇

日期：2025 年 5 月 19 日

芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿影响因素研究

摘 要

基于第七次人口普查数据显示（2020 年），我国 60 岁及以上人口达 2.64 亿，伴随着高龄人口数量和比例的显著增加，老年人群慢性病患率剧增，认知功能障碍等健康风险日益凸显，由此所带来的健康问题已成为现代社会面临的一项重大挑战。已有研究证明，参与体育运动是老年人群改善身体健康最有效、最经济的途径。因此，在应对老龄化进程的背景下，推动老年人体育运动的发展亟需获得更高的关注与重视。弋江区作为安徽省首个实现从省级到国家级健康促进社区跨越式晋级的示范区，其老年人体育锻炼意愿及影响因素的研究对于推进健康老龄化战略、优化社区健康服务体系具有重要实践价值。

本研究针对芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿及影响因素进行了调查，基于文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法等方法研究，在研究结论的基础上提出老年人体育锻炼意愿提升的策略，提高弋江区老年人的身心健康水平、为芜湖市其他地区的老年人体育事业在未来得到更好的发展提供可借鉴的经验与参考依据。研究发现，大多数老人有较高的锻炼意愿，锻炼动机以强身健体和预防疾病为主，体育消费意愿普遍不高，其中文化水平较高的老年人群体呈现出更强的运动意识；锻炼方式集中于散步、广场舞等运动项目，锻炼时间多在早晨或上午，普遍选择离家 10 分钟内可到达的公共活动

空间进行锻炼；其中，居住地附近体育场所设施、养宠遛狗、性别、是否需要体育指导等六个因素对老年人锻炼意愿影响显著；而年龄、社区体育氛围、家人支持、朋友支持因素对老年人体育锻炼意愿无显著影响。老年人在体育锻炼方面表现出积极态度、强度适中、动机明确、地点选择便利等特点，但锻炼项目单一化、体育消费观念落后、体育认知薄弱、体育指导缺乏、社区设施便利性不够等问题制约着老年人体育锻炼。

根据研究结论提出以下建议：第一，区政府应制定老年人体育发展政策，推动高校与社区、政府合作，建设运动与健康产业协同创新中心，设立专项基金支持社会体育指导员队伍建设和科学健身指导；第二，由区政府统筹，体育、卫生健康、教育等部门协同推进社区健身设施建设与维护，构建智慧体育平台，提供健身数据监测等服务，解决老年人体育发展问题；第三，街道办和社区居委会落实政策，组织实施老年人体育活动，打造健康品牌社区。

关键词：城市社区，老年人，体育锻炼意愿，影响因素，二元 logistic 回归

A STUDY ON FACTORS INFLUENCING THE WILLINGNESS OF ELDERLY PEOPLE TO PARTICIPATE IN PHYSICAL EXERCISE IN COMMUNITIES IN YIJIANG DISTRICT OF WUHU CITY

ABSTRACT

Based on the data from the seventh population census (2020), China's population aged 60 years and over reached 264 million, along with the significant increase in the number and proportion of the elderly population, the prevalence of chronic diseases in the elderly population has increased dramatically, and health risks such as cognitive dysfunction are becoming more and more prominent, which has brought about health problems that have become a major challenge to modern society. Studies have proved that participation in sports and physical education is the most effective and economical way to improve the health of the elderly. Therefore, in the context of the ageing process, the promotion of sport and physical education for older persons urgently needs to be given greater attention and importance. As the first demonstration district in Anhui Province to achieve leapfrog advancement from provincial to national health promotion community, the study of physical activity willingness and influencing factors of the elderly in Eagle River District has important practical value for promoting the healthy aging strategy and optimising the community health service system.

This study investigates the willingness of the elderly to exercise and the factors affecting them in the community of Yijiang District, Wuhu City, based on the

literature method, questionnaire survey method, interview method, mathematical statistics and other methods, and proposes a strategy for the enhancement of the willingness of the elderly to exercise on the basis of the findings of the study, so as to improve the physical and mental health of the elderly in Yijiang District, and provide experience and reference bases for the better development of the elderly's sports undertakings in the rest of the city of Wuhu City in the future. The study provides the experience and reference basis for the future development of elderly sports in other areas of Wuhu City. This study investigates the willingness of the elderly to exercise and the factors affecting them in the community of Yijiang District, Wuhu City, based on the literature method, questionnaire survey method, interview method, mathematical statistics and other methods, and proposes a strategy for the enhancement of the willingness of the elderly to exercise on the basis of the findings of the study, so as to improve the physical and mental health of the elderly in Yijiang District, and provide experience and reference bases for the better development of the elderly's sports undertakings in the rest of the city of Wuhu City in the future. The study provides the experience and reference basis for the future development of elderly sports in other areas of Wuhu City. The results of the study found that the majority of the elderly have a high willingness to exercise, the motivation for exercise is mainly to strengthen the body and prevent diseases, the willingness to consume sports is generally low, in which the elderly with a higher cultural level show a stronger awareness of sports; the way of exercise focuses on walking, square dancing and other sports, the time of exercise is mostly in the morning or in the morning, and they generally choose to exercise in a public activity space that is within 10 minutes of their homes; among them, the stadiums near their places of residence are more suitable for exercise; the stadiums near their places of residence are more suitable for exercise. Among them, six factors, such as living near sports facilities, owning pets and walking dogs, gender, and whether they need sports guidance, have a significant impact on the willingness of the elderly to exercise; whereas age, community sports atmosphere, family support, and friends' support do not have a significant impact on the willingness of the elderly to exercise. Older people show positive attitudes,

moderate intensity, clear motivation, and convenient choice of location in terms of physical exercise, but problems such as the homogenisation of exercise programmes, backward concepts of sports consumption, weak sports cognition, lack of sports guidance, and insufficiently convenient community facilities constrain older people's physical exercise.

The following recommendations are made based on the findings of the study: first, the district government should formulate policies for the development of sports for the elderly, promote cooperation between universities and communities and the government, build a collaborative innovation centre for the sports and health industry, and set up a special fund to support the construction of a team of social sports instructors and scientific fitness guidance; second, the district government should coordinate the construction and maintenance of community fitness facilities in cooperation with the departments of physical education, health and health, education and other departments, and build a intelligent sports platform, provide fitness data monitoring and other services to solve the problem of sports development for the elderly; third, street offices and community committees implement policies to organise and implement sports activities for the elderly and create healthy brand communities.

KEY WORDS: Urban Community, Older Adults, Physical Activity Intentions, Influencing Factors, Binary Logistic Regression

目录

摘 要	I
ABSTRACT	III
第 1 章 绪论	1
1.1 研究背景	1
1.1.1 我国人口老龄化严重	1
1.1.2 体育锻炼是实现健康老龄化的重要途径	1
1.1.3 国家出台相关政策推动老年人体育的发展	2
1.1.4 弋江区发展规划与老年社区体育的融合发展	3
1.2 研究目的	4
1.3 研究意义	4
1.3.1 理论意义	4
1.3.2 现实意义	4
1.4 研究创新点	5
第 2 章 文献综述	6
2.1 相关概念界定	6
2.1.1 老年人	6
2.1.2 城市社区	6
2.1.3 老年体育锻炼	7
2.1.4 体育锻炼意愿	7
2.2 国内外研究现状	8
2.2.1 国内研究现状	8
2.2.2 国外研究现状	14
2.3 综述述评	20
第 3 章 研究对象与方法	21
3.1 研究对象	21
3.2 研究方法	21

3.2.1 文献资料法	21
3.2.2 访谈法	21
3.2.3 实地考察法	21
3.2.4 问卷调查法	22
3.2.5 数理统计法	26
3.3 研究思路	27
第 4 章 结果与分析	29
4.1 芜湖市弋江区社区老年人的基本情况	29
4.1.1 弋江区社区老年人的性别及年龄分析	29
4.1.2 弋江区社区老年人的教育程度和职业情况	29
4.1.3 弋江区社区老年人的婚姻状况和居住状况	31
4.1.4 弋江区社区老年人的收入与支出情况	32
4.1.5 弋江区社区老年人的体育锻炼意愿现状	33
4.2 芜湖市弋江区社区老年人的体育锻炼现状	34
4.2.1 弋江区社区老年人体育锻炼的强度和频次	34
4.2.2 弋江区社区老年人体育锻炼的时长和时段	36
4.2.3 弋江区社区老年人体育锻炼的参与动机	37
4.2.4 弋江区社区老年人体育锻炼的项目选择	38
4.2.5 弋江区社区老年人体育锻炼的场所分布	39
4.2.6 弋江区社区体育组织管理活动情况分析	41
4.3 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素分析	42
4.3.1 变量的选择和描述	43
4.3.2 二元 logistics 回归模型构建	44
4.3.3 模型检验	45
4.3.4 单因素分析	46
4.3.5 回归结果分析	48
第 5 章 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的促进策略	54
5.1 老年人体育锻炼行为意识的养成策略	54
5.1.1 加强体育健康教育，激发锻炼热情	54

5.1.2 丰富体育知识内涵，培养锻炼兴趣	54
5.2 倡导多元共治，共同推动老年人体育锻炼意愿	55
5.2.1 强化政府的主导作用，保障老年人体育活动的发展	55
5.2.2 提供老年人体育场地和设施，加强适老化设施配置	55
5.2.3 组织开展多样化的体育活动，举办老年人体育赛事	56
5.2.4 合理配置人力资源，提高科学指导力量	56
5.2.5 弘扬传统道德美德，营造老年友好环境	57
5.3 发挥家庭成员力量，营造良好的体育氛围	57
5.4 构建朋友互助体系，提升体育锻炼积极性	57
5.5 社区老年智慧化体育服务供给和发展策略	58
5.5.1 融合关联产业整合社会资源	58
5.5.2 加强社区智能体育设备应用	58
5.6 本章小结	59
第 6 章 研究结论与建议	60
6.1 研究结论	60
6.2 研究建议	60
第 7 章 研究不足与展望	62
7.1 研究不足	62
7.2 研究展望	62
参考文献	63
附 录	77
附录 1	77
附录 2	81
致 谢	82

第 1 章 绪论

1.1 研究背景

1.1.1 我国人口老龄化严重

1982 年在维也纳老龄问题世界大会上确定了：当一个国家或地区 60 岁及以上的老年人口占总人口的比例超过 10%，意味着这个国家或地区进入老龄化社会^[1]。根据国家第七次全国人口普查结果显示：全国 60 及 60 岁以上人口数量为 26402 万人，占到全国总人数的 18.70%，与十年前相比，全国 60 及 60 岁以上人口所占比率上升了 5.44 个百分点^[2]；安徽省 60 岁及以上人口为 1146.2 万人，占常住人口 18.75%，比上年提高 0.14 个百分点，人口老龄化程度仍在持续加深中^[3]。芜湖市常住人口为 3644420 人，与 2010 年第六次全国人口普查的 3545067 人相比，增加 99353 人，增长 2.80%，年平均增长 0.28%^[4]。随着老年人口比例的不断增长，整个社会在老年人医疗、照护、养老、福利保障、设施建设等领域的开支将会大幅增长，从而加大了政府的财政负担；与此同时，人口老龄化也带来了健康卫生方面困境，是全世界范围内的疾病发病率和死亡率的首要原因。老龄化给未来社会带来了绝大部分的负面影响，包括经济、社会保障、医疗等方面^[5]。本研究迫切需要探索中国特色的养老模式。而世界各国面对老龄化的应对模式也大不相同：在德国、日本等国家，面对人口老龄化，他们选择养老院集中照护模式，选择专业的养老机构，获得完善的医疗、护理与日常生活服务^[6,7]；在美国、瑞典等国家，老年人选择独居模式，主要依赖社会支持^[8]；还有通过老年人之间互相帮助或共同居住的方式，共享资源和支持的国家有丹麦、荷兰等国家^[9,10]。根据研究数据统计显示^[11]，超过 90% 以上的中国老年人选择居家养老，这一现象深受中国传统观点影响，社区成为解决老年人健身与健康的极其重要的场所^[12]。因此，社区通过完善健身设施、丰富体育活动形式和提供专业化服务，使中国老年人的身心健康得到明显地提高，突出了社区养老的核心功能，为解决人口老龄化的挑战提供了一种可持续的办法。

1.1.2 体育锻炼是实现健康老龄化的重要途径

随着社会的高速发展，老年人群的健康状况日益受到人们的重视。同时老年人健康问题同样也充满着复杂性和多样性，还需要综合考虑生理、心理、社会和

环境等多个方面的因素。根据大量的研究分析和数据结果表明老年人常常伴随着高血压、糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的增加，还易患有抑郁、焦虑、生活满意度、认知功能和负性情绪等心理健康障碍问题^[13]。数据统计，我国 60 岁及以上的老年人中，慢性疾病患病率在该群体中至少占比 80%^[14]；其中该群体中高血压为慢性疾病的发病率榜首有 59.2%^[15]，糖尿病发病率约 30%，远高于普通成人水平^[16]。还有研究发现，在我国，在心理健康方面出现问题的老年人不少于 85%，其中心理疾病发病率可达 27%^[17]；研究发现抑郁焦虑更容易发生在有独居、丧偶/离异、体力劳动、其他疾病、有失眠/神经衰弱/心理问题家族史、有慢性疼痛特征的老年群体中^[18]。所有这些问题的出现，不仅对老人的生活品质产生了很大的影响，还给医疗与社会保障体系带来了不小的冲击。因此对于老年人身体和生理健康干预与管理是有必要的。身体活动是生理和心理健康的重要来源之一，大量研究数据及研究结果表明体育锻炼在帮助老年人实现健康老龄化方面扮演着至关重要的角色。通过流行病学研究和干预发现，身体活动、锻炼、社会支持和应对能力都被认为是预防身体健康和心理疾病的保护因素^[19]。在对体育锻炼降低慢性疾病患病率、促进心理健康的大量研究进行查阅与分析时发现，锻炼对预防和治疗各种慢性病如高血压，糖尿病，帕金森，肌纤维痛都有很好的疗效，尤其是以中华传统武术文化——太极拳运动为代表^[20]；同时体育锻炼对改善老年人心理健康状态有积极的影响作用，进行体育锻炼可以在增强主观幸福感、提高个体自信心、使参与者心情愉悦，变得乐观等心理品质方面产生良性变化^[21]。运动在改善躯体功能、促进认知功能、促进心理健康、促进社会健康等方面的益处已对健康老龄化产生了积极的影响。

1.1.3 国家出台相关政策推动老年人体育的发展

国家高度重视并积极推动老年体育工作，从政策引领、组织保障等方面促进了老年体育的综合发展，为健康中国建设和应对人口老龄化贡献力量。国务院在 2016 年印发《全民健身计划（2016—2020 年）》文件，《计划》中提出全民健康是一个国家发展的象征，也是一个国家综合竞争优势的直接体现^[22]，截至 2020 年，全民健身意识普遍增强，参加运动的人数比例也大大增加。伴随着“健康中国 2030”的实施，人们对健康的关注已经上升到了一个新的高度，2030 年人均预期寿命达到 79.0 岁，人均健康预期寿命显著提高^[23]。随着我国大力推进体育

强国的建设，制定了全新的标准，并确定了新的发展方向，老年体育的发展的机会和优势更加明显。2019 年国务院印发《体育强国建设纲要》文件，指出“全民健身”更亲民、更便利、更普及，其中《国民体质测定标准》要求的全民健身城乡居民合格以上的人数比例已超过 92%，我国全面建成社会主义现代化体育强国^[24]。同年国务院办公厅印发《健康中国行动（2019-2030）》文件，对改善老年人的健康状况，提高其生活质量，实现健康老龄化有着十分重要的意义^[25]。体育不仅是一项重要的社会活动，更是一种独特的文化现象，其深远影响和意义正逐渐受到社会的广泛关注和重视。

1.1.4 弋江区发展规划与老年社区体育的融合发展

我国目前面临着人口老龄化严重的问题，这一严重问题已经在多个政策文件中得到了体现和强调。在国家卫生健康委员会的推动下，芜湖市健康委员会与市发展改革委联合印发了《芜湖市“十四五”卫生健康规划》，强调了积极应对人口老龄化，进一步深化医疗结合，努力增点扩面，提质增效，促进健康养老发展^[26]。随后发布“芜湖市大健康产业发展规划（2021-2025）”，以弋江区、鸠江区为重点，深化“体医融合”，建设运动健康促进中心，推动体育与医疗康复、健康管理等服务业融合发展^[27]。针对促进健康老龄化，提高老年人参加体育锻炼的积极性，是构建积极老龄化、提升老年人健康生活的重要课题，也是社会急需深入实施的一项关键任务。

弋江区从 2018 年成为芜湖市首个省级健康促进示范区^[28]，到 2022 年成功升级为国家级健康促进社区^[29]，成为了芜湖市健康促进领域的先行示范区，其一系列创新举措，为老年人创造了良好的运动与健康环境。首先，在适老化改造方面上，2020 年率先完成全市首个覆盖 50 户老年家庭的适老化改造^[30]，其中包括在健身设施中融入适老化设计，以满足老年人的健身需求；同时政府还大力建设公共运动场地，修建了环绕半个弋江主城区与公园步道、篮球场、健身广场等健身场地连接成总长度超过 11 公里的“快乐健身圈”^[31]，提供了良好的运动体验；其次，在科技健康服务模式上，弋江区利用本地的高新技术企业和高校资源，开发智慧养老大数据平台，通过智能手环实时监测老年人运动指标，同步整合居家与社区养老数据，为健康干预提供科学依据。最后，在区域内广泛开展全方位多渠道的健康知识宣传（包括电视台、报纸、公众号、大型 LED 显示屏、公交候车

亭等)^[28]，营造浓厚的健康促进氛围。这些措施不仅提升了老年人的健康水平，也为其他地区提供了可借鉴的经验。

弋江区作为安徽省首个实现从省级到国家级健康促进社区跨越式晋级的示范区，通过选取弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素作为研究对象，从当地老年人角度出发，通过数据分析，掌握其老年人体育锻炼意愿及影响因素的研究对于推进健康老龄化战略、优化社区健康服务体系具有重要实践价值。

1.2 研究目的

本研究在老龄化趋势日益加剧的社会背景下，结合老年人健康、体育锻炼意愿、社区体育发展等有关的文献资料及访谈基础，编制《芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素》调查问卷，通过了解分析芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼意愿的基本现状及影响因素，针对弋江区社区老年人体育锻炼的现存问题，促使政府部门依法治理老年体育现状的治理与完善，推动老年人积极参加体育运动，切实解决人口老龄化问题，以达到健康老龄化的目标。

1.3 研究意义

1.3.1 理论意义

在我国老龄化加深的背景下，本文基于国家政策的扶持，结合前人在老龄化现状与趋势、养老服务模式创新、智慧化养老技术等领域的研究成果，展开进一步研究。虽然芜湖市政府发布了大健康产业发展规划，高度重视人口老龄化问题，为本次研究提供了重要的政策支撑，但目前已有关于芜湖市社区老年人体育锻炼意愿的影响因素相关研究较少。由此，开展芜湖市弋江区老年人体育锻炼意愿现状调查研究，探索影响芜湖市弋江区社区老年人体育活动的因素，不仅对提升弋江区老年人的身心健康水平、积极参加体育锻炼和增强社区凝聚力具有重要意义，同时还可以为芜湖市其他区（如镜湖区、鸠江区）的社区体育环境在未来得到更好的发展提供可借鉴的经验与参考依据。

1.3.2 现实意义

（1）提高老年人生活质量：根据准确掌握弋江区老年群体体育锻炼参与情况，提出专业化的干预措施。

（2）健康生活策略和方法：通过对芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼现状的调查，探讨影响老年人参与体育锻炼意愿的关键因素，从而为老年人提供科学的体育锻炼方法，实现健康生活。

（3）促进健康老龄化发展：引导老年人积极参加体育运动，为应对人口老龄化问题提供实践参考，从而推动可持续发展的健康老龄化。

1.4 研究创新点

（1）本研究深入调查了多方面维度的影响因素研究，如个人、伙伴、家庭、社区、饲养宠物等层面，对芜湖市弋江区社区老年群体参加体育锻炼的各个因素进行较为全面的考察，为老年人体育锻炼意愿相关研究增添了新的内容和视角。

（2）本研究依托芜湖市开展，具有城市地域性特征。不仅丰富了芜湖市地区老年人体育锻炼意愿及影响因素的研究，还探索了锻炼意愿影响因素的新路径，为政府和社区提供可操作性和针对性的干预措施，为推动类似区域的体育发展起到示范作用，具有一定创新之处。

第 2 章 文献综述

2.1 相关概念界定

2.1.1 老年人

联合国世界卫生组织将年龄达到 65 岁及以上的人定义为老年人,并将老年人分为年轻老年人、老年人、长寿老人三个阶段(65~74 岁、75~89 岁、90 岁及以上)^[32]。日本《老年福祉法》规定:年龄达 65 周岁者称为老年人,并将老年人划分为低龄老年人和高龄老年人两个阶段(65~74 岁、75 岁以上)^[33]。按照我国颁布的《中华人民共和国老年人权益保障法》第 2 条规定:老年人的年龄起点标准为 60 岁,即凡年满 60 周岁的中华人民共和国公民都属于老年人^[34]。

我国老年人年龄阶段的划分是^[35]:低龄老年人(60~69 岁)、中龄老年人(70~79 岁)、高龄老年人(80 岁以上),低龄老人较高龄老人相比往往身体更加健康、精神状态更加饱满、能够保持较为稳定的工作习惯,并且更有可能积极参与体育锻炼等社会活动^[36,37]。因此,本研究根据老年人身体健康状态和体育锻炼参与能力情况,选取芜湖市低龄老年人和中龄老年人(即 60~79 岁老年人)纳入调查对象。

2.1.2 城市社区

“社区”一词的概念最早由德国著名社会学家费迪南德·滕尼斯提出,他将“社区”定义为价值取向一致、居民同质性较高的社会群体,所表现出来的人际关系是一种亲密无间、守望相助、服从权威并拥有共同的信念和习俗的人与人之间的关系,这并非社会分工的产物,而是由于传统的血缘、地缘、文化等自然原因所致^[38]。在我国知名社会学家费孝通首次提出“社区”的概念,他将“community”译为“社区”,与“社会”一词做了完全的区分,是指具有特色的社会^[39]。《中国城市社区建设》课题组撰写的《中国微型社区建设研究报告》提出“城市社区是人员汇集规模比较庞大、社会结构比较复杂的社区。这个社区主要是以第二和第三产业为主”^[40]。根据中共中央办公厅 2000 年 11 月颁布的《民政部关于在全国推进城市社区建设的意见》中,对城市社区进行了明确定义,指出“社区是一种社会生活共同体。这个共同体是由集中居住在特定区域范围内的群体构成的。在我国,城市社区的区域一般是指在社区体制改革后进行规模调整的社区居民委员

会管辖区域”^[41]。因此，本研究中所涉及的社区都是由国家规定的城市社区居委会所管辖的。

2.1.3 老年体育锻炼

体育锻炼是一种综合了提高身体素质、保持心情愉悦、建立社交联结等多种作用的一种重要活动，是促进健康的一种主要途径，是一种健康生活模式的关键因素，还是一种有效的社会参与和社会交往的途径。老年人体育也是社会体育的构成部分之一。它是指针对老年人实施的一种体育锻炼，旨在促进健康，为丰富老年人空闲时间，而进行的延缓衰老进程和预防老年病的体育活动^[42]。随着我国人口老龄化程度的加深，老年人口数量将持续增加，坚持体育锻炼，适度运动，可以增强中老年人身心素质，预防疾病，从而达到健康老龄化的目的^[43]。老年人主要的健身活动包括：散步、健身跑、游泳、各种球类和骑自行车、太极拳、气功、保健按摩和八段锦等。

2.1.4 体育锻炼意愿

在最早有关的心理学研究中，“意愿”是一个很明确的概念。意愿，一般是由一个人对某一事物的观点或思想，由此引起的主观思考，是指一个人主动选择和决定去做或不做某个行为，或拥有某种态度、信仰的心理倾向。它是个体意识和自主性的体现，反映了人的自身需求和目标^[44]。国外有学者认为，个人对某件事情或特定行为的一种主观的态度和观点被称为是意愿，意愿被看作是一个对个体行动能否发生的一个关键的影响因素，是研究者对行为发生概率性的一个精准预测^[45]。因此，已有的研究经常使用“意愿”这个词来形容一个人对于事物的主观意见或想法，以及估计人们行为的主观可能性。

体育锻炼意愿是指它是一种个体自愿参与体育活动的愿望，属于个人主观性思维^[46]、是个体进行体育活动前对自己的行为所做出的综合考量，同样也是判断意愿的积极性和主动性的必要指标^[47]。杨敏认为，个人对参加运动的渴望、想法和主动性就是体育运动意愿，也是运动行为产生的根本原因^[48]。高洪涛等人研究得出在人们对运动行为产生最佳的运动动机后，会更好的推动人们去进行体育运动，所以，主动的体育锻炼意愿可以对个人养成良好体育锻炼习惯起到促进的作用^[49]。乔玉成通过对锻炼意向与锻炼行为的关联性研究发现：个体的锻炼意愿是锻炼行为的先决条件，但仍有一些因素（如锻炼意志、文化程度等）会使这种愿

望转化为现实,而已有的运动经验则是锻炼意愿与行为维持一致性的一个关键中介变量,对个体运动技能熟练程度越高,锻炼行为的发生次数也就越多^[50]。老年人的锻炼意愿可以被视为一个动态的心理状态,它受到多种因素的影响(如性别、年龄、文化程度、经济收支情况等等),并且随着个人情况和环境的变化而变化。这种意愿反映了老年人参与体育锻炼的内在动机和倾向,是他们为了健康、社交、提高生活质量等目的而进行身体活动的个人愿望和计划^[51]。

综上所述,要想更好地发挥老年人的锻炼积极性,就必须对其进行全面地了解。此外,大家无法直接观察到意愿的本质,只能采用间接的途径来衡量,因此为了符合本研究所需要的对老年人体育锻炼意愿测量,选择在成熟的“参与意愿量表”上进行修改应用到本研究。

2.2 国内外研究现状

2.2.1 国内研究现状

老年人参加体育锻炼的状况一直是学术界关注的热点问题,如何促进健康老龄化不仅是民生问题,也是社会体育领域所研究的重要课题。通过在中国知网和外文文献数据库以“老年人”“体育锻炼”“城市社区”“体育锻炼意愿”“影响因素”“Older People”、“Physical exercise”、“Urban communities”、“Willingness to exercise”、“Influencing factors”等关键词进行检索共得到中文与外文文献432395篇,其中包含硕博士论文2568篇,核心期刊论文1102篇。

近年来,随着人口老龄化的加剧,越来越多的国内外学者在老龄化社会以及老年体育等方面进行深入研究,笔者通过文献资料法,以老年人体育锻炼现状为关键词进行搜索查阅相关文献,2010年之后,发表论文的数量迅速增长,而这一时期正是中国人口老龄化程度大幅上升的时期。

2.2.1.1 老年人体育锻炼研究现状

自2000年后我国老年体育日益受到广泛关注,研究内容覆盖面十分广泛,在目前所有的研究结果中,对老年人体育现状的调查占比最多^[52]。2004年,刘瑞峰等人以武汉市城区老年人体育锻炼为例,对老年人健身方式进行了抽样调查分析,得出大部分老年人在健身项目的选取上更加注重简单化的练习方式和缓慢柔和的动作节奏,武汉市地区老年人参加体育锻炼积极性较高,大多数老年人选择在早晨或晚上进行长达30min的锻炼,老年人更加重视感情交流与人际关系,

选择群体习练模式，同时也不忘自身个性发展，另外老年人把防病治病作为主要的锻炼动机^[53]。胡来东等人通过选取黑龙江境内的老年人作为调查对象得出，城市老年人锻炼积极性远高于农村老年人，大部分老年人选择在社区广场公园、空地等空气清新、幽静、设备条件优越的场所，其中较简单的体育活动，如慢步，跑步，广场舞，简单的活动器械等，会有更多人参加^[54]。2009年，杨瑞鹏在咸阳市采用随机抽样的原则通过现场问卷进行调查得出：咸阳市区的老年人大多数以强身健体作为体育锻炼的主要目的，参加体育锻炼频率高，对体育锻炼的功能有一定的认知，在进行体育场所的选择上更多以空旷、免费、离家近的首选，但该地老年人运动项目较为匮乏，体育设施没有得到充分地利用，同时社区体育组织机构也不健全，没有发挥相应的作用，严重影响了老年人参加体育锻炼的积极性^[55]。

2012年，李阳阳对济南市老年人体育锻炼现状调查研究发现：超过一半的老年人参加体育锻炼，女性锻炼人数明显高于男性，老年人在参加的体育锻炼项目中，更多选择简单易行、技术难度较低的，存在的问题与现状问题与前人研究所一致^[56]。也有学者通过研究得出，地方政府对老人身体锻炼的关注程度直接影响到老人参加体育活动的积极性^[57]。余光辉在《中老年体育锻炼现状调查与分析》一文中指出，随着中国人口老龄化的不断深入，60多岁的老人受教育水平相对高，眼界也越来越宽，他们更喜欢结伴参加体育锻炼，在强身健体的同时，也更重视在运动中的社交和心灵上的放松。在进行体育运动时，都会身着职业运动服进行锻炼，舍得在体育运动上投资^[58]。王保平等人通过在社区随机选取360名老年人，随机分为锻炼组和非锻炼组，得出经常锻炼组的老年人血压和心率明显要低于非锻炼组，锻炼组的血糖、胆固醇、三酰甘油、低密度脂蛋白低于非锻炼组，高密度脂蛋白明显高于非锻炼组（ $p < 0.05$ ），说明老年人体育锻炼的项目和锻炼的强度还有待加强，合理的体育锻炼能够改善老年人的心脑血管功能指标，防控心脑血管疾病，改善老年人的生活水平，对老年人自己、家庭和社会都具有重要意义^[59]。在新的世纪里，中国经济飞速发展，人民的收入也在稳步地增加，老年人最大的愿望就是拥有一个健康的身体。通过体育锻炼，可以强身健体，这已经成为了老人们的共识。以上的一些研究显示，大多数的老人都愿意参加体育锻炼。

近三年来大部分研究人员从老年人生理科学视角、心理健康视角、社会科学视角（主要指老年人体育消费和体育管理）进行调查研究。随着老年人年龄的不断增长以及现代化发展大大改变了生活方式，老年人身体和心理患病率越来越高。相想等人在研究中得出，老年人要预防自身老年疾病的发生，保持健康状态，要坚持体育锻炼，注重加强自身的体质，同时体育非医疗的干预措施可以更好的提高老年人肌肉骨骼功能，增强力量素质^[60]。彭剑等人用测量法将昆明市老年人分为运动组和非运动组，相较于非运动组，进行冬泳运动组的老年人心血管系统、呼吸系统、循环系统功能明显得到加强。并且进行长时间适量的体育活动，可以对老年人起到延缓衰老，振奋精神，增强脏器功能的作用^[61]。高启林基于锻炼心理学理论，采用实验法，选取 48 名社区老年人进行运动干预，得出运动能有效改善老年人心理健康，降低焦虑感和抑郁感，在老年人的认知效能、情绪体验、自我认知和适应能力方面均有显著的提高^[62]。随着社会的进步，科技的发展。在社会科学视角下的老年人体育锻炼发展现状中，更多学者研究包括老年体育产业和体育消费方面。范成文在对目前国内老年人的体育需求进行调研的基础上，对与之相关的社会支持体系进行了分析和研究，丰富老年人体育供给^[63]。

总体来看，国内老年人虽然在运动方面保持积极态度，但是老年体育的发展现状依旧存在着场地设施不够完善、缺乏专业指导员等种种问题，因此政府要协同相关部门，一起为发展老年人体育事业做出实质性的措施。

2.2.1.2 老年人体育锻炼意愿的研究

个人的运动意愿指的是一个人对参与体育锻炼的主观感觉，同时，积极的运动意愿也是一个有效的预测个体是否会出现锻炼行为的信号。因此通过提高老年人的锻炼意愿来推动个人锻炼行为，从而促进他们的身体素质，形成锻炼习惯等均具有推动作用。

早在 1999 年，李京诚^[64]的实验结果表明，意愿训练对大学生课外身体锻炼有显著的预测效果，锻炼意愿越强，参加锻炼的可能性也就越大。随后的时间里，我国学者对于体育锻炼意愿发展研究越来越丰富。李业敏^[65]通过对运动意愿与行为的关系进行了探索，提出了一个能对运动行为进行解释的有效的指标，即运动意愿；而在运动过程中（运动计划、自我效能、社会支持），其中，个人的行动态度是决定运动意图产生的关键因素，如果要将运动意愿转变成真正的参与行动，

那么必须具备有效的执行意向。乔玉成等人^[66]的研究与前人研究一致,通过对锻炼意向与锻炼行为的相关性研究表明:个人的锻炼意愿是锻炼行为形成的前提,但仍有一些因素(如锻炼意志、文化程度等),其中,运动技能是锻炼意愿与行为维持一致性的一个关键调节变量,对运动技能的掌握程度愈高,锻炼行为发生的次数也就愈多。夏祥伟等人提出,体育活动行为是一个人在主观因素和外部环境相互作用的影响下,有意识地利用空闲时间和锻炼方法的行为。

国内现有大部分学者研究体育锻炼意愿多集中在青少年儿童群体:叶圣丽等人^[67]通过对河南某 136 位大学生的自主体育意愿的调查,得出的结果是:当代大学生的自愿参加体育行为偏少,当前的体育教学方式比较古板,生活习惯比较不良。因此,为发展有关的课程提供了有价值的建议,并提出要强化学生的体育精神的思想层次培养。刘翠娟^[68]调查结果均表明:高校学生的体育消费理念比较滞后,参与意愿不强,但是还有待提高。另外,缺少可供研究的材料,锻炼观念薄弱,认识不够,学习和就业压力大,这些因素都会对最后的体育锻炼行为产生影响。其中吴玉婷等人^[69]对老年人体育锻炼意愿研究中以老年群体的主观幸福感作为研究的主要目标,在对广场舞组织氛围进行相关性分析的基础上,得出了组织和参与广场舞的老年人的幸福感之间存在着密切的关系。我国老年人体育锻炼参与度较高,普遍认识到体育锻炼的重要性,并且具有较高的体育锻炼意愿。

根据以上的研究可以得知,大部分的研究集中在青少年群体中的运动意愿,他们的运动技能掌握度、组织认同感、行为意向是造成运动意愿与行为发生转变的重要影响因素,但是对于老年群体的研究较少,仍然存在着一定的局限性。

2.2.1.3 关于社区体育服务的研究

随着国家综合实力的提高,国民体质改善,因此人们对高质量体育公共服务的需求越来越大。与此同时,学者们根据研究得出社区体育与老年人体育参与息息相关^[70]、社区体育服务更是老年人排解孤单、解决体育锻炼不足的有效方法^[71]。其中,社区体育锻炼情况、公共服务和组织管理等方面为国内外学者主要的研究课题。

在我国最早对社区体育进行阐述的研究是樊炳有,提出了社区体育服务是城市社区体育发展的必然性,并将其划分为 4 大类,为后续的基础性研究打下了理论基础^[72]。陈晓骏对昆明市社区老年人体育需求主要从五个方面进行了分析,同

时从城市社区的体育服务供给能力进行了分析^[73]。李慧林提出：要根据社区划分和融合的特点，对社区体育公共服务的供给方式进行持续地创新；加强社会体育团体的融入，使社区和社区的基层体育组织和社会体育指导员得到充分地整合和利用；从系统上确定社区团体组成的异质特点，根据各团体的特征需要，合理、高效地实行政策供给^[74]。丁伟主要从体育服务供给这一角度对芜湖市社区老年人社区体育服务进行研究，提出建立一个健康社区，制订和健全社区健康行动方案，将社区体育服务供给和老年人体育需要这两个主要矛盾进行统筹协调^[75]。

对目前我国体育公共服务供给的现状，国内学者分别从供给总量不足、供给区域不均衡、政策体系不完备和执行力度不足等多个方面进行研究。郑军等人研究结果显示：当前社区的公共体育服务供给中，依旧存在着很大的问题，例如大部分的体育设施都是不实用的，居民的使用率也不高；在配置时，并没有将居民的需要完全考虑进去，因此，社区公共体育供给和居民需要之间还有很大的差距^[76]。张志琴从体育供给、体育设施资源配置、社区体育治理三方面对安徽省社区体育的现状进行分析，还得出目前我省的社区体育在区域之间，存在着区域内部资源分配的不均衡和不充分，管理和服务水平落后；在社会组织的参与上，体现不出社区体育资源分配的实践价值；全民健身活动效果有待提高^[77]。赵中在研究中指出，以政府、社会和市场组织共同参与的方式来提供体育公共服务是大势所趋；政府在供给时，构建一个以社区居民反馈意见为依据的体育信息反馈平台，这样才能确保社区居民对体育的了解^[78]。

从上述研究可以得出，首先，老年人体育服务的主体构成和体育服务的主体构成大致是相同的，均由场地，组织，活动与指导等方面有关，可以说明我国社区老年体育服务的研究具有坚实的理论基础。其次，在我国各区域的老年体育服务发展中面临着许多问题，主要表现为：体育公共服务提供主体的协同治理缺少相关的管理制度、社区群众的健身意识还不够、社区体育公共服务的供给不充分，社区体育专业人才无法满足居民锻炼需要。最后在未来的建设中政府要注意倾听群众的声音并充分考虑他们的需求，特别是老年人群体的意见，这样才能更好地促进老年体育的发展。

2.2.1.4 老年人体育锻炼意愿的影响因素研究

通过对老年群体中影响老年人参加体育活动的因素进行系统、深入的研究,从而使更多的老人能够积极地参与到体育运动中来,从而使他们的身心健康得到同步提高。本研究通过对文献查阅分析发现,体育锻炼意愿的影响因素通常是指各种生理、心理和环境因素的总和。

第一,在主观因素方面:根据申晋波等人^[79]相关研究对 365 名 70 岁以上老人进行问卷调查和体能测试,得出老年人是否愿意参加体育锻炼与其年龄之间并没有相关性,在各个年龄的老年人,都可以根据自己的生理机能和个人兴趣选取适合的体育锻炼项目。这与陈金鳌等人^[80]研究结果一致,同样发现影响老年人参加体育锻炼的因素中年龄是无关因素,但年龄对老年人参加体育活动有影响。同时还发现一个有趣的现象,当孙女参加运动项目时,其奶奶或外婆也会深受影响参与其中,当孙子参加运动项目时,其爷爷或外公也会参加。不同的经济收入对老人的锻炼活动也有一定的影响,中、高收入人群较低收入人群更容易参加身体活动。但在李启雯等人^[81]对 1737 名 60 岁以上的西藏地区的老年人进行调查发现,性别年龄对老年人体育锻炼参与并没有显著相关性,户口性质、地区、受教育程度才是该地区老年人体育锻炼的影响因素。杨凡等人^[82]通过利用中国老年社会追踪调查数据(CLASS),运用二分类 Logistic 回归和序次 Logistic 回归方法,得出的研究表明,前倾因素(人口学、社会结构、健康理念)、使能因素(个人资源、社会资源)以及需求因素(自我评估)均对老年人的体育运动产生影响,其中,在老年人参加运动的频率方面前倾因素和使能因素均产生一定的影响。

第二,在社区体育服务因素方面,社区居民生活的自然环境为依据的体育环境,是可以为居民进行体育活动的场地、器材设施以及组织氛围等方面的体育环境^[83]。研究指出,社区居民参加体育锻炼的主要原因有:体育场地、体育器材设施、居民社区制定的体育制度和社区体育组织服务^[84]。刘泽锋^[85]通过对长沙社区老年人体育治理研究指出,通过体育活动的品牌效应,激发老年人的体育健身意识,增强他们参加体育锻炼的热情,以此来增强他们的积极性和普遍性,让他们也能在运动中得到快乐和幸福,丰富他们的业余生活,展现他们的精神面貌,让他们能够充分地发挥他们的生命力。吕航在社区健身和发展中提出,在社区体育建设中引入现代信息技术,对社区服务人员技能不足、人才储备不足等问题能

够做到有效的缓解，促进均衡发展。但是，这也带来了一个新的问题，那就是老人们更习惯使用传统媒介来获得体育信息，并不适用新媒体的发展^[86]。

第三，在气候等方面的因素中：邓树勋在《运动生理学》中对大气污染与运动做了进一步的阐述，大气污染严重影响人们的身体活动，随着大气污染程度的增加，人们的运动能力也会随之下降^[87]。赵淑珍^[88]等在恩施市老年人群中开展了身体活动影响因素的研究，结果表明，气候条件对恩施市老人的身体活动也存在着一定的影响，为了减少雨雪雾霾对老人身体活动的影响，需要为其提供一定数量的室内运动场地。贺洋等人^[89]研究结果表明，大气环境对中老年人的身体活动有较大影响。如果在雾霾天气等空气质量较差的情况下开展体育运动，那么，运动的效果势必会下降，对人体也会产生不利的影响。

综上所述，目前国内关于老年人体育锻炼行为的研究，为今后我国老年人体育锻炼理论和实践奠定了良好的基础，但是关于老年群体体育锻炼意愿的影响还需要从多层面影响因素的分析。

2.2.2 国外研究现状

国外大部分学者围绕着老年人体育活动现状、影响因素、体育锻炼相关性等问题进行了深入的研究。

2.2.2.1 国外关于老年人体育锻炼研究现状

根据《2024 年全球健身趋势调查》，老年人健身计划在全球健身趋势中排名上升，成为第三大趋势。这表明老年人体育锻炼的重要性得到了更多关注^[90]。国外进入人口老龄化社会的时间比我国要早，他们在应对和解决老年人问题方面积累了丰富的经验，这些经验对于我国应对老年人口剧增带来的社会压力具有重要的借鉴意义。在现代社会，科学技术的发展对体育运动项目的发展产生了深远的影响。而许多体育运动项目的发展，特别是高水平竞技体育项目，发达国家占据大多数。因此，基于在发达国家开展老年体育活动的研究具有重要的现实意义，其中，日美两国在老年体育方面取得丰硕成果。

2004 年，我国学者余建华通过对日本老年人体育锻炼现状分析指出，老年人较青年人相比，更加重视自己的健康状况，日本老年人喜欢简单、易重复、运动量较小、趣味性强的运动项目，其中以门球、高尔夫球、健康体操为主^[91]。Hiroyuki Shimada^[92]等人通过对日本东京社区老年人进行随访调查得出：该地

居民一周至少参加 5 体育锻炼，该地区的老年人体育锻炼积极性较高，坚持规律的体育锻炼对于老年身心健康非常重要，有效帮助该人群避免慢性疾病的发生。随后 Manami Inoue^[93]等人对 1 万多名 45-75 岁受试者进行长达 5 年的随访，调查人员发现，参加体育锻炼的老年人大大降低了癌症的患病率，增加每日的身体活动可以帮助预防日本老年人的癌症发生率，体育锻炼对健康的益处得到充分证实。2008 年，美国颁布《Physical Activity Guidelines for Americans》（《美国体验锻炼指南》），对美国老年人进行体育锻炼的项目、时间、强度、频率进行了更加系统和科学的描述和补充^[94]。Chodzko-Zajko 等人^[95]系统综述了运动对衰老进程的影响，指出规律运动能改善老年人的身体功能（如心肺耐力、肌肉力量）并降低慢性病风险（如心血管疾病、糖尿病）。老年人应该根据自身情况选择合适的运动方式和强度，并在运动过程中注意安全。

2011 年 Jurkiewicz M T 等人^[96]通过对年龄差别进行了分层次调查，发现各个年龄段的老年人体育锻炼行为具有显著差异，体育锻炼能力最强的组别是 60-70 岁年龄组的老人。该研究结果与 2016 年 Keadle.S.K 等人研究结果不一致。Keadle.S.K 等人^[97]利用西班牙全国性调查数据，根据对 65 岁及以上老年人参加体育锻炼指导的研究，结果显示，在参加体育锻炼方面，男性比女性更活跃，而非西班牙裔白种人比非西班牙人和西班牙人更活跃，活跃度随年龄增加而降低。大部分人们坚信，在一生中从事体育锻炼对预防多种慢性病和老年机能减退具有保护作用。Almeida 等人^[98]对居住在澳大利亚珀斯的 12,201 名老年男性进行了一项长达 10-13 年的观察，他们发现，基线时进行体育锻炼（每周进行 150 分钟以上的高强度体育锻炼），并且此后仍积极锻炼的男性，其运动机能、认知损害及抑郁的可能性要高于一周少于 150 分钟的体育锻炼者。这项研究的结论强调了无论多大年纪，老年人都可以从体育锻炼中受益，此外，老年人应该多被鼓励积极参加适合他们年龄和健康状况的体育锻炼活动。

近年来，国外学者也在体育锻炼对老年人身心健康等方面进行大量的研究。大量研究结果证实体育锻炼可以降低许多慢性疾病的风险，包括心血管疾病^[99]、癌症^[100]、肥胖和代谢综合征^[101]。Sho-Jen Cheng^[102]等人通过分析心血管疾病（CVD）相关的潜在生物学机制，得出的研究结果与大多数流行病学结果一致，有规律、合适的体育锻炼，不分男女，不分年龄，可预防心血管病。考虑到大量

的证据,在老年人群中,体育锻炼应当是最重要的,以防止发生心血管疾病。在老年人中开展有效的体育活动,对心血管健康具有重要意义,研究还为老年人群推荐,心血管疾病的一级预防所建议的体育锻炼种类和次数。Sofi 等人^[103]对前瞻性研究进行了系统的 meta 分析,这些研究探讨了体育锻炼与认知功能减退的关系,通过荟萃分析的结果表明,在任何级别的体育锻炼中,未患痴呆症的成人都能有效地防止认知功能的衰退。Schneider N 等人^[104]分析了 6 项随机对照试验,发现营养联合运动干预可以对认知能力下降的老年人的总体认知能力有正面影响。体育锻炼还能减轻老年人的焦虑和抑郁情绪,进而提高其生活品质^[105]。良好的心理健康在成功老龄化中起着重要作用。此外在社会科学视角下的老年人体育锻炼研究中发现,比起一个人,老年人更喜欢和别人一起运动^[106]。针对老年人的团体锻炼计划可以提供预防/减少孤独感和社会孤立感的机会^[107]。因此,老年人体育锻炼还能改善社交关系^[108]。

综上所述,国外的研究学者在 2000 年左右开始的十年间,大多数研究将焦点集中在老年人体育锻炼的基本形式上,其中包含探寻适宜老年人的运动项目、进行锻炼的频率和强度等相关要素。而近些年来,人们开始越来越重视身体活动对老年群体的心理健康影响,怎样减轻老年人的焦虑和抑郁状况,改善生活品质等问题迫在眉睫。这一转变,不仅体现了人们对老年体育的理解不断加深,也展现出研究领域的不断扩展,开始了全面考察体育锻炼对老年人身心健康的综合影响。

2.2.2.2 国外关于老年人体育锻炼意愿的研究

通过对有关文献的查阅,发现国外对于老年人的体育锻炼意向的研究中,积累了非常丰富的研究成果。

Mónica 等学者^[109]表示,在正常状态下的意识,越是积极主动的行为意愿,就越有可能采取实际行动。在此基础上,Shahzad 等人^[110]发现,个人的主动行动意愿是影响个人运动行为的一个主要因素。Courneya^[111]基于 TPB 理论,研究分析了直肠癌患者在康复中的运动行为,结果显示患者进行身体活动主要受运动意愿和行为控制两方面的影响。Park 等人^[112]在韩国进行了一项调查,结果表明,影响青少年参加校外体育锻炼的主要因素是他们是否愿意参加体育锻炼的积极性。Hubbs A 等人^[113]对一些大学生进行了观察和研究,结果表明,参加体育锻

炼的意愿活动水平可以很好地预测他们的实际行动。McIntyre^[114]发现,当人在运动中得到乐趣,将其视为自己的意志,将其视为自己意愿的一部分,并将其视为丰富自身生命的一项核心行动。意愿在逐步生成之后,会依据其活跃的程度,形成一个持续的、从低到高的过程,这就是所谓的“长期参与意愿”。起初,一个人是否愿意移动是由他所处的环境所决定的。之后,就变成了每个人都愿意参加的活动。

Yi-Hui Liu 等人^[115]通过老年人运动意愿与幸福感之间的相关性研究发现,影响老年人运动意愿的因素中,性别在体育锻炼意愿之间不存在差异,重要的影响因素则是对健康状态有清楚的认知、充满体验感的实践干预后,老年人的运动意愿随着时间的增加而保持如初。Telmo Pereira 等人^[116]研究通过对葡萄牙 65 岁以上的老年人进行实验法,分为对照组和干预组,得出体育锻炼对老年人的记忆力和视觉空间有积极作用,同时老年人的运动控制能力和认知表现能力得到了积极的调节作用,积极的体育锻炼行为会使得老年人更加愿意参与到体育锻炼活动中来。Narlon C.Boa Sorte Silva 等人^[117]通过对社区老年人进行两年的随机对照试验和 4 年的无接触随访得出模态运动与额外的心智运动训练或主动控制干预(例如,额外的平衡、运动范围和呼吸练习)对患有鳞状细胞癌的老年人的活动结果的影响,同时,积极主动参加运动干预的老年人与对照组相比其步态速度、步长和步态速度以及双重任务认知准确性方面均发生重大的改变。

综上所述,运动意愿是影响体育锻炼行为产生的一个主要因素,为本研究的社区老年人体育锻炼意愿开展提供了理论依据。只有先培养老年人养成良好的体育意识,消除错误的认知,培养积极的体育态度,老年人才可能进行体育锻炼。

2.2.2.3 国外关于社区体育服务的研究

进入 21 世纪后,西方国家的人口老龄化加速,欧美等发达国家都出现了老龄化现象,这一现象已严重制约了这些国家的经济发展。国外学者围绕着老年人体育服务的政策、体育活动与社区发展的关系、社会组织与老年人的体育服务以及体育场所基础设施的建设等多维度进行探讨。

Sheppard 等对美国“国家蓝图共识会议”摘要报告的研究指出:以提高国民对健康、体育活动与老龄化进程间的复杂交互作用的认识,为消除中老年人参加身体活动所面临的社会障碍而达成的共识,确定了 18 个重点战略,包括家庭和

社区、市场营销、医疗体系、公共政策和学术研究^[118]。Cameron, H 对英国战略部门和总理办公室颁布了一项“运动计划”（Game Plan），目的是让各国联盟在讨论和组织老年人的体育运动中为老年人提供体育服务^[119]。日本学者三和良一指出，推动本土社区体育服务的发展是来自日本的《体育振兴法》，紧随其后的《体育振兴基本计划》为实施社区体育服务提供各项政策^[120]。

关于社区体育与老年体育发展关系上，有专家学者研究发现在澳大利亚社区老年体育活动中，要充分利用政府、社会团体和不同的社区机构的力量，例如，昆士兰 HACC 计划委员会，对老年体育的大力发展支持，政府给予一定的财政资金的支持，联合地方大学提供场地和设施，真正做到了现有资源的充分利用^[121,122]。社会组织的捐助，服务，劳动力，设备和设备使得社区的老人体育活动得到了各种层次的支持。Zhang 对居住在环境较密集的社区老年人进行体育锻炼展开相关研究，重点研究如何在社区健身场地内设置防护因子（如平路、步道等）以及降低危险因子（如高密度器材）来降低老年人发生运动损伤的风险。Paul Watts 在研究中认为：在减缓老年人的疾病发病率方面，社区体育俱乐部发挥了很大的作用。与此同时，将资金投向这些社区机构，让他们有机会提高身体运动水平，以便他们能够获得所需的身体活动，从而预防不运动带来的相关的疾病类问题^[123]。

综上所述，国外学者对社区老年体育服务方面的研究比较全面，面向全民健身的社区老年体育服务从政策、社会组织服务以及体育场所基础设施的建设等层面进行研究，为改善老年人群的身体素质提供理论依据。但是，对于国外关于社区老年体育服务的研究，并不完全适用于本国的国情，它只是能够为本国提供一个借鉴。要解决这一问题，必须对本国的具体情况作进一步的研究。要通过调研，找到适合中国老年体育发展的优势，克服其缺点，并提出相应的对策，以促进我国老年体育的发展。

2.2.2.4 国外老年人体育锻炼意愿的影响因素研究

在查阅了国外的相关老年人运动意愿的文献，其影响因素主要从生理、心理、社会支持、体育设施与环境、政策与法规以及体育活动类型与安全性等多个方面来进行描述。在以上的基础上，提出适合我国国情解决措施。

早在 2004 年, Philip M. Wilson 等人^[124]以两所高校的 428 名受试者作为调查对象, 以运动投入、社会支持、满意度、社会约束和参与方式为研究对象, 指出这五项因素是影响参加体育锻炼的决定性因素。同年 Ryan E Rhodes 等人^[125]的以计划行为理论 (TPB) 为基础, 对 298 名大学生进行为期两周的追踪调查研究, 数据发现, 运动性质、性格等因素对运动行为有显著的影响 ($P < 0.01$), 而性别差异并不影响体育锻炼意愿, 无明显的差异 ($P > 0.05$)。Chiaki Ura^[126]等人使用确定信息资源和人际网络对日本地区老年人运动动机进行研究, 结果显示老年人参加体育锻炼影响因素包括社会支持, 在被邀请的参加健康促进的老年人中可以看到明确的差异, 积极开始运动, 同时该研究也表明在更早的年纪进行体育锻炼对身体健康更有意义。Benjamin D. Sylvester 等人^[127]本项目对体育锻炼行为之间的中介作用, 证实体育活动的知觉多样性是体育活动的补偿性动机, 尤其是在心理需求满足度较低的时候, 并提出体育锻炼环境的营造、对体育需求不满意的人的多样化体验的培养等措施来有效地提高人民参加体育活动。Samantha J Meredith 等人^[128]通过对限制老年人参加体育锻炼的因素 (年龄、生理和心理的健康状况、环境便利性 (设施、安全、交通)、天气影响社会互动、归属感、社会老龄化文化、信息媒体) 的文献综述中, 指出这些影响因素在老年人体育锻炼能力、机会以及动机领域之间互相影响老年人参与体育锻炼意愿。同时, 运用综合的定性研究方法, 对老年个体干预的相关因素进行“行为诊断”, 使之能更好地指导体育干预的实施。使用 COM-B 与有关干预措施及政策功能间的关联矩阵, 目前的行为分析可作为为老人制定合适的 PA 干预计划的依据。Jean Zhang 等人^[129]对英国某社区平均 78 岁的老年人进行访谈发现, 心理因素成为老年人进行体育锻炼的关键性因素, 改变心理因素, 如自我效能、动机、结果期望、社会支持以及参与等, 都可能对老人的体育运动参与产生影响。因此需要对未来制定相关的运动干预措施, 并为当地社区所生活的老年人需求进行一定的规划。Crystal N. Steltenpohl 博士等人^[130]将老年人与年轻人进行对比分析, 年轻人往往倾向于独自运动来达到器械型健康的目的, 而年长的人更倾向于和其他人一起运动。另外, 年长的人往往会把身边的人 (比如陌生人, 熟人) 看作是正面的影响而非负面的影响。随着年纪的增加, 人的动机也转向以情绪为导向的目的, 这就使研究者能够更好地理解老年人与青年人在运动动机上的不同。

综上所述，当前，国外关于运动意愿的研究很多，大部分都是从个人的心理角度出发，所使用的理论主要是计划行为理论、运动承诺理论和自我调节理论。这不仅为本研究提供了理论上的支撑，还为接下来进行的研究工作提供多元化的视角和方法，来提升老年人的体育锻炼意愿。

2.3 综述述评

结合国内外多项研究调查结果和报告，当前有关老年人体育锻炼的影响因素的研究主要集中在以下几个方面为主：（1）目前我国大部分老年人受教育程度较低，自身锻炼意识不强；（2）大部分的老年人退休后依旧有着繁重的家务，属于自己的闲暇时间较少，缺乏锻炼时间；（3）社区体育设施不够完善，老年人进行体育锻炼项目较为单一；（4）社会支持力度较小，缺乏专业健身指导和科学的健身方法。

目前，国内大部分研究主要集中在对各个地区的老年人体育锻炼现状以及老年人体育锻炼对其身体健康的影响研究中。仅从单一维度对我国老年人体育锻炼意愿及影响因素进行研究探讨，而从多方面立体维度对老年人体育参与影响因素的研究也相对较少，其中对居住在社区中的老人进行体育运动意愿的研究更少。以上现状成为影响我国健康老龄化进程的主要障碍。在我国人口老龄化进程不断加速的形势下，老年人群体的健康问题愈发明显，不仅表现为身体健康状况下降，还出现在心理健康状况的下降。基于这一现实背景，国家层面已相继出台多项政策措施，旨在建立健全老年人的健康保障体系。现有研究显示，在身体活动的干预下，可以作为促进健康的主要因素之一，不仅可以提高老年人的生理功能，还对其心理健康有着重要的正面作用，因此，体育锻炼对于提高老年人整体生活质量方面具有重要意义。尽管现有研究已充分证实体育活动与老年人体质健康之间存在着正面的关系，但目前对于老年人体育锻炼意愿及其影响因素的系统性研究还很缺乏，尤其是在多维度研究分析层面。因此，本研究选取了芜湖市弋江区社区老年人作为研究对象，根据标准化的体育锻炼分类系统和评估标准的基础上，结合该区老年人群的身体特点及实际生活状况，编制了相关问卷进行调查，深入探究弋江区社区老年人体育锻炼意愿的现状及其相关影响因素，这不仅有助于后续在该领域进行深入研究做铺垫，还推动老年人科学体育锻炼的发展，从而为今后城市老年人体育事业的相关工作提供实践指导。

第3章 研究对象与方法

3.1 研究对象

本研究以芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素作为研究对象。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

本研究查阅体育学、心理学等相关资料，了解了研究的相关概念，通过在中国知网数据库、万方数据库、EbscoSCO 心理学数据库、PubMed 数据库、Web of Science 数据库等进行“老年人”“体育锻炼”“城市社区”“体育锻炼意愿”“影响因素”“Older People”、“Physical exercise”、“Urban communities”、“Willingness to exercise”、“Influencing factors”等关键词进行检索，检索国内外有关社区老年人体育锻炼意愿的相关研究，将相关资料、文献、书籍进行归纳与梳理，为本文的选题、撰写提供丰富的理论依据和方法指导。

3.2.2 访谈法

（1）对社区老年人进行访谈

本研究在线下实地进行问卷调查时，考虑到部分老年人不识字或视力不佳等情况，不能亲自填写调查问卷。因此，本研究采取以问卷内容为基础进行访谈和问答的形式了解社区老年人的体育锻炼意愿，进一步探索这些影响因素对老年人体育锻炼意愿产生影响的具体表现。深入老年人群体，为论文撰写提供尽可能详实的数据。

（2）专家访谈法

为使本研究具有客观性和价值性，编制相关访谈提纲，通过面谈，电话访谈等形式对芜湖市弋江区社区管理负责人、社区体育工作者以及体育社会学领域的专家进行访谈交流并获得相关资料，为本文调查问卷、量表的设计及整体研究内容提供指导性方向和权威论据。

3.2.3 实地考察法

为了丰富研究内容，获得更为全面和真实的资料，研究者从 2024 年 6 月-2024 年 9 月，深入到芜湖市弋江区 10 个社区的老年人家中、活动中心、小区内、

公园、健身场所、活动广场等场所进行实地调研，分别在上午、下午和晚上不同时间段对各社区的相关负责人、老年人进行现场访问和问卷调查，深度观察了中老年人体育锻炼现状。根据调查所得的一手数据，并针对调查中出现的问题进行了细致深入的探寻，从而为本研究的开展提供了一定的依据。

3.2.4 问卷调查法

城市社区老年人体育锻炼意愿及影响因素探究涉及社会现象的分析与利用，隶属于社会科学研究范畴，故在明确研究对象的基础上利用标准化问卷、量表展开调查是本研究中的基本环节之一。对此，本研究在大量查阅心理学、体育学、社会学领域的文献资料基础上，检索了有关研究的调查数据，并对此进行了初步的调查；随后与指导老师沟通交流，将所有的专家和有关的工作人员的意见汇总，对问卷内容进行修改整理，基本完成整体问卷；最后，通过在芜湖市弋江区社区进行小样本范围调查试测，根据调查过程中的实际问题再对问卷进行修改，确定最终形成《芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿影响因素研究问卷调查》问卷（详见附录）。

在问卷发放的初期，本研究采取随机抽样的调查方式，对弋江区所属社区中老年人家中、老年活动中心、公园、广场、小区、老年大学等老年人活动较为密集的地方进行线下的方式收集调查问卷。由于被调查者为老年群体，所以在问卷回收后进行初步筛查整理，将完整数据并且真实的调查问卷保留，不完整数据或字迹不清晰的问卷视为无效问卷，剔除不能作为本研究使用的数据。

3.2.4.1 调查对象的选取

1. 纳入标准

- （1）年龄在 60（含 60）～79（含 79）岁；
- （2）居住在芜湖市弋江区（江岸社区、新塘社区、滨江社区、松港社区、大学城社区、良福社区、浅湾社区、塔影社区、白马社区、沐荷园社区、蓝湾半岛社区等）内，且居住满 12 个月及以上；
- （3）性别、种族不限；
- （4）老年人意识清晰、无语言沟通障碍和无认知缺陷、有活动能力；
- （5）本人自愿参与本次调研，并知情同意。

2. 排除标准

- (1) 年龄不符 (≤ 60 岁; ≥ 79 岁);
- (2) 在弋江区居住时间未超过一年、在芜湖的外国旅居或定居者;
- (3) 老年人有严重认知缺陷或近一年内有重大手术病史;
- (4) 有精神障碍、交流障碍、认知障碍等。

3.2.4.2 问卷的设计

首先,根据本研究的需要,通过检索中国知网数据库、万方数据库、PubMed 数据库等,搜寻大量关于体育锻炼意愿以及相关影响因素的政策文件、文献、书籍资料;其次,经和专家商议后拟定访谈提纲,对于可能存在的影响因素随机对社区老年人、负责人进行访谈,以此来了解社区老年人体育锻炼意愿所受到的各方面影响;最后,根据访谈反馈的结果并结合前人关于体育锻炼影响因素的研究成果进行总结,确定影响老年人体育锻炼意愿的影响因素,设计出《芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素》初始问卷,问卷包括以下部分:

1. 基本信息

包括调查对象的基本情况,包括性别、年龄、受教育程度、职业、婚姻情况、健康状况、经济收支情况。

2. 体育活动等级量表(PARS-3)

由日本桥本公雄先生制定,梁德清^[131]教授引进、翻译和修订,经过信效度检验确定可以用于我国老年人体育锻炼行为的测量,量表由体育锻炼时间、体育锻炼频次、体育锻炼强度三个维度组成,可以根据这三个维度来计算出体育活动等级。

3. 体育锻炼意愿量表

体育锻炼意愿测量的题项采用成熟的量表,由 Ajzen^[132]设计,经过方敏的翻译和修订,并对其信效度进行检验,确定可用于我国体育锻炼意愿。本研究测量参考的是 Ajzen (1991); 胡婉丽 (2013)^[133]; 刘竟阳 (2020)^[134]; 刘伟 (2022)^[135]。量表内容如下: (1) “我愿意参加体育锻炼”、(2) “我愿意持续参加体育锻炼”、(3) “我愿意推荐身边的人参加体育锻炼”; 使用从 1 (非常不同意) 到 5 (非常同意) 的李克特量表进行测量 (得分越高, 参与体育锻炼的意愿越大)。

4. 影响因素选择

参考《体育概论》中按照区域和时空对体育的划分,将体育分为了学校体育、社区体育、家庭体育,依据前人对于社区老年人体育锻炼方面的相关研究,在此增加了社区体育环境、社会支持影响因素的访谈大纲,对社区老年人和社区负责人进行访谈。

本研究依据收集到的访谈结果,在个人层面中,根据提及的主要回答,除了基本人口信息以外,还增加了体育锻炼认知情况的初选题项。在社区体育环境层面,根据我国学者马天佑的社区体育环境问卷,选取访谈反馈最多的回答内容,整理设置了包括体育设施环境、体育氛围环境和体育组织环境 6 个初选题项。在社会支持方面,访谈选用段梦双的《社会支持量表》,根据访谈的反馈,设置了共包含家人支持、朋友支持、讯息支持和工具性 4 个初选题项。其他因素方面,根据提及的主要回答,设置了包括雨雪天气、养宠遛宠等的 4 个初选题项。

根据以上多个方面来研究影响老年人体育锻炼意愿的因素,经专家的审阅建议,初始问卷设计贴切且符合老年人的理解水平后,反复修改后定稿。

3.2.4.3 问卷发放与回收

本调查问卷采取随机发放问卷,对弋江区地理区域和经济发展情况分析,以及前期摸底调查,为方便问卷发放与回收的顺利进行,本研究采取的调研方式为简单随机抽样调查法。在调查过程中,最常见的一种抽样方式就是采用随机抽样的方法,即根据随机的原则,对所有的样本进行抽样,以确保每个个体被抽取的概率相同。基于弋江区民政局提供的老年人户籍数据(截至 2023 年共登记老年人 29045 人)^[136],通过比例抽样公式计算最低样本量为 384 份。综合考虑,在容许的误差下,为使调查成本和调查准确度保持一致,本研究最终确定发放问卷 500 份。由于本研究调查对象具有特殊性,存在着部分文化层次低、不识字、视力减弱、独立完成问卷比较困难的老年人,为确保回收率和问卷的真实性,因此笔者主要采取线下收集调查问卷。本次调查共发放的 500 份问卷中,对于在问卷中出现的答案填写方式不符合要求、字迹不清晰、缺少数据以及问卷答案均为同一选项的问卷进行剔除,实际共获得有效问卷 475 份,有效率为 95%。

表 3- 1 调研样本分布情况

发放位置	发放问卷数	回收问卷数	有效问卷数
中央城社区	50	49	49

续表 3-1

良福社区	50	49	48
滨江社区	50	50	49
南瑞社区	50	50	48
禹王宫社区	50	47	46
兴隆街社区	50	48	47
三潭社区	50	49	48
都宝花园社区	50	47	47
潮音街社区	50	50	48
江岸社区	50	49	45

3.2.4.4 信度检验

为确保所设计问卷的信度，本文采用重测法（再测信度 test-retest reliability）对问卷进行信度检验。通过对弋江区某社区活动中心中固定的 30 名老年体育锻炼用户进行第一轮问卷调查，并时隔 15 天，用同一份问卷对同一批的 30 名老年体育锻炼用户进行了再调查，根据“以第一次测量结果为准，第二次测量结果用以计算两次测量结果的相关关系”以及“计算两次问卷材料的相关系数，进行显著性检验。相关系数高且达到显著性水平，则表明材料的可靠性高”的理论^[137]，计算出两次测量结果的稳定系数为 $r=0.851$ ， $P<0.01$ ，检验结果说明问卷具有进行调查研究所需要的信度。

表 3- 2 问卷信度检验统计表

重测数	两次重测间隔时间（天）	R	P
2	15	0.851	$<0.01^{**}$

注：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$

3.2.4.5 效度检验

在结合本研究的实际需要和老年人对于问卷的理解设计此调查问卷，同时为保证问卷的有效性，设计调查问卷前期，向十位专家教授发放专家问卷，并针对调查问卷题目的设计征求专家们宝贵、专业的意见。根据各位专家们的意见和建议，研究者对调查问卷的题目进行了多次修改和调整，以保证问卷的每个问题都

能精确地体现出调查的研究目的,也能够顺应调查对象的思维模式。在设计出调查问卷的初稿后,又对调查问卷初稿进行预发放,每轮发放 20 份问卷并回收分析。通过对收回的调查问卷进行深入分析,研究者还发现了调查问卷在设计上可能出现的一些问题与缺陷,并相应地做出了适当的改进。这个过程一共重复了三次,每次都是为了让调查问卷更加准确。经过多轮修改、完善并和导师商量,最后确定下来本研究的最终调查问卷并实施正式发放。

在此基础上采取专家效度检验法,发放给十位专家对该问卷进行了严格检验与评价。根据调查问卷中专家的反馈情况,大部分的专家都认为调查问卷的问卷结构,问卷内容,量度指标比较完善,一少部分专家认为调查问卷各项指标很完善和基本完善,没有专家认为调查问卷不太完善和不完善,结合各项指标的评价,该调查问卷符合科学的效度检验标准。具体情况如下表所示:

表 3- 3 问卷效度检验评价结果表(N=10)

职称	教授	副教授	讲师
人数	5	4	1
百分比	50%	40%	10%

表 3- 4 问卷效度检验评价结果表 (N=10)

效度	非常合理	合理	一般	不合理	非常不合理
结构效度	4	4	2	0	0
内容效度	3	6	1	0	0
整体效度	4	5	1	0	0

3.2.5 数理统计法

初步了解芜湖市弋江区老年人体育锻炼意愿现状,将研究中收集到的调查问卷数据使用 Excel 和 SPSS27 统计软件进行深入的处理与分析。主要使用描述性统计、二元 Logistic 回归等方式对问卷数据情况进行描述、分析与讨论。运用 logistic 二元回归的方法以调查者的性别、年龄、受教育程度、职业(离退休前的职业)、婚姻情况、健康状况、经济收支情况等为自变量,以弋江区社区老年

人体育锻炼意愿为因变量建立回归方程，结合 P 值、EXP 值和回归系数，得出影响芜湖市弋江区社区老年人参加体育锻炼意愿的因素。

3.3 研究思路

本研究从我国老龄化问题日趋严重的大背景下入手，提出本文的选题依据，明确本文研究目的及研究意义。第一步，根据对国内外文献梳理，了解本研究中相关概念的定义，借鉴国内外体育锻炼意愿影响因素的相关问卷，从而为本研究获取影响老年人体育锻炼意愿的因素，通过科学的信效度检验编制本研究的调查问卷《芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素》。第二步，通过实地考察和访谈，了解弋江区社区老年人的体育锻炼意愿和体育锻炼现状。第三步，根据调查采集到的问卷原始数据进行归纳和整理，对弋江区社区老年人的体育锻炼意愿和体育锻炼现状和意愿进行描述性统计分析。第四步，基于二元 logistic 回归的分析方法，对该地区老年人运动意愿的影响因素进行深入的研究分析。最后，根据研究分析结果，为提高芜湖市老年人的体育锻炼行为的积极性，提出具有针对性的建议，从而来积极应对老龄化严重问题。本文具体技术路线图，如图 3.1 所示：

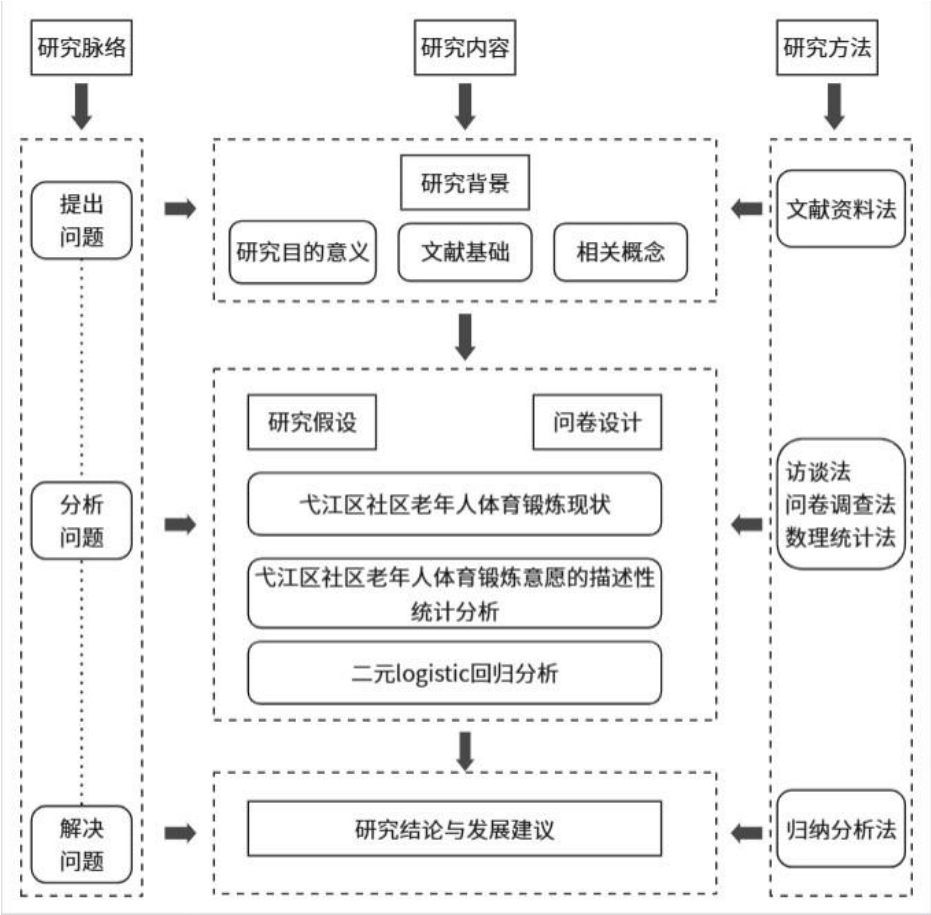


图 3. 1 技术路线图

第4章 结果与分析

4.1 芜湖市弋江区社区老年人的基本情况

4.1.1 弋江区社区老年人的性别及年龄分析

本研究以芜湖市弋江区为例,对其进行了问卷调查,并对其进行了统计分析,形成结果如下表所示:

表 4-1 芜湖市弋江区社区老年人基本情况调查 (N=475)

基本情况	调查对象	数量	百分比
性别	男	249	52.33%
	女	226	47.67%
年龄	60-64 岁	182	38.37%
	65-69 岁	77	16.28%
	70-74 岁	116	24.42%
	75-79 岁	100	20.93%

如表 4-1 所示,芜湖市弋江区社区共有 249 名老年男子,占总人口的 52.33%,其中老年女子 226 名,占总人口的 47.67%;从这一点可以看出,本次研究中老年人中,男性老年人比女性老年人多。国外相关学者 Yi-Hui Liu 等人^[115]认为性别对老年人体育锻炼中不具备影响,这与本研究结果不一致。因为在中国的传统观念里,女性一般被赋予照顾家庭的职责。女性除了工作以外还要兼顾家务活,尤其是老年女性还需要照顾孙子孙女,所以他们很少有空闲时间和充足的精力去锻炼。所以相较而言,男性有更充分的时间健身和锻炼。

年龄上,大部分都是 60-64 岁(182 人),占总人口的 38.37%;其次为 70-74 岁(116 人),占总人口的 24.42%;65-69 岁(77 人),75-79 岁(100 人),占总人数比例的 16.28%和 20.93%。因此,本次调查的主要人群是 60-64 岁的老年人,这一年龄段的老年人身体机能和精神状态通常保持较高的功能水平,又由于他们刚刚退休,精神充沛,有独立自主生活的能力。

4.1.2 弋江区社区老年人的教育程度和职业情况

本研究通过对芜湖市弋江区社区老年人的受教育程度、职业状况进行调查,将调查数据整理分析,所得结果如下表所示:

表 4- 2 芜湖市弋江区社区老年人受教育程度调查 (N=475)

受教育程度	数量 (人)	百分比
小学及以下	160	33.72%
初中	138	29.07%
高中 (含中专)	105	22.09%
大学 (含大专) 及以上	72	15.12%

从表 4- 2 中可以看出,芜湖市弋江区社区老年人在小学及以下的学历文化程度的数量最多的是 160 人,所占比例为 33.72%; 具有初中及以上学历的老人 138 人, 占总人口的 29.07%; 高中 (含中专) 以上文化程度者 105 人, 占总人口的 15.12%; 有 72 名老人学历在大学 (含大专), 占总人数的比重的 15.12%。

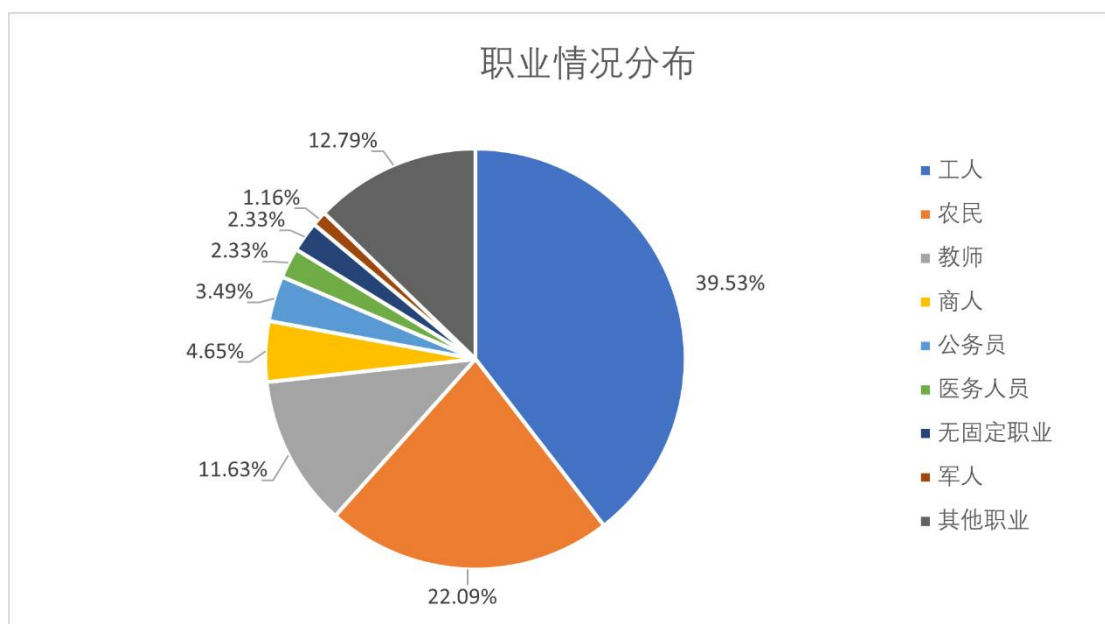


图 4. 1 芜湖市弋江区社区老年人职业情况分布

根据图 4. 1 显示,芜湖市弋江区社区老年人中工人职业在总样本量中最多, 占总人数的 39.53%, 有 188 人; 老年人中有 105 人为农民, 占总人数比重的 22.09%, 教师职业的占比在总的当中也较多, 有 55 名老年人, 占总人数比例的 11.63%; 商人、公务员、医务人员、军人没有固定职业的老年人各占总人数的 4.65%、3.49%、2.33%、1.16%、2.33%; 其他职业的老年人占人口总数 12.79%, 有 61 人。根据本研究调查所了解到的情况, 其结果符合我国国情。

研究显示,弋江区的大部分老年人的文化程度较低,这一现状与他们成长时期的社会背景息息相关,当时社会重心只是为了寻求保障基本生存问题,因而教

育的发展受到了限制；然而，研究同时也发现，弋江区存在一部分高学历的老年人群体。这一现象可以归结为该区域地处芜湖高教园区，所以大部分退休的高校教师居住在该区域，其退休金收入相对较高。同时研究调研还得出，老年人的受教育程度在一定程度上影响着体育锻炼认知，学历越高的老年人越重视体育锻炼。本研究结果与姚文娟等人^[138]一致，参加体育活动与文化水平之间存在相关性，文化水平愈高，参加体育活动的比例愈高；文化水平愈高者，其健康自评愈佳。

4.1.3 弋江区社区老年人的婚姻状况和居住状况

本研究通过对芜湖市弋江区社区老年人的婚姻状况和居住状况进行调查，将调查数据整理分析，所得结果如下表所示：

表 4- 3 芜湖市弋江区社区老年人受教育程度调查（N=475）

项目	结果	数量（人）	百分比
婚姻状况	未婚	22	4.65%
	已婚，配偶健在	331	69.77%
	离异	17	3.49%
	丧偶	99	20.93%
	再婚	6	1.16%
居住状况	仅与老伴同住	309	65.12%
	与子女同住	99	20.93%
	与孙辈同住	28	5.81%
	独居	116	24.42%
	养老院或其他机构	11	2.33%

根据统计结果显示：首先在婚姻状况中，已婚、配偶健在的老年人占总人数比 69.77%，共有 331 人，人数位居第一位；其次，丧偶的老年人占总人数比 20.93%，有 99 人；未婚的老年人占总人数和比 4.65%，共有 22 人；离异的老年人占总人口的 3.49%，有 17 人；而再婚人数占比最少，仅有 1.16%，一共 6 人。居住形式中：与伴侣居住的老年人占比 65.12%，共有 309 人；与子女及同住的老年人占比 20.93%，共有 99 人；与孙辈同住的老年人占比 5.81%，共有 28 人；独居的老年人占比 24.42%，共有 116 人；在养老院或其他机构居住的老年人占比 2.33%，共有 11 人。

调查结果显示,选择独居的老年人数比例显著高于选择与子女同住的群体。针对这一现象,研究者通过走访了解到,随着现代社会的快速发展,老年人的思想观念发生了改变;他们在政府和社会的帮助下并不只能局限于选择和子女同住,除此之外还能有更丰富、专业的养老模式选择,所有大部分的老年人选择与配偶或者自己一个人居住。

4.1.4 弋江区社区老年人的收入与支出情况

将芜湖市弋江区社区老年人主要经济收支情况进行统计和分析,所得结果如下表所示:

表 4- 4 芜湖市弋江区社区老年人生活主要经济情况调查 (N=475)

收入情况	数量 (人)	百分比
1000 元/月以下	105	22.09%
1001 元/月-3000 元/月	199	41.86%
3001 元/月-5000 元/月	83	17.44%
5000 元/月以上	88	18.6%

由表 4- 4 可清晰的得出,在芜湖市弋江区社区老年人的经济情况中,每个月有 1001 元-3000 元经济收入的老年人占绝大多数,共有 199 人,占总人数的 41.86%;排在第二位的是 1000 元/月以下的经济收入情况,共有 105 人,占总人数的 22.09%;经济收入情况在月收入 3001 元-5000 元和月收入 5000 元以上的人数相差不多,分别是各占总人数的 17.88%、18.6%,共有人数 83 人、88 人。

根据与老年人交流得知,我国的政策对老年人生活提供了很大的支持,我国的养老保险制度和医疗保障制度减轻了大部分老年人养老压力,城镇居民养老保险的试行和城乡居民基础养老金的提高,都为老年人提供了更为稳定的收入来源,这些都为老年人提供每个月的基本保障,从而提升老年人的整体经济收入水平。

4.1.4.1 弋江区社区老年人的体育消费情况

通过对芜湖市弋江区老年人每月的体育消费情况进行调查,将数据进行整理,所得结果如下表所示:

表 4- 5 芜湖市弋江区社区老年人生活主要经济情况调查 (N=475)

体育锻炼消费情况	数量 (人)	百分比
≤0 元	243	51.16%

续表 4-5

300 元以下	166	34.88%
500-800 元	39	8.14%
800 元以上	27	5.81%

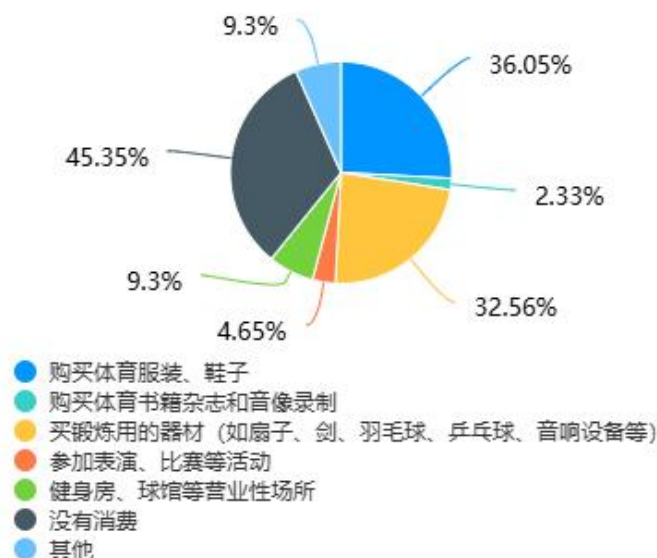


图 4.2 老年人体育消费用项

从图表中可看出，弋江区老年人每月体育消费在 ≤ 0 元所占比例最大，共有 243 人，占被调查总人数的 51.16%；每月体育消费在 300 元及以下有 166 人，占总人数比 34.88%，这些老年人主要购置运动服装及运动器械。其中，月人均体育支出 500-800 元者 39 人，800 元以上者 27 人，占总人数的 8.14%，5.81%。

可能由于部分老年人的经济条件并不富裕，除了基本生活外，没有过多的金钱可以花费在体育上；另一方面大多数老年人被传统的观念所影响着，认知观念落后。

4.1.5 弋江区社区老年人的体育锻炼意愿现状

本研究对所调查的芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的整体特征进行描述统计分析，分析芜湖市老年人体育锻炼意愿的整体特点。为了创建意愿二分类变量，根据 Beville 等人^[139]、郭建^[140]的做法，将意愿汇总分的中位数作为高、低意愿的临界值（分数越高，表示参与体育锻炼的意愿越高越积极）。本研究综合了意愿量表，总分在 3-15 之间，得分 ≤ 9 的被认为是较低的， ≥ 10 的被认为

是较高的。其中，高意愿群体 307 人，低意愿群体 168 人，分别为 64.53%，35.47%。具体分析结果如下所示：

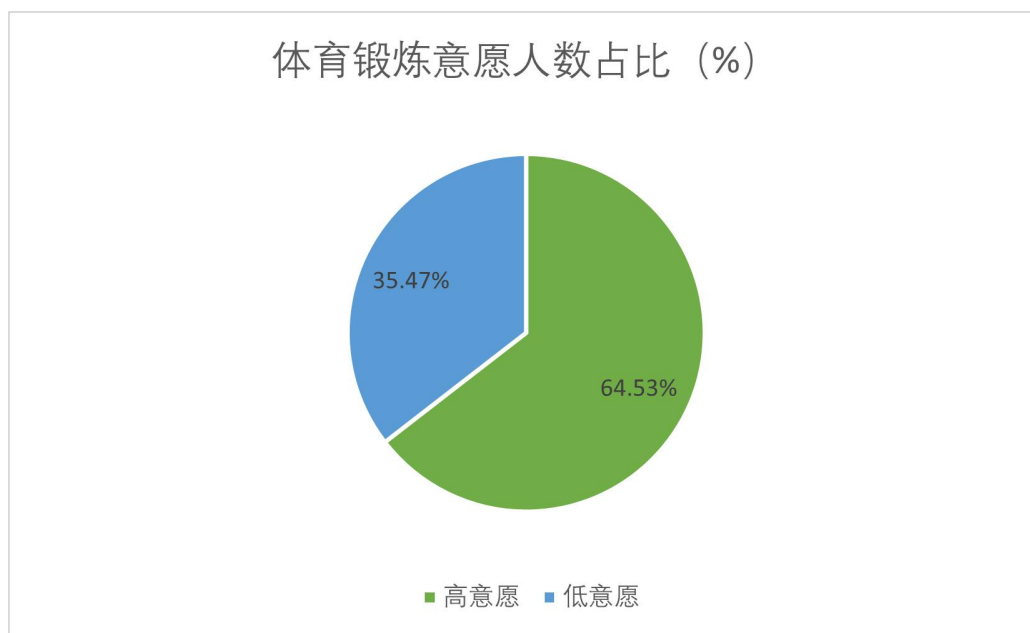


图 4. 3 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿基本情况调查

对回收的 475 份有效问卷进行汇总统计，汇总结果如图 4. 3。其中被调查老年人中男性占 52.33%，女性占 47.67%，而高体育锻炼意愿的占被调查老年人 64.53%。根据调查研究的过程中发现，芜湖市弋江区具有独特的地理优势，优美的自然环境、丰富的资源、发达的经济和多元的产业以及前瞻性的规划和政策支持。该地区拥有较高学历的老年人占比略多，他们更加了解体育锻炼的重要性，了解体育锻炼对自身体质健康的益处，所以该区域的老年人参与体育锻炼的意愿较为强烈。这是一个积极的社会现象，也是积极健康老龄化的一个标志。同时本研究要找出影响老年人体育锻炼意愿较低的原因，找出相应的解决方法，国家政府应该制定政策，将运动意愿较低的人群作为进行干预的重点关注对象。

4.2 芜湖市弋江区社区老年人的体育锻炼现状

4.2.1 弋江区社区老年人体育锻炼的强度和频次

通过对芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼的强度进行调查，对数据进行整理分析，所得结果如下图所示：

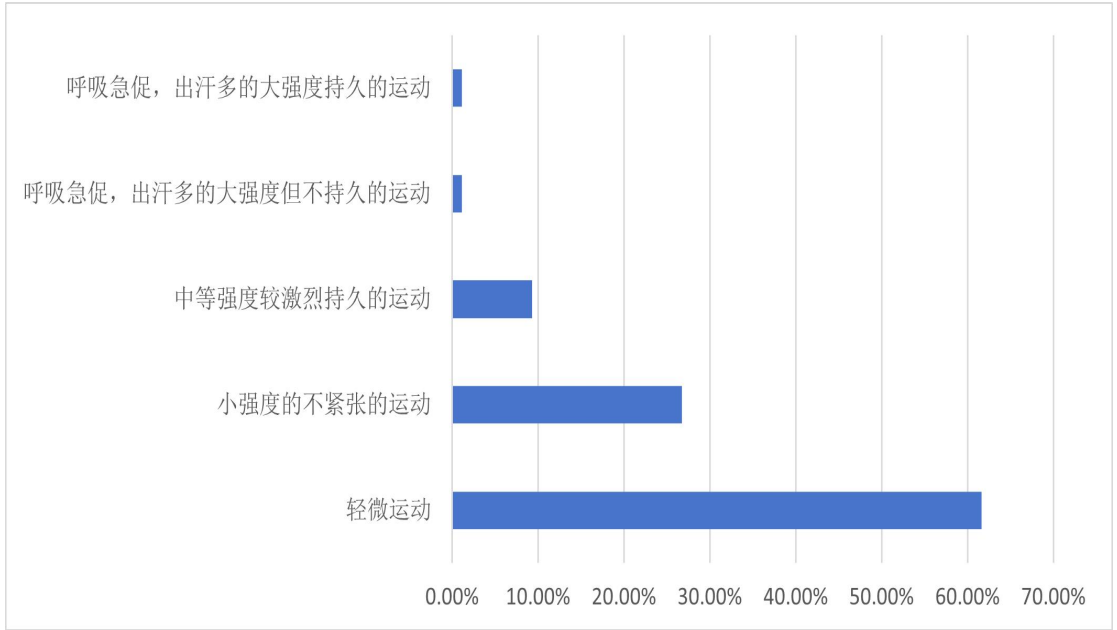


图 4. 4 弋江区社区老年人参加体育锻炼的强度调查 (N=475)

由图 4.4 可知，在被调查的社区老年人中，进行轻微运动的老年人最多，有 292 人，占被调查老年人总数的 61.63%；其次是进行小强度不太紧张运动的老年人，有 127 人，占被调查老年人总数的 26.74%；进行中等强度较激烈持久的运动，有 44 人，占被调查老年人总数的 9.3%；极少数的老年人锻炼强度是呼吸急促出汗多的大强度持久运动和不持久运动，都为 6 人，占总人数比 1.16%。

在走访调查中发现，老年人随着自己年龄的增加，与年轻人相比更容易出现骨质疏松和骨折，而进行剧烈运动可能会使受伤的风险加大，严重的剧烈运动还会导致心肺超负荷运转，增加心脑血管疾病的风险。根据老年人运动最佳心率计算，本研究的调查选择轻微运动的老年人和选择不太紧张小强度运动的老年人，属于合理运动的范围之内。通过对芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼的频次进行调查，对数据进行整理分析，所得结果如下表所示：

表 4- 6 弋江区社区老年人参加体育锻炼的频次调查 (N=475)

锻炼频次	数量（人）	百分比
一个月 1 次以下	52	10.95%
每周 3 至 5 次	144	30.23%
一个月 2 至 3 次	72	15.12%
大约每天 1 次	149	31.4%
每周 1 到 2 次	58	12.3%

根据表 4- 6 得知,有 149 名老年人每周锻炼频率在 5 次以上,占总数的 12.3%;其次有 144 名老年人每周锻炼 3-5 次, 占总数的 30.23%; 只有极少数的老年人每月锻炼次数不到 1 次,有 52 人, 占比 10.95%。

根据以上研究数据可以发现,芜湖市弋江区老年人体育锻炼积极性非常高。根据一对一访问了解到,老年人进行体育锻炼基本风雨无阻,坚持每天参加休闲体育活动,为了消遣娱乐,使自己愉悦开心。同时进行体育锻炼活动有利于减少各种疾病的发生,也值得老年同志乐于接受。

4.2.2 弋江区社区老年人体育锻炼的时长和时段

通过对芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼时长进行调查,对数据进行分析,所得结果如下表所示:

表 4- 7 弋江区社区老年人参加体育锻炼时长调查(N=475)

锻炼时长	数量 (人)	百分比
10 分钟以下	44	9. 3%
11-20 分钟	51	10. 47%
21-30 分钟	110	23. 26%
31-59 分钟	88	18. 6%
60 分钟以上	182	38. 37%

由表 4- 7 可知,芜湖市弋江区社区老年人大部分选择每次锻炼 $\geq 60\text{min}$,共有 182 人, 占总人数的 38.37%; 其次是 21-30 分钟左右,共有 110 人, 占总人数的 23.26%; 选择每次锻炼在 20min 左右的老年人,共有 51 人, 占总人数的 10.47%。

通过对芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼时段进行调查,对数据进行分析(多选题),所得结果如下图所示:

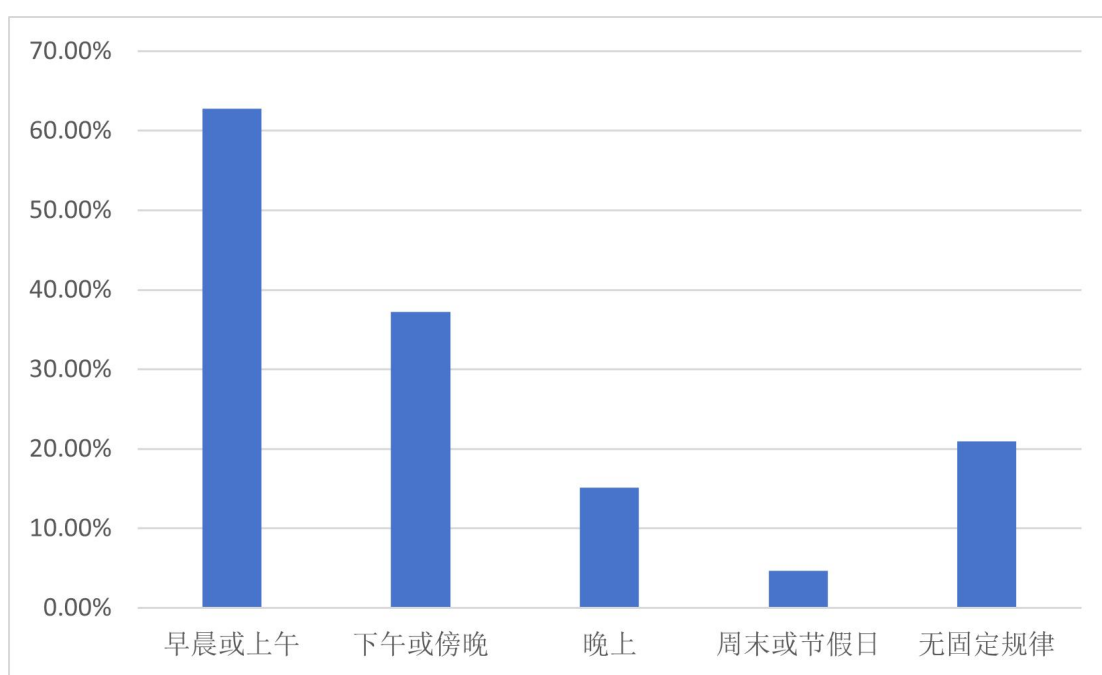


图 4. 5 弋江区社区老年人参加体育锻炼时段调查

由图 4. 5 可知，选择在早晨或上午进行锻炼的共计 970 人，占总人数的 62.79%，人数最多；选择在下午或傍晚进行锻炼，有 575 位老年人，占总人数的 37.21%；选择在晚上进行锻炼，有 234 位老年人，占总人数的 15.12%；选择在周末或节假日进行锻炼，72 位老年人，占总人数的 4.65%；最后，有 323 位老年人锻炼无固定规律，占总人数的 20.93%。

根据研究的调查结果得知，大部分社区老年人选择在早晨或者上午进行锻炼，这与老年人平时日常生活规律固定的生活作息有关，老年人习惯了早睡早起的生活模式。通过调查走访得到：平时在户外运动的老年人选择在早上运动因为空气通常较为清新，有助于呼吸到更新鲜的空气，对肺部健康有益；在户内运动的老年选择早上则是因为场地设施较为空荡，与其他人群形成一种错峰运动模式。而选择在晚上运动或周末等时间运动的老年人，则是因为白天有事务没有时间去运动，因此选择晚上或特定的时间段进行运动。

4.2.3 弋江区社区老年人体育锻炼的参与动机

通过对芜湖市弋江区社区老年人参加体育锻炼目的进行调查（多选题），对数据进行整理分析，所得结果如下图所示：

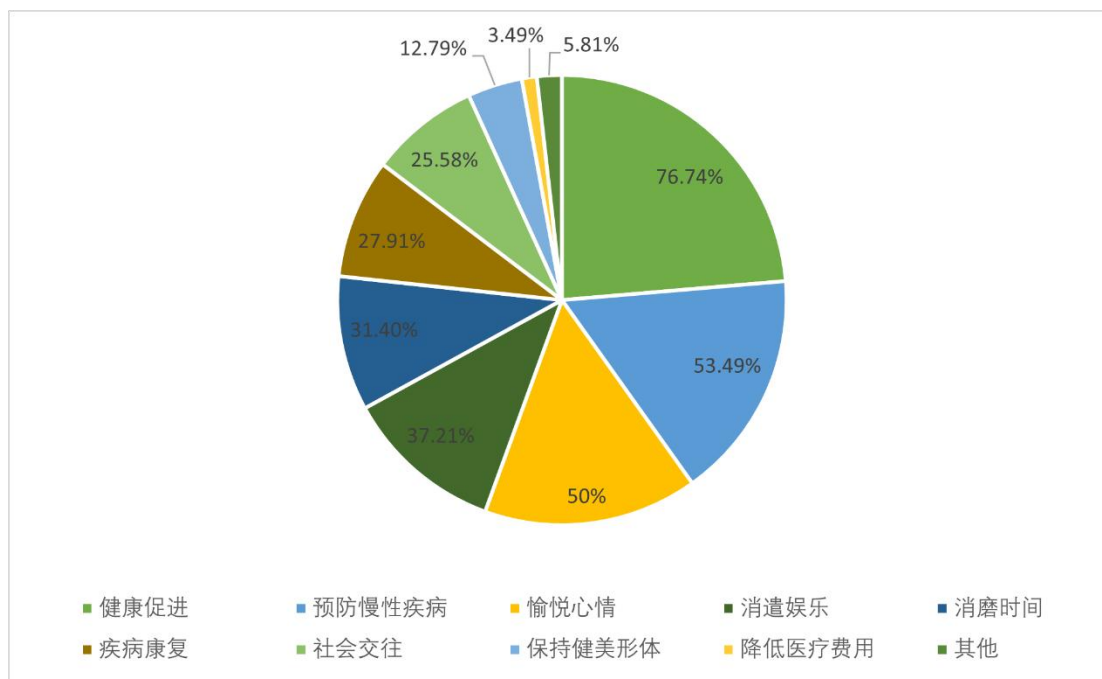


图 4. 6 弋江区社区老年人参加体育锻炼的目的

从图 4.6 中能够看到,弋江区社区老年人体育锻炼的主要目的是身体健康和预防慢性疾病,分别为 76.74%和 53.49%。以愉悦心情为目的参与体育锻炼的老人有 238 人,占总数的 50%;消遣娱乐为目的的有 177 人,占总数的 37.21%;选择体育锻炼的目的是增加与他人交往有 122 位老年人,占总数的 25.58%;其次是疾病康复占 27.91%、消磨时间 31.4%、降低医疗费用占 3.49%、减肥健美 12.79%,其它 5.81%。

根据以上调查数据得知,老年人通过体育锻炼来增强体质健康的人数非常多,同时也反映了在老年人的生活中,体育锻炼也成为日常生活习惯必不可少的一部分。“运动是良医”这一理念深刻体现了体育锻炼在促进和维持老年人健康方面的重要作用。通过在一对一的与老年人交流访谈中得知:另外一部分的老年人进行体育锻炼的目的就是为了愉悦心情,使自己开心;往往这一类的老年人能从体育锻炼中找到乐趣,他们可能是在年轻的时候就进行了某项运动锻炼,因此他们在退休后带着习惯和热爱坚持了下来。

4.2.4 弋江区社区老年人体育锻炼的项目选择

通过对芜湖市弋江区社区老年人参加体育锻炼的项目进行调查(多选题),对数据进行了整理,所得结果如下图所示:

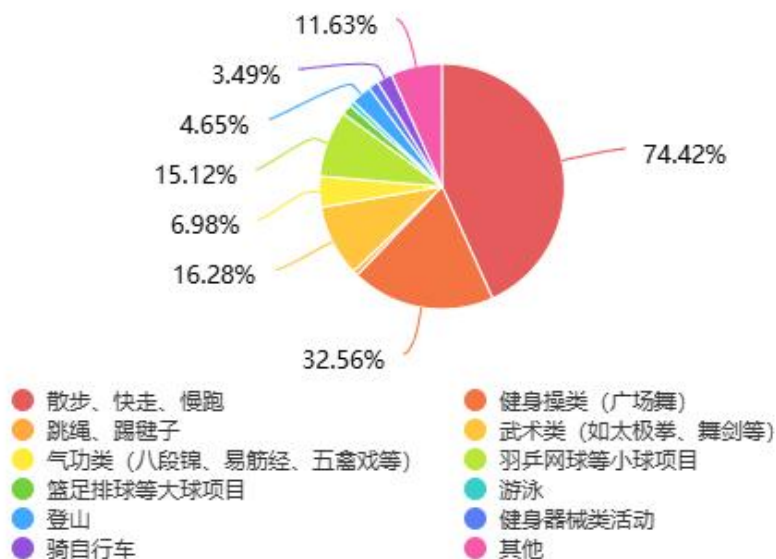


图 4.7 弋江区社区老年人参加体育锻炼的项目

由图 4.7 可以看出，排在前三位的体育锻炼项目分别为散步慢跑快走，选择人数最多（353 人），占总数的 74.42%，其次是广场舞健身操类（155 人）和太极拳武术类（77 人），占总数的 32.56%，16.28%。老年人更倾向于选择动作简单、节奏缓慢、不易造成身体负担的运动方式。这三种运动符合老年人的生理特点、健康效益显著、安全性高且易于坚持，另外此类运动没有场地和设备限制，老年人无论何时何地都可以开展。小球类运动和气功类和其他分别有 72 人和 33 人，占被调查老年人总数的 15.12%和 6.98%。游泳、健身器材、大球类项目参加人数相对较少，分别有 6 人、11 人、11 人，占被调查老年人总数 1.16%、2.33%、2.33%。

4.2.5 弋江区社区老年人体育锻炼的场所分布

通过对芜湖市弋江区老年人参加体育锻炼的主要场所进行调查，对数据进行整理（多选题），所得结果如下图所示：

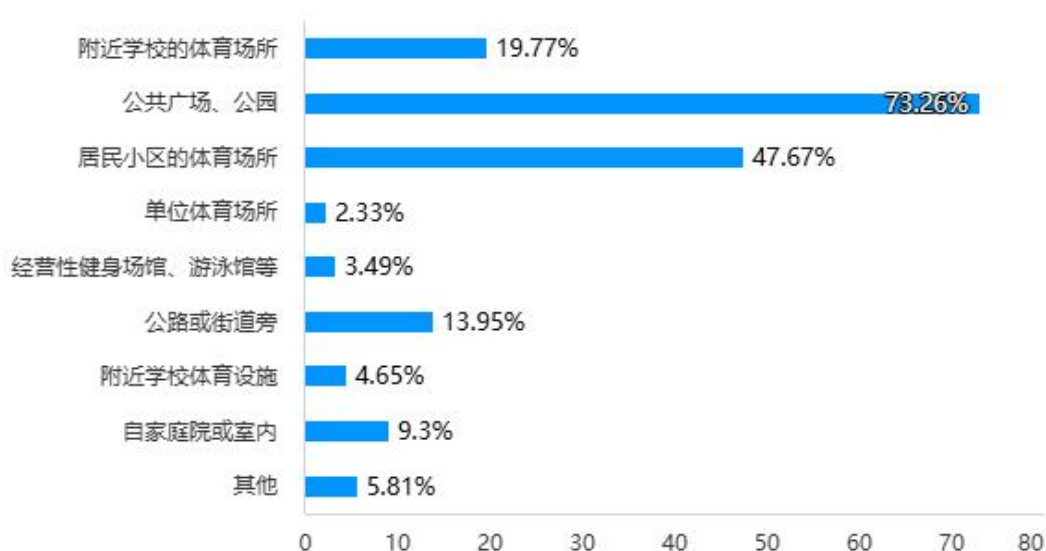


图 4. 8 弋江区社区老年人参加体育锻炼的主要场所

通过对芜湖市弋江区老年人从家到达体育场所时间进行调查,对数据进行处理,所得结果如下表所示:

表 4- 8 弋江区社区老年人到达体育场所的时间调查 (N=475)

距离时间	数量 (人)	百分比
1-5 分钟	160	33.72%
6-10 分钟	177	37.21%
11-20 分钟	83	17.44%
21-30 分钟	33	6.89%
30 分钟以上	22	4.65%

从图表 4- 8 的数据中可得知,老年人选择离家 1-5 分钟的体育场所 160 人, 占总人数 33.72%; 老年人选择离家 6-10 分钟的体育场所 177 人, 占总人数 37.21%; 老年人选择离家 11-20 分钟的体育场所 83 人, 占总人数 17.44%; 老年人选择离家 21-30 分钟的体育场所 33 人, 占总人数 6.89%; 老年人选择离家 30 分钟以上的体育场所 22 人, 占总人数的 4.65%。芜湖市弋江区社区老年人参与体育锻炼首选公园、广场 (348 人), 其次是社区体育场所 (226 人), 接着是附近学校的体育场所 (94 人)、公路或街道旁 (66 人)、自己庭院或室内 (44 人), 分别占总人数的 73.26%、47.67%、19.77%、13.95%、9.34%; 而经营性健身房、游泳馆所占比例仅有 3.49%, 共有 17 人。

随着年龄的增长,老年人的体力和耐力可能有所下降,选择距离近的锻炼场所可以大大节省体力和时间,使得锻炼活动更加便捷和可持续;免费的锻炼场所无需额外支出,在一定程度上能够减轻老年人的经济负担。

4.2.6 弋江区社区体育组织管理活动情况分析

通过对芜湖市弋江区社区体育组织管理活动情况进行调查,并将所得数据进行整理,得出结果如下表所示:

表 4- 9 弋江区社区体育组织管理活动情况调查 (N=475)

项目	结果	数量 (人)	百分比 (%)
充分享受到公共体育服务	非常符合	177	37.21%
	比较符合	177	37.21%
	不能确定	88	18.6%
	不太符合	6	1.16%
	非常不符合	27	5.81%
举办体育活动或比赛次数	4 次及以上	22	4.65%
	3 次	33	6.98%
	2 次	44	9.3%
	1 次	89	18.6%
	0 次	287	60.47%

由上表 4- 9 可以得出,居住在弋江区的老年人认为非常符合和比较符合能享受社区的公共体育设施的均有 177 人, 占总调查人数 37.21%; 不能确定享受到公共体育设施的有 88 人, 占总调查人数 18.6%; 不太符合能享受社区的公共体育设施的有 6 人, 占总调查人数 1.16%; 非常不符合能享受社区的公共体育设施的有 27 人, 占总调查人数 5.81%。老年人参加的近一个月以来社区举办体育活动或比赛次数 4 次及以上的仅有 22 人, 占总人数 4.65%; 参加 3 次的有 33 人, 占总人数 6.98%; 参加 2 次的有 44 人, 占总人数 9.3%; 参加 1 次的有 89 人, 占总人数 18.6%; 一次都没有参加过的有 287 人, 占总人数 60.47%。

通过以上数据以及研究者走访调查了解到,芜湖一弋江区社区内的老年活动中心服务设施较为充沛,小广场、小规模活动器械遍布整个社区。还通过对社区负责人和老年人访谈发现,很多老年人说所处社区可能会有举办活动,但是没有

人通知，自己就很少参加。因此，社区后期应该加大宣传力度，进行线上线下相结合的模式，鼓励老年人积极参加社区组织的体育活动和比赛中来。

4.3 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素分析

基于国内外大多数学者对不同地区的老年人体育锻炼意愿全方面进行调查和研究，参考大量的文献、研究报告后，本研究总结出对弋江区社区老年人体育锻炼意愿产生影响的十个具有代表的典型因素；分别从老年人基本人口特征、体育锻炼认知水平、社区体育锻炼环境、社会支持和其他因素等五个维度的因素进行了分析。这些变量因素有可能会影响到老人的体育锻炼意愿，也有可能不会影响到，有可能产生积极的影响，甚至也有可能是消极的。在根据所调查地区特征做出以下预测：

被调查对象基本特征变量：（1）在年龄上，到达一定年纪退休的老年人拥有充足的时间并且以养老为主，更多的老年人选择体育锻炼消遣时间、锻炼身体，因而年龄因素会对老年人运动意愿产生影响。（2）从性别来看，男性比女性更容易产生体育锻炼意愿。根据中国传统思想影响，在一个家庭中女性与男性相比，女性在社会扮演中更多被定义为主内，大量的时间要负责照顾家庭和做家务事宜，因此锻炼身体的时间和精力也更少。

被调查者体育锻炼认知水平变量：（1）体育锻炼对于老年人是否有益处的认知方面；如果老年人觉得体育锻炼对身体健康有作用，那么他有极高的愿意去进行锻炼。（2）老年人对体育锻炼知识的了解程度方面；有研究显示，如果老年人觉得日常活动可以取代运动，并且一般日常活动量足够大，那么他们就不会积极的运动。尤其在农村地区，他们的日常体力劳动更多，运动意识有待加强，他们在体育运动上并没有较积极的态度。

受调查者的社区体育锻炼环境变量：（1）社区体育锻炼氛围方面；如果老年人所在社区居民经常参加体育锻炼，那么则会加深其他老年人主动加入运动锻炼的行列。（2）社区运动场地和设施方面；锻炼场地和设施情况越充足，老年人主动锻炼意愿更强，在闲空的时间锻炼身体。（3）社会体育指导方面；对于社区有无专业的体育指导情况会在一定程度上影响着老年人进行体育锻炼情况；若老年人在进行运动时，有专业相关人员指导其运动、制定合理的运动处方、合理有效

的规避运动损伤的风险，那么愿意参加体育运动的老年人将比没有体育指导的情况下老年人多。

受调查者的社会支持变量：（1）家人支持方面；家人、孩子等亲人对老人的支持要比对其他任何人的意见和支持更为重要，因为老人年纪越大，对亲人的依赖就越强，亲人的鼓励老年人锻炼参与上发挥重要的作用。（2）友伴支持方面；与友伴一起锻炼可以提供情感上的支持和交流，减少孤独感，增加幸福感。在锻炼过程中，他们可以分享彼此的经验、感受和目标，这种互动有助于建立更紧密的人际关系，从而增强锻炼的积极性和持续性。

其他因素变量：在养宠情况中，根据相关研究指出，遛狗等养宠活动有助于老年人增加活动量，提高身体素质，减少久坐等不良生活习惯，让老年人坚持参与锻炼。

4.3.1 变量的选择和描述

在多因素分析模型中，主要研究老年人体育锻炼意愿的影响关系，因此因变量为老年人体育锻炼意愿，在本次的问卷设计中，体育锻炼意愿为二分类变量，因此在检验模型的选择上，采用二元 logistic 回归进行检验。

研究所选取变量具体定义如表 4- 10 所示，结合国内外相关学者的研究成果以及对芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼现状的了解，本研究主要选择老年人性别、年龄、体育场地设施、友伴家人支持、遛狗养宠、日常活动能否代替体育锻炼等 10 项指标来进行研究。

表 4- 10 变量定义表

变量类型	变量名称	变量描述
因变量	体育锻炼意愿	愿意=0；不愿意=1；
	性别	男=1；女=2
	年龄	60-64 岁=1；65-69 岁=2；
		70-74 岁=3；75-79 岁=4
特征维度	锻炼作用	没有作用=1；有点作用=2；不
		清楚=3；很有用=4；非常有用
		=5

续表 4-10

日常活动能否代替体育锻炼	完全能=1; 基本能=2; 不清楚=3; 有点能=4; 完全不能=5
社区体育氛围	非常不好=1; 不太好=2; 不确定=3; 比较好=4; 非常好=5
社区运动场地设施	完全符合=1; 基本符合=2; 不清楚=3; 基本不符合=4; 不符合=5
社会体育指导	完全不需要=1; 基本不需要=2; 不清楚=3; 基本需要=4; 完全需要=5
家人支持	完全不同意=1; 基本不同意=2; 不清楚=3; 基本同意=4; 完全同意=5
友伴支持	完全不同意=1; 基本不同意=2; 不清楚=3; 基本同意=4; 完全同意=5
遛狗养宠	很有影响=1; 较为影响=2; 影响一般=3; 轻微影响=4; 没有影响=5

4.3.2 二元 logistics 回归模型构建

二元 logistic 回归模型构建的理论基础在于, 通过构建自变量 (X) 与因变量 (Y) 之间的逻辑关系, 来预测因变量取某个值的概率。因此, 本研究中模型的因变量为老年人体育锻炼意愿, 设为 Y; 影响老年人体育锻炼意愿的因素即自变量包括被老年人的性别、年龄、日常活动能否代替锻炼, 锻炼对健康的作用, 家人的支持, 友伴支持, 社区场地和设施情况, 社区体育氛围、是否需要体育指导老师和宠物遛狗这 10 个影响因素, 分别设为 X_i ($i=1, 2, 3, \dots, 10$), 其中

X_i 是 Y 与独立相关的自变量, 设 P_i 为愿意参加体育锻炼的概率, $1-P_i$ 则代表老年人不愿意参加体育锻炼的概率, 二元 Logistic 回归模型如式 (4.1) 所示:

$$\text{Logistic}(P) = \ln\left(\frac{P_i}{1-P_i}\right) = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \cdots + \beta_i X_i \quad (4.1)$$

式中: β_0 是回归常数, β_i 是自变量回归系数, X_i 是自变量。

4.3.3 模型检验

(1) 模型有效性检验

以上述构建的二元 Logistic 回归模型及设置的研究变量基础上, 采用 SPSS27.0 统计软件对问卷收集的数据进行回归分析, 并采用 Omnibus 检验对该模型的有效性进行验证。由表 4-11 可得, 整体模型的卡方值为 58.927, Sig 值为 $0.000 < 0.05$, 因此本研究的回归模型通过了显著性检验。

表 4-11 二元 Logistic 模型系数的综合性检验

		卡方	Df	Sig.
步骤 1	步骤	58.927	10	.000
	块	58.927	10	.000
	模型	58.927	10	.000

(2) 模型拟合优度

从表 4-12 可知: -2 对数似然值为 44.751, Cox 和 Snell 的 R 方值为 0.496, Nagelkerke 的 R 方值为 0.708, 说明该模型的解释度达到了 70.8%, 且从表 4-13 可知 Hosmer-Lemeshow 检验的显著性水平为 0.817, 说明整个模型有较好的拟合效果。

表 4-12 模型汇总

步骤	-2 对数似然	Cox & Snell R 方	Nagelkerke R 方
1	44.751a	0.496	0.708

表 4-13 Hosmer-Lemeshow 检验

步骤	卡方	Df	Sig
----	----	----	-----

1	16.437	8	.817
---	--------	---	------

(3)模型的预测效果

从表 4- 14 可以看出模型总体预测准确率为 89.5%。其中对于愿意的预测准确率达到 95.1%，不愿意的预测准确率为 76%，说明该模型整体具有较高的预测准确度。

表 4- 14 模型分类表 a

观测值		预测值		
		锻炼意愿		百分比正确
锻炼意愿	0	320	17	95.1
	1	33	105	76
总体百分比				89.5

4.3.4 单因素分析

首先要对各可能的影响因素进行单因素分析，再将有差异的影响因素加入到多因素分析中。列出了 10 项可能的影响因素，用卡方检验分析，发现 10 个因素的差异性分析均有统计学意义（ $P<0.05$ ），说明这些因素对于老年人锻炼意愿具有独立的关系，因此将纳入后续的多因素分析模型中。

表 4- 15 是否愿意体育锻炼与潜在的影响因素之间的单因素分析

变量	分组	总人数	体育锻炼	意愿程度	X ²	P
			高意愿	低意愿		
性别	男	249	181	68	215.785	<0.001
	女	226	80	146		
年龄	60-64 岁	182	106	76	54.246	<0.001
	65-69 岁	77	40	37		
	70-74 岁	116	86	30		
	75-79 岁	100	75	25		
续表 4-15						
认为参加体育锻	完全没用	44	16	28	183.834	<0.001

炼对身体健康有	有点作用	50	10	40		
	没有作用					
	不清楚	110	65	45		
	很有用	88	60	28		
	非常有用	183	128	55		
	完全能	88	48	40	279.949	<0.001
	基本能	100	55	45		
日常活动能否代	不清楚	83	43	40		
替体育锻炼	有点能	44	30	14		
	不能	160	141	19		
	非常不好	39	5	34	237.012	<0.001
	不太好	116	91	25		
您所在社区体育	不确定	210	146	64		
锻炼氛围如何	比较好	88	45	43		
	非常好	22	22	0		
	完全符合	77	50	27	65.934	<0.001
	基本符合	77	77	0		
您能充分享受社	不清楚	99	35	64		
区场地和设施吗	基本不符合	123	86	37		
	完全不符合	99	65	34		
	完全不需要	39	10	29	126.604	<0.001
	基本不需要	55	40	15		
是否需要体育运	不确定	116	66	50		
动指导	基本需要	127	86	41		
	完全需要	138	106	32		
	完全不支持	33	20	13	207.185	<0.001
家人是否支持您	基本不支持	55	20	35		
进行体育锻炼	不清楚	72	39	33		
续表 4-15						
	基本支持	188	146	42		

友伴是否支持您 进行体育锻炼	完全支持	127	96	31	120.582	<0.001
	完全不支持	22	21	1		
	基本不支持	39	15	24		
	不清楚	100	45	55		
	基本支持	193	136	57		
养宠遛狗是否会 对您进行体育锻 炼产生影响	完全支持	121	96	25	220.493	<0.001
	很有影响	215	166	49		
	较为影响	39	30	9		
	影响一般	99	55	44		
	轻微影响	72	40	32		
	没有影响	50	15	35		

4.3.5 回归结果分析

通过 SPSS27.0 对弋江区社区老年人参与体育锻炼意愿的影响因素进行二元 logistic 回归分析,并采纳上面单因素分析结果有意义的 10 个变量,回归分析的结果由表 4-16 可知,性别、体育锻炼作用、日常活动能否代替体育锻炼、是否需要体育指导、场地与设施、养宠遛狗情况这 6 个变量因素对弋江区社区老年人的体育锻炼意愿有影响且影响显著,有统计学意义 ($P<0.05$)。而年龄、社区体育氛围、家人支持、朋友支持因素对弋江区社区老年人体育锻炼意愿影响不显著 ($P>0.05$)。再从回归系数 B 值 (B 值为正代表正向影响,负号则代表负向影响) 可看出,除场所和设施、养宠情况两个变量为正值,其余四个回归系数均为负值,即性别、体育锻炼对身体健康有无作用、日常生活能否代替体育锻炼、健身对健康的作用是否需要体育指导变量因素。

具体的来说,性别变量因素对老年人参加体育锻炼意愿产生负向影响,其回归系数为-0.982,OR 值为 0.538,即女性比男性更愿意参加锻炼,女性的愿意参加体育锻炼的意愿是男性的 0.538 倍。体育锻炼对身体健康有无作用变量因素对老年人锻炼意愿产生负向影响,其回归系数为-0.727,OR 值为 0.483,是指那些意识到运动有益于身体健康的老人更乐于参与运动,体育锻炼对身体健康有无作用每提高一个单位,体育锻炼意愿就提高 0.483 倍。日常活动能否代替体育锻炼变量因素对老年人健身意愿产生负向影响,其回归系数为-0.832,OR 值为 0.435,

意味着能意识到身体运动无法被日常生活取代的老年人锻炼态度更好,日常活动能否代替体育锻炼认识每提高一个单位,体育锻炼意愿就提高 0.435 倍。是否需要体育指导变量因素对老年人健身意愿产生负向影响,其回归系数为-1.333, OR 值为 0.264, 说明对体育指导有需求的老年人参加体育锻炼的意愿越高, 是否需要体育指导每提高一个单位, 老年人体育锻炼意愿就提高 0.264 倍。就居住地附近体育场所设施来说, 居住地附近体育设施场所对老年人健身意愿产生正向影响, 其回归系数为 1.299, OR 值为 3.667, 所以家附近有较多锻炼设施的老人其锻炼的意愿更高, 居住地附近体育场所设施每提高一个单位, 老年人的锻炼积极性高就提高 3.667 倍。有养宠遛狗情况对老年人健身意愿产生正向影响, 其回归系数为 0.777, OR 值为 2.176, 说明有养宠情况的老年人更愿意参加体育锻炼, 养宠情况每提高一个单位, 老年人的锻炼积极性高就提高 2.176 倍。

表 4- 16 老年人体育锻炼意愿二元 logistic 回归分析

变量	B	S. E	Wald	df	P	OR	OR 值 95%CI
性别(1)	-0.982	0.731	3.425	1	0.018	0.538	0.139~0.924
年龄	-0.416	0.368	1.277	1	0.258	0.66	0.321~1.357
体育锻炼对身体 健康有无作用	-0.727	0.363	4.014	1	0.045	0.483	0.237~0.984
日常活动能否代 替体育锻炼	-0.832	0.415	4.013	1	0.045	0.435	0.193~0.982
是否需要体育指 导	-1.333	0.568	5.502	1	0.019	0.264	0.087~0.803
社区体育氛围	-0.508	0.52	0.954	1	0.329	0.602	0.217~1.667
场所和设施	1.299	0.5	6.767	1	0.009	3.667	1.378~9.763
家人支持	-0.619	0.45	1.89	1	0.169	0.538	0.223~1.302
朋友支持	-0.808	0.54	2.241	1	0.134	0.446	0.155~1.284
养宠、遛狗	0.777	0.323	5.797	1	0.016	2.176	1.156~4.097
常量	10.332	3.468	8.875	1	0.003	30686.43	

4.3.5.1 基本特征对老年人体育锻炼意愿的影响

根据本研究结果分析发现,老年人进行体育锻炼受到多方面因素的影响,在个体特征因素研究中,性别因素对于老年人的体育锻炼意愿具有一定的影响。根据回收的 475 份有效问卷进行汇总统计,女性比男性更加愿意进行体育锻炼。在中国的传统思想中,大部分的女性的日常以家庭为中心,主要操持着家中的家务琐事,闲暇碎片时间较多,所以在空闲时间更有兴趣参加体育锻炼。这与大量^[141,142]研究结果一致,女性更加愿意参加运动中来,可以清晰的看出不同性别的老年人在参加广场舞运动时具有显著的差异,女性老年人比男性老年人更加长期有规律的坚持。而在女性老年人更愿意参加体育锻炼这一结果与国外的相关研究结果不同。国外的研究认为在运动习惯这一维度中,男性比女性更愿意参加体育活动,大部分男性能长期坚持体育运动^[143]。造成这一差异的原因可能和人们的社交需求、社会特点、身体条件等有关。而研究中的年龄因素在个体运动锻炼中的作用并不显著。可能是由于近现代社会的快速发展,国家大力发展体育,促进全民健身,使得老年人进行体育锻炼的思想观念得到普及,在一定程度上影响到体育运动的参与。同时,中国的老年人在 65 岁开始普遍退休,所以大部分老年人后期基本以养老为主;他们在闲暇时间会更喜欢体育锻炼,因为体育锻炼不仅能给他们带来乐趣消遣时间,还可以锻炼身体预防慢性疾病。

4.3.5.2 体育认知对老年人体育锻炼意愿的影响

老年人进行体育锻炼的好处不仅体现在促进其身心健康方面,同时也为应对人口老龄化而带来的社会问题发挥必不可少的作用。与此同时,随着社会对老年人健康的重视和老年人自我保健意识的增强,越来越多的老年人开始认识到体育锻炼的重要性。他们愿意花时间和精力去参与各种体育活动,以改善身体状况和提高生活质量。如果老年人对日常活动和体育锻炼之间的差异产生误解或者不了解,那么这一部分的老年人则认为做家务、日常比较辛苦的体力劳动等日常活动已经足够,那么进行体育锻炼愿意的积极性也会减少。如果老年人能了解体育锻炼的重要性,产生一种正确的认知,那么这部分老年人将会更加愿意主动参与到体育锻炼中。同时,老年人在体育锻炼对身体健康有无作用的认知中,通过查阅大量文献资料得知老年人进行运动对身体健康有无作用的认知通常是积极且正面的。并随着健康意识的提升和医学研究的不断深入,越来越多的老年人认识到

体育锻炼在维持和促进健康方面的重要性,更加愿意通过运动来改善自己的健康状况。根据本研究结果分析发现,日常活动能否代替体育锻炼和体育锻炼对身体健康有无作用两个变量因素对老年人锻炼意愿产生负向影响,意味着该地区的老年人能够认识到日常活动不能代替体育锻炼的老年人和意识到运动对健康有积极作用的老年人们越愿意参加体育锻炼。本研究的结果与已有文献的研究结论基本一致,老年人的体育锻炼积极性在一定程度上与体育运动意识不足和接受文化教育程度较低有关^{[144][145]}。积极的体育认知态度对于推动老年人健康老龄化进程具有重要意义。

4.3.5.3 体育环境对老年人体育锻炼意愿的影响

在健康老龄化的视域下老年人公共体育服务中的公共体育锻炼场所设施、健身指导员指导、群众性健身组织、社区公共体育锻炼氛围在一定程度上影响着老年人进行体育锻炼活动的意愿和锻炼的频率^[146]。国家也大力出台相应政策文件,来提升社会公共体育服务质量,为促进老年人的身心健康而努力。由此可见公共体育锻炼场所、设施、社会体育指导、社会锻炼氛围等因素对老年人群的进行体育锻炼有着必不可少的积极作用。本研究分析结果得出社区体育锻炼氛围变量因素对老年人体育锻炼意愿的影响不显著。通过在实际调查中的访问发现,极大多数的老年人都不知道社区会有运动组织等相关活动,对于他们来说更倾向于自己一个人锻炼,并且大部分的老年人选择的都是选择简单、易上手的轻度运动进行锻炼,所以他们并不会被居住地的锻炼氛围所影响。如果老年人居住地区附近有充裕的锻炼场地和设施,能为老年人的锻炼提供多样化的选择,满足他们不同身体状况和兴趣爱好的需求,同时也解决了距离太远、交通不便的锻炼障碍。因此丰富的社区体育锻炼场所和设备在一定程度上增加了运动的积极性和长期性。本研究得出就居住地附近体育场所设施来说,居住地附近体育设施场所对老年人健身意愿产生正向影响,居住地附近体育设施场所越充裕的老年人的锻炼积极性就越高。已有研究证实,体育场所和设备是居民参与体育运动的第一要素,场馆服务水平的高低直接影响到了居民参与体育运动的频度^[147]。在老年人的日常锻炼中,对他们提供专业的指导和支持应该提出重视。体育指导可以不仅可以确保老年人运动的安全,通过专业的评估身体各项机能,制定相应的运动处方,减少运动带来的受伤风险;还可以促进心理健康、提高生活质量,通过陪伴式的指导

加强与老人之间的社交互动，建立老年人的自信心和幸福感，减少孤独感和抑郁等不良情绪，改善老年人的生活品质让老年人安享晚年。另外，体育指导不仅在技能上帮助老年人提升运动效果，在体医融合的大背景下，还能在一定程度上帮助老年人预防慢性疾病。本研究中的是否需要体育指导变量因素对老年人健身意愿产生负向影响，说明老年人需要体育指导，并且有体育指导这一因素在一定程度上会影响老年人进行体育锻炼。在我们对居家老年人进行走访中发现，大部分老年人不愿意进行体育锻炼的原因也是因为害怕运动安全问题，没有安全的指导和设施，相较于运动带来的健康影响他们更加担心运动会造成的损伤。韩国的一份研究显示，通过神奇网球俱乐部，可以了解到社会支持、老师在课堂上的指导对于老年人的影响，所得到的社会支持以及对其教练技巧的信赖，都会对老人参加这项运动产生正面的影响^[148]。因此，大部分老年人对活动场地环境和场地设施是有需求的，政府要强化多功能体育场地的建设，满足老年群体参与体育活动的不同兴趣，并注意要对场地设施进行定期的检查，以免导致设施损坏而导致用户受伤。社区要创造一个好的体育环境，提升服务的品质，让老年人们在参与体育活动时，能够保持愉快的情绪。

4.3.5.4 社会支持对老年人体育锻炼意愿的影响

根据已有的相关研究、文献资料表明，老年人在日常生活中进行的活动或运动时，家人和朋友的鼓励支持陪伴是至关重要的；随着自身的年龄增长，老年人会面临着身体各项机能下降、自我满足感幸福感不足、孤独感和社交隔离感加强，因此家人和朋友的情感支持通过鼓励赞美陪伴老年人，不仅有助于保障老年人的安全和健康，还可以增加他们的自信心、幸福感、满意度和生活的积极性，增强运动效果^[149]。但根据本研究分析结果得出，家庭支持和友伴支持两个变量因素对老年人体育锻炼意愿的影响并不显著。根据研究的实地调查、访谈中，大部分老年人运动不需要家人朋友陪同，更喜欢单独锻炼，具有一定的自主性，参加的体育运动中更多地来自于自己的内在动力，而不是来自于人与人之间的环境。本研究结果与其他研究结果一致，家庭和朋友对女性参加瑜伽运动的影响并不显著^[150]。但由于本研究中的问卷设计关于家庭、友伴支持部分较为简单不够深入，所以未来进一步的研究需要更加精细、更深层次的调查家庭、友伴支持对老年人

体育锻炼行为的影响，探索其复杂性和多样性，揭示家人、朋友支持对老年人体育锻炼行为的作用机制。

4.3.5.5 其他变量对老年人体育锻炼意愿的影响

本研究结果中的有养宠情况的老年人更愿意参加体育锻炼。伴随着中国经济的快速发展，宠物产业也随之飞速发展，养宠物从一种纯粹的娱乐方式，变成了一种精神上的慰藉，而宠物的作用也在悄无声息地改变着，它逐渐融入到了人类的生活中，养宠物的人越来越多，尤其是空巢化的老年人。而养宠促进老年人进行运动这一结果这与国内外研究一致；在我国研究中得出饲养宠物老年人的运动行为及身心健康都远远高于未饲养宠物的老年人，运动与每天的遛宠时长也有着密切的关联^[151]。国外 Lentino 等人^[152]研究的多因素分析显示，每天陪伴宠物时长是老年人进行体力活动的影响因素，养宠老年人的身体活动时间远远超过未养宠的老年人，其中饲养宠物的老年人运动强度为中等，每次运动的时间大概在 1 小时左右，而未饲养宠物的老年人每次运动的时间大概是在 30 分钟左右。

第5章 芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的促进策略

5.1 老年人体育锻炼行为意识的养成策略

提升老年人的健康水平，促进健康老龄化，构建健康中国，要为老年体育发展提供具体的措施和要求，提升老年人的健康水平和生活质量，促进健康老龄化和健康中国的建设刻不容缓。

5.1.1 加强体育健康教育，激发锻炼热情

老年人体育锻炼的认知水平是影响其锻炼需求和参与行为的主要因素。本研究前期对不同人群和不同地域的体育锻炼活动的研究，以及对芜湖市弋江区的社区老年体育锻炼活动的研究，均证明了老年人对运动的认知程度和身体活动之间存在着紧密的联系，这说明对老年人的运动认知的增强常常能够促进老年人的体育活动的参与。要想让“体育锻炼人数比例不低于38.5%的预定目标”全面得到实现，必须要将传统体育运动和现代化技术的宣传手段有机结合起来，才能增强各个地区对现代老年人的体育锻炼的认识，从而增加全体老年人的体育参与度。

因此，芜湖市弋江区利用社区宣传展板、广场广播等宣传方式，充分在社区内营造健康促进氛围，使其牢固地树立起体育锻炼对预防老年疾病的重要性，同时邀请当地医生、体育学者、资深健身教练或体育爱好者作为嘉宾，为老年人举办专题讲座分享专业知识和个人经验，通过科学数据和实际案例阐述运动对预防疾病、延缓衰老、提升生活质量的重要作用，提高广播的权威性和可信度；同时设置热线电话或微信互动平台，鼓励老年人通过电话、短信或微信等方式参与讨论，提出意见和建议，形成良好的体育互动氛围。为促使老年人在思想上深刻认识到“锻炼身体，才能治病”的体育智慧，并将健康的体育行为习惯融入个人日常生活，对增强他们的运动意识、自觉性和主动性，具有一定的积极作用。

5.1.2 丰富体育知识内涵，培养锻炼兴趣

老年人在平时的生活中学习了一些基础的体育运动知识，并把他们所学到的运动知识运用到日常生活当中，随着时间的推移，他们就可以学会一些基础的运动技巧，然后再不断地强化这些技巧，这样就可以让老年人对科学运动产生一些兴趣，最终达到促进老年人的身心健康、增强社会互动、丰富老年生活的效果。

培养老年人运动兴趣是一个积极且有益的过程，不仅可以让老年人生活中大把的空闲时充满丰富多彩，还能提升身心健康、增强社交互动、丰富晚年生活。

5.2 倡导多元共治，共同推动老年人体育锻炼意愿

在推动城市社区老年人体育发展的过程中，引入多元主体协同参与推动老年体育发展，结合区域高教园区资源，联动高校开发老年人运动与健康干预方案，形成“政-校-社”协同的老年健康创新模式。

5.2.1 强化政府的主导作用，保障老年人体育活动的发展

老年群体对于企业而言并不是其主要受众群体，因为老年人思想观念保守，经济来源与收入较低，在体育产品消费方面的支出显著偏低，消费水平相对有限。据研究调查，目前只有经济发达地区的老年人更愿意进行体育消费，而他们的体育消费更多地偏向于那些经济实用的产品；研究政策表明，与青少年群体相比，老年群体在社会中获得的关注显著不足。基于此，在当前社会发展背景下，老年群体就必须更多的依赖于政府的公共服务。因此，在老年体育活动发展过程中，政府的引导作用仍然是多元主体的前提，同时充分调动其他主体的积极性和创造性。政府发挥主导作用的主要途径有以下三点：首先，政府要制定并执行促进我国老年体育事业发展的相关法律、政策，明确其发展目标、任务及保障。在此基础上，加强对老年体育服务设施、资金和人才的合理配置。其次，国家要增加对老年体育设施的建设、活动的组织和人才的培训等方面的资金投入。在此基础上，提出了促进老年体育服务在城乡和地区间均衡发展的对策。最后，要加强对老年体育设施、活动的组织和服务质量的监督和管理。通过周期性的考核，发现问题所在，并采取措施加以解决。

5.2.2 提供老年人体育场地和设施，加强适老化设施配置

社区要充分落实政府的意见和方案，要充分倾听老年人的诉求，把老年人的需要和兴趣放在首位。在日常中，要做好体育活动的宣传，开设讲座等，提高老年人的认知；要对已有的场地器材进行检修、安排健身指导员，让老年人放心运动；充分利用现有的环境资源和人力资源，例如弋江区的高校体育场所对外开放、加强学生、专业教师的志愿服务，积极走进社区；要照顾到每一位老年人，根据老年人的身体状况，积极建设适老化改造，将社区的运动设施改造适合老年人进行充分的运动。

5.2.3 组织开展多样化的体育活动，举办老年人体育赛事

根据本研究调查可知，大部分老年人主要通过散步，慢跑、广场舞，健身操等项目进行体育锻炼，都是一些在日常生活中随处可见的锻炼。在满足弋江区打造品牌健康社区的需求下，弋江区各个社区要组织开展多样化的体育活动，包括但不限于以上活动，为老年人提供一些需要场地和设施开展的运动项目，例如乒乓球、羽毛球、气排球等娱乐项目，在一定程度上可以满足老年人各种各样的兴趣爱好，让老年人充分享受到体育锻炼带来的乐趣，从而提高锻炼的积极性。其次，根据本研究访谈可知，大部分老年人对社区组织的体育活动不知道或不了解。对于此，社区要加大宣传力度，充分发挥社区公共栏、公众号、短视频平台积极宣传，同时设置相应的奖励制度，鼓励老年人积极参与到社区组织的体育活动中来；还可以定期开展社区老年人体育赛事，让老年人在运动竞赛中培养集体感和竞争意识，让老年人在互动中找到幸福感和归属感，在一定程度上能大大缓解老年人的孤独感，增强社区之间的凝聚力。通过举办多样化的体育活动和定老年人体育赛事等项目，为社区老年人提供一个展示自我、增进交流的平台，让他们感受到体育锻炼的乐趣，从锻炼中达到强身健体的效果，从而来提升他们锻炼的积极性。

5.2.4 合理配置人力资源，提高科学指导力量

芜湖市弋江区，地处高教园区，周围教育资源丰富。首先，在人力资源的配置上，要积极接纳具备专业知识、具有爱心和耐心的志愿者和体育指导员。他们既要了解社区老人的身体情况，又要根据不同年龄段的老年人进行有针对性的运动指导。其次，通过与地方高校和相关体育部门合作，邀请体育专家教授对老年进行科学的指导；同时建立运动与健康产业，为老年人提供具体的锻炼方案和运动健康干预方案，加强社区与高校之间紧密的联系，既能为老年人体育锻炼提供有效的健康促进效果，又能在一定程度上避免运动损伤。最后，在人力资源配置上，还需要制定相关的激励与训练制度，定期开展各种培训、学习、交流等活动中，不断的提高志愿者和体育指导员的科学指导素养。并对在社区志愿服务工作中表现优异的志愿者和指导员进行表彰和奖励。因此，加强对芜湖市弋江区社区老年人的体育指导力量，是增强其健身意识的重要措施。在此基础上，为广大老人提供更专业、更有爱心的体育活动，使其在老年生活中更健康、更充实。

5.2.5 弘扬传统道德美德，营造老年友好环境

在提倡法治的基础上，芜湖市社区老年体育事业的改革，必须以传统美德为导向。首先要发扬尊老传统，营造“敬老”“爱老”“为老”的社会氛围，动员广大市民积极加入到老年人的体育志愿活动中来。其次，社区管理者是社区治理的主要参与者，其自身的道德素质与行为方式对营造和谐、关爱、包容的社区氛围至关重要。管理者要有耐心、有爱心地对待老人，倾听老人的观点和需求，让老年人的主体地位得到充分地尊重。在此基础上，还应根据社区的具体条件，制定出切实可行的服务方案和项目；在执行方案的时候，管理者要充分考虑老人的反馈与建议，对服务的内容与方法进行适时的调整与优化，保证工作能够得到切实地落实，满足老人的体育需要，体现出尊老、敬老、爱老的良好品德。在此基础上，还应根据社区的具体条件，制定出切实可行的服务方案和项目；在执行方案的时候，管理者要充分考虑老人的反馈与建议，对服务的内容与方法进行适时的调整与优化，保证工作能够得到切实地落实，满足老人的体育需要，体现出尊老、敬老、爱老的良好品德。

5.3 发挥家庭成员力量，营造良好的体育氛围

家庭成员要给老年人陪伴和关爱，不仅要在物质方面做到还要在精神方面加强，要做到不仅能做到保障老年人运动是的安全，还要能做到一起运动，促进关系和谐相处，加强老年人锻炼的积极性；家庭成员要制定阶段的运动计划，营造和谐的家庭体育锻炼氛围，加强日常的交流与沟通，做到鼓励、支持和帮助老年人，承担其家庭健康促进的责任，让老人在日常生活中，真正的热爱上进行体育锻炼。

5.4 构建朋友互助体系，提升体育锻炼积极性

在社区老年群体中，好友互助系统是促进老年人身体运动参与的重要机制。首先，组织老年人成立体育锻炼专项小组，每组设置有队长，带领日常的运动锻炼。老年人可以根据自己的喜欢去选择参加不同的兴趣小组，群体带动锻炼，能力互补，形成固定的正向积极的运动圈子。其次，社区需要开展多人合作的团体设计，如双人太极推手、团队健步走接力赛等，加强互动和集体归属感，提高沟通能力。最后，建立健身经验共享平台，定期组织“运动沙龙”，邀请有固定健身习惯的老人进行体育交流，并将其拍摄成小视频，在社区公众号上进行推广；

同时，还建立了“运动达人”的评选制度，并将其与参与频率和技术进步相结合，以此来提高社会的认可度，从群体层面做到提高老年人的体育锻炼。

5.5 社区老年智慧化体育服务供给和发展策略

目前芜湖市弋江区澧港街道儒林西苑社区是智慧社区试点地之一，其中对老年人服务方面有发放智慧手环，用来监测老人定位、身体指标监测（心率、血氧、血压）、语音通话视频、轨迹查询等，给老年人带来了安全感和获得感^[153]。因此，要推进城市社区智慧体育养老服务模式建设，建立与芜湖市经济发展相适应、芜湖市养老事业相匹配、具备芜湖市特色的城市社区智慧老年体育服务。

5.5.1 融合关联产业整合社会资源

要以提高老年人的身体素质为主要目标，推动城市社区智慧体育养老服务模式构建。同时要以政府为主导，以社区自治组织为主导，以各类社会力量为主导，构建政府、社区、企业、社会组织、居民等多方参与的协作平台，协作治理机制，在全局上下形成合力。芜湖市政府应出台相关政策文件，明确智慧体育养老服务的发展目标、基本原则、重点任务和保障措施，为模式构建提供政策指引。同时设立专项基金，对智慧体育设施建设、技术创新、服务运营等给予资金支持和补贴，降低运营成本，鼓励社会各个方面力量多多参与。同时社区应该发挥组织的核心作用，对老年群体的体育需求进行深入的调研考察，根据老年人身体状况、未来发展和个人兴趣为体育服务设计提供依据。社区不仅需要跟进动员社会志愿者、退休体育教练等力量等志愿服务，还要积极去寻找与高校、研究机构的合作，为老年人智慧体育服务平台提供科技支撑。芜湖市弋江区应当充分发挥地区优势，加强与周围高校的紧密结合。

5.5.2 加强社区智能体育设备应用

社区始终把提升老年运动体验作为引入智能体育设备的主要应用目的。社区体育场地是为老年人开展体育锻炼的前提与保障。通过对已有的体育场地设施的质量和服务功能进行新的改进，提高城市社区的智慧体育服务质量。要把老人身边的运动场地设施建设好，做到简单、实用、就近、便捷适合老年人。

在强化社区智慧体育设备的应用过程中，为了提高老年人的健身体验和体质健康，本研究要针对老年人群的需要与特征，对其进行科学、合理的场地规划；在满足居民“就近健身”需求的同时，要保证各小区、尤其是老人密集的小区内

的体育设施合理布局。同时，从老年人可活动性出发，将场地设置为无障碍性，方便轮椅进出及应急撤离。运用现代化的技术，实现社区健身场所的智能化改造；例如，引进可以实时监控运动数据并给出个性化推荐的智能健身设备；为老年人提供场地预约、查询活动信息、参加线上健身课程的社区体育 APP；安装智能化监测及应急报警装置，确保体育锻炼中老人的人身安全。要将智能健身器材的数据管理系统与老年人的积极健康相结合；通过对老年人运动数据的实时采集与分析，对其进行智能监测，提高医养结合服务的智能化水平，为社区体育管理工作提供数据支撑，将体育科技推动积极老龄化进程落实到实处。

5.6 本章小结

综上所述，分别从老年人体育意识、多元共治、家庭和朋友支持以及智慧化体育服务平台五个方面对芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的促进来具体阐述，为芜湖市老年人体育锻炼的健康促进提出具体的可行性操作策略。具体来说，其促进策略如下：

第一，要从老年人自身出发，从对体育健康知识的了解程度、内在动机、运动意识、个人兴趣和习惯的培养提升。重新接受健康教育，增强体育锻炼意识，根据自身的兴趣和动机，促进个人锻炼习惯的形成，从而使得身体健康，精神饱满。第二，要引入多元主体协同参与推动老年体育活动发展。在推动城市社区老年人体育发展的过程中，需要政府、社会组织、企业、社区以及老年人自身等多方力量共同参与，形成合力，强化政府的主导作用、发挥社区治理能力和完善家庭政策，才能保障老年人体育活动的正常快速发展。其次，要充分发挥家庭-友伴的双向功能，从家庭体育氛围的创造、同伴的支持等方面，形成个人健康促进和团体文化培养两个层面，共建美好老年体育环境氛围。最后，要搭建社区老年智慧化体育服务平台。建立与芜湖市经济发展相适应、芜湖市养老事业相匹配、具备芜湖市特色的城市社区智慧老年体育服务，需要融合关联产业整合社会资源、加强社区智能体育设备应用的实践发展，推进城市社区智慧体育养老服务模式建设。

第 6 章 研究结论与建议

6.1 研究结论

(1) 芜湖市弋江区社区老年人参加体育锻炼高意愿和低意愿人数分别为 307 (64.53 %) 人和 168 人 (35.47%) 人。在体育活动方面多以中小强度的运动为主、参与动机以增强体质健康和预防慢性疾病居多。在锻炼的时间段上多选择在早晨或上午, 锻炼地点选择离家 10 分钟内可达的公园、广场及社区体育场所。老年人在体育锻炼方面表现出积极态度、强度适中、动机明确、地点选择便利等特点, 社区体育资源的分配和发展影响锻炼项目的选择。

(2) 在 10 个对老年人体育锻炼意愿有影响的因素中, 影响程度大小依次是居住地附近体育场所设施、养宠生活习惯、体育锻炼对身体健康有无作用、日常活动能否代替体育锻炼、性别、是否需要体育指导; 其中, 居住地附近体育场所设施、养宠遛狗情况对体育锻炼意愿产生直接的正向影响作用; 性别、体育锻炼对身体健康有无作用、日常活动能否代替体育锻炼、是否需要体育指导对体育锻炼意愿产生直接的负向影响作用; 年龄、社区体育氛围、家人支持、朋友支持因素对老年人体育锻炼意愿无显著影响。

(3) 老年人锻炼项目单一化, 主要集中在散步/慢跑、广场舞/健身操等项目; 体育消费观念落后, 大部分都不愿意在运动上消费; 运动认知薄弱, 对体育锻炼的科学知识认识不够, 甚至存在错误认知; 大多数居家老人因没有专业体育指导, 害怕受伤而不敢去进行锻炼; 社区设施便利性不够, 大部分设施距离远、开放时间不合理等问题制约着老年人体育锻炼。

6.2 研究建议

(1) 区政府应制定老年人体育发展政策, 推动高校与社区、政府合作, 建设运动与健康产业协同创新中心, 设立专项基金支持社会体育指导员队伍建设和科学健身指导。充分利用当地人力资源, 要积极接纳具备专业知识、具有爱心和耐心的志愿者和体育指导员。还要与地方高校和相关体育部门合作, 为老年人提供具体的锻炼方案和运动健康干预方案, 加强社区与高校之间紧密的联系。

(2) 由区政府统筹, 体育、民政、卫生健康、教育等部门协同推进社区健身设施建设与维护, 构建智慧体育平台, 提供健身数据监测等服务, 解决老年人

体育发展问题；从多元主体入手，始终坚持政府的主导作用，不断提高社区运动组织能力，与有关高校积极合作，让社会企业等力量积极加入进来；团结协作，齐抓共管，推动城市社区老年人体育发展，保障老年人基本的体育活动。

（3）街道办和社区居委会落实政策，组织实施老年人体育活动，聚焦老年人体育服务需求，积极应对人口老龄化，大力推进全民健身设施的供给，便利老年人参加体育活动。随着现代科技的快速发展，未来要做到老年体育服务的科技化、智能化，这与社区老年智慧化体育服务平台的搭建紧密结合。芜湖市政府应该整合社会相关部门的资源，从而强化社区智能体育设备应用，构建适合芜湖市经济发展和芜湖市老年体育需求，打造具有芜湖市特点的城市社区智慧服务体系。

第7章 研究不足与展望

7.1 研究不足

本研究基于文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法等研究方法，针对芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素进行了调查，但同时本研究仍存有一些不足，主要表现在：

首先，调查范围有限，本次仅在芜湖市弋江区进行调查老年人体育锻炼意愿，在调查人员的选择上具有选择了特定区域，未将非弋江区的老年人口纳入研究范围。

其次，本研究中的影响的因素较多且广泛，因此在讨论其中某一些因素时，很有可能未能做到十分深入的挖掘和探究。

最后，本研究主要采用横断面调查，对老年人体育锻炼意愿反映的可能只是某一个时间点的状况，而不能显示出其随着时间推移的动态演变过程。

7.2 研究展望

首先，在未来的研究中，可对芜湖市其他区域老年群体进行分析调查。

其次，未来的研究中，将进一步提炼分析影响老年人体育锻炼意愿的主要因素，例如安全风险认知对老年群体运动决策的影响、宠物饲养与锻炼行为之间的关系等，对其进行更精细化地分类和深层次的探讨，从而为影响老年人的体育锻炼行为发挥作用。

最后，本研究主要采用横断面调查，未来可以对后续研究采用纵向追踪设计，通过收集和分析纵向数据，可以更精确地展示老年人体育锻炼意愿的动态变化过程，以及不同因素在不同时间点对体育锻炼意愿产生的不同影响。

因此，后续可在研究样本、影响因素、分析方法等方面进行丰富和扩展，为制定其他区域老年人体育锻炼意愿的提升提供依据和实践指导。

参考文献

- [1] 佚名.老人问题 举世关心——联合国老龄问题世界大会介绍[J].社会, 1982 (4):2.DOI: CNKI:SUN:SHEH.0.1982-04-018.
- [2] 中共中央国务院. 第七次全国人口普查公报[EB/OL]. (2021-05-13)[2024-07-19]. https://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
- [3] 省统计局发表时间. 安徽省第七次全国人口普查公报(第二号)[EB/OL]. (2021-05-18)[2024-07-19]. <http://tjj.ah.gov.cn/ssah/qwfbjd/tjgb/sjtjgb/145782371.html>.
- [4] 芜湖市统计局, 芜湖市第七次全国人口普查领导小组办公室. 芜湖市第七次全国人口普查公报[EB/OL]. (2021-05-24)[2025-03-02]. <https://tjj.wuhu.gov.cn/tjxx/tjgb/8282562.html>.
- [5] 韦艳,段重利,梅丽,等.从第七次人口普查数据看新时代中国人口发展[J].西安财经大学学报,2021,34(05):107-121.
- [6] Kane R A , Kane R L , Ladd R C .The heart of long-term care[M].Oxford University Press,1998.
- [7] Tsutsui T , Muramatsu N .Japan's Universal Long-Term Care System Reform of 2005: Containing Costs and Realizing a Vision[J].Journal of the American Geriatrics Society, 2007, 55(9):1458-1463.DOI:10.1111/j.1532-5415.2007.01281.x.
- [8] Pynoos J, Nishita C M, Cicero C. The aging network and the future of aging in place[J]. Generations, 2008, 32(2): 12-18.
- [9] Foundation J R. Senior cohousing communities – an alternative approach for the UK? [J]. Programme Paper a Better Life, 2013.DOI: <http://www.jrf.org.uk/publications/senior-cohousing-communities>.
- [10] Takahashi K, Tanaka H. Mutual support among elderly in Japan[J]. Journal of Aging Studies, 2015, 33: 1-8.
- [11] 阎安.论社区居家养老:中国城市养老模式的新选择[J].科学.经济.社会, 2007, 25(2):5.DOI: 10.3969/j.issn.1006-2815.2007.02.021.
- [12] Chen X, Han W. Community-based elderly care in China: Challenges and opportunities[J]. Journal of Aging & Social Policy, 2016, 28(4): 283-296.
- [13] 姚璐.适老化社区的环境设计与老年人健康促进探究[C]//冶金工业教育资源

- 开发中心.第四届钢铁行业数字化教育培训研讨会论文集.大连理工大学城市学院;,2024: 4.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.003312.
- [14] 南亚昀,颜婷,刘悦,等.慢病对老年人生活质量影响的研究[J].宁夏医学杂志,2024,46(06):539-542.DOI:10.13621/j.1001-5949.2024.06.0539.
- [15] 冯蕾.聚焦老年人体育服务需求积极应对人口老龄化[EB/OL]. (2024-06-06). <https://www.sport.gov.cn/n20001280/n20067608/n20067635/c27811412/content.html>.
- [16] 战博文,杨宏光,邓桂芳,等.基于 CHARLS 数据的中国人内脏脂肪指数与中国老年人糖尿病发病风险相关性分析 [J]. 现代预防医学,2024,51(02):216-220+272.DOI: 10.20043/j.cnki.MPM.202308314.
- [17] 孙欣然,孙金海,陈立富,等.老年人健康需求特点与健康管理对策[J].中国老年学杂志,2018,38(21):5364-5367.
- [18] 黄正一,陈晟,严慧艳,等.上海市某社区老年居民心理健康现状调查[J].健康教育与健康促进,2023,18(03):283-285+319.DOI: 10.16117/j.cnki.31-1974/r.202303283.
- [19] Firth J , Solmi M , Wootton R E ,et al.A meta - review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders[J]. World Psychiatry, 2020, 19(3). DOI:10.1002/wps.20773.
- [20] 孙玉营,段德建,钱德.36 式太极柔力球的心率变异性活动特征研究[C]//中国体育科学学会武术与民族传统体育分会,教育部全国学校体育联盟(中华武术),全国普通高校中华优秀传统文化传承基地(武术).2020 年全国学校武术改革与发展研讨会论文集.北京体育大学;,2020: 1.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2020.066873.
- [21] 张静洁,李震玺,王明东,等.体育锻炼对老年人心理健康影响的价值与策略研究[C]//陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(专题二).西安体育学院;,2024: 5.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.008510.
- [22] 中共中央国务院. 国务院关于印发全民健身计划(2016—2020 年)的通知 [EB/OL]. (2016-06-23) [2024-07-19]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm.
- [23] 中共中央, 国务院. “健康中国 2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25)

- [2025-03-02]. https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [24] 中共中央国务院. 国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知[EB/OL]. (2019-09-02) [2024-07-19]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2019-09/02/content_5426485.htm.
- [25] 中共中央国务院. 健康中国行动(2019—2030 年)[EB/OL]. (2019-07-15) [2024-07-19]. https://www.gov.cn/xinwen/2019-07/15/content_5409694.htm.
- [26] 芜湖市“十四五”卫生健康规划_芜湖市政务公开平台 (wuhu.gov.cn).
- [27] 芜湖市卫健委. 关于向社会公开征求《芜湖市大健康产业发展规划(2021-2025)》意见建议的公告[EB/OL] (2022-07-25). <https://www.wuhu.gov.cn/openness/public/6596211/35130491.html>.
- [28] 芜湖市人民政府. 弋江区成功创建省级健康促进区[EB/OL]. (2023-04-01). <https://www.wuhu.gov.cn/xwzx/xqkx/29585411.html>.
- [29] 芜湖市人民政府. 弋江区获评“国家级健康促进区”[EB/OL]. (2022-03-14). <https://www.wuhu.gov.cn/xwzx/xqkx/33817921.html>.
- [30] 芜湖市政府新闻办公室. 弋江区科技创新成果展示[EB/OL]. 2023-03-01. <https://www.wuhu.gov.cn/xwzx/xqkx/27241531.html>.
- [31] 芜湖市体育局. 暖民心!弋江区着力打造快乐健身圈[EB/OL]. (2022-12-16). <https://tyj.wuhu.gov.cn/openness/public/6596731/36530491.html>.
- [32] WHO. 老龄化与健康 [EB/OL]. (2022-10-01). <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- [33] 日本政府. 日本的老龄化社会对策[EB/OL]. (2022-10-01). https://www.gov-online.go.jp/eng/publicity/book/hlj/html/202102/202102_09_ch.html.
- [34] 中共中央国务院. 中华人民共和国老年人权益保障法[EB/OL]. (2021-10-29) [2024-07-19]. https://www.gov.cn/guoqing/2021-10/29/content_5647622.htm.
- [35] 佚名. 人类年龄段划分新标准[J]. 现代养生, 2005(9):1.
- [36] 李荣. 体力活动水平对老年人功能性体适能及体质健康的影响[D]. 陕西师范大学, 2016.
- [37] 徐子艺. 我国老年人体育健身活动现状调查研究[D]. 成都体育学院, 2018.
- [38] 童星, 赵夕荣. “社区”及其相关概念辨析[J]. 南京大学学报(哲学. 人文科学. 社会科学版), 2006, (02): 67-74.
- [39] 黄延续. 城市社区治理中基层政府推动居民自治的问题与对策研究[D]. 安徽

- 财经大学,2024.DOI: 10.26916/d.cnki.gahcc.2024.000103.
- [40] 孙洪波.城市社区养老服务问题与对策研究[D].山东科技大学,2020.DOI: 10.27275/d.cnki.gsdku.2020.000611.
- [41] 孙晓礼.关于加强和改进城市社区居委会建设工作的意见[EB/OL]. (2010年11月09日)[2024-07-19]. https://www.gov.cn/jrzq/2010-11/09/content_1741594.htm.
- [42] 王润平,任涵.老年体育研究进展[J].西北师范大学学报(自然科学版),2002,(01):112-116.DOI: 10.16783/j.cnki.nwnuz.2002.01.035.
- [43] 刘建明,张明根.应用写作大百科[M].中央民族大学出版社,1994.
- [44] 张智涛.论叔本华对意志自由的批判[J].渤海大学学报(哲学社会科学版),2017,39(02):139-142.DOI: 10.13831/j.cnki.issn.1672-8254.2017.02.029.
- [45] Ghasemi M, Joodzadeh M, Shahreki B. Offer a Model of Factors Affecting the Intention of Customers using Mobile Banking Services (A Study among Zahedan Tejarat Bank Customers) [J]. [2024-07-19].
- [46] 范卉颖,唐炎,张加林,等.我国青少年运动意愿及影响因素研究[J].中国体育科技,2019,55(06):35-45+58.DOI: 10.16470/j.csst.2019800.
- [47] 吴海琴.基于 SEM 的扬州市中学生体育锻炼意愿影响因素及其实证研究[D].扬州大学,2018.
- [48] 杨敏.我国西部社会体育服务质量与体育锻炼意愿关系的实证研究[J].体育科学,2012,32(11):34-39+49.DOI: 10.16469/j.css.2012.11.004.
- [49] 高洪涛,王舜,魏江.高校行为对大学生体育锻炼意愿的研究——基于 SOR 理论的技术接受模型[J].平顶山学院学报, 2022, 37(5):111-116.
- [50] 乔玉成.从锻炼意愿到锻炼行为:运动技能的调节效应[C]//中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.山西师范大学体育学院,;2019: 2.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2019.030783.
- [51] 张绍兴.老年人锻炼动机,锻炼行为及健康水平研究——以天津地区老年女性为例[J].心理学进展, 2021, 11(3):15.DOI:10.12677/AP.2021.113079.
- [52] 石振国,王英.2000 年以来我国老年体育研究成果评析[J].武汉体育学院学报, 2014, 48(1):8.DOI: 10.3969/j.issn.1000-520X.2014.01.009.
- [53] 刘瑞峰,袁月.社区老年人健身方式的调查研究[J].湖北体育科技, 2004, 23(1):3.DOI: 10.3969/j.issn.1003-983X.2004.01.040.

- [54] 胡来东,郭凡清.2005 年黑龙江省城市老年人体育锻炼现状调查研究[J].哈尔滨体育学院学报, 2006(6):2.DOI: 10.3969/j.issn.1008-2808.2006.06.023.
- [55] 杨瑞鹏.咸阳市区老年人体育锻炼现状调查研究[J].内江科技, 2009, 30(2):2. DOI: 10.3969/j.issn.1006-1436.2009.02.134.
- [56] 李阳阳.济南市老年人体育锻炼现状的调查研究[D].山东大学,2012.DOI: CNKI: CDMD:2.1012.463490.
- [57] 张五平.成都市社区居民体育锻炼情况调查[J].商业文化(上半月),2011,(06):376.
- [58] 余光辉.中老年人体育锻炼现状调查与分析[J].内江科技, 2011, 32(10):2.DOI: 10.3969/j.issn.1006-1436.2011.10.019.
- [59] 王保平,赵斌.老年人体育锻炼现状及其对老年人心血管功能指标的影响[J].中国老年学杂志,2020,40(05):1005-1007.
- [60] 相想,王鹏飞.体医融合背景下老年人运动与健康促进路径[C]//中国班迪协会,澳门体能协会,广东省体能协会.第九届中国体能训练科学大会论文集.哈尔滨体育学院;三门峡社会管理职业学院,;2023: 6.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.046615.
- [61] 彭剑,丁蕊,徐朝霞.健康中国视域下冬泳对中老年人生理机能的影响研究[C]//中国体育科学学会体能训练分会,全国学校体育联盟(游泳项目).奋进新征程——推动青少年和学校体育高质量发展——第四届国际水中运动论坛论文摘要汇编.云南师范大学体育学院,;2022: 3.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2022.079181.
- [62] 高启林.交谊舞与太极拳锻炼对老年人心理健康影响的比较研究[D].哈尔滨体育学院,2023.DOI: 10.27771/d.cnki.ghebt.2023.000146.
- [63] 范成文.我国老年人体育服务社会支持系统研究[D].湖南师范大学,2019.
- [64] 李京诚.合理行为、计划行为与社会认知理论预测身体锻炼行为的比较研究[J].天津体育学院学报,1999,(02):35-37.
- [65] 李业敏.锻炼意向与行为的关系:计划,自我效能与社会支持的作用[D].北京体育大学,2010.

- [66] 乔玉成.从锻炼意愿到锻炼行为:运动技能的调节效应[C]//中国体育科学学会.第十一届全国体育科学大会论文摘要汇编.山西师范大学体育学院,2019: 2.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2019.030783.
- [67] 叶圣丽,朱志航,张道赢,等.洛阳市大学生运动意愿的调查研究[J].运动精品,2019,38(04):61-62+64.
- [68] 李响,宋开宇,霍跃榕,刘翠娟.数字赋能高校体育第二课堂发展的SWOT分析[C]//陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(专题六).西安体育学院,2024: 6.DOI: 10.26914/c.cnkihy.2024.007517.
- [69] 吴玉婷,苑鑫,王雨晴,等.广场舞组织氛围和老年人主观幸福感的关系:组织认同和自尊的中介作用[J].心理发展与教育,2019,35(5):8.DOI: 10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2019.05.14.
- [70] 徐宇婷.北京市海淀区社区体育环境与老年人体育参与的关系研究[D].首都体育学院,2024.DOI: 10.27340/d.cnki.gstxy.2024.000064.
- [71] 吴健,刘军.社区老年体育健身服务现状研究[J].天津体育学院学报,2003,(03):72-74.
- [72] 樊炳有.试论社区体育服务的内容及作用[J].湖北体育科技,2001,(04):80-81+84.
- [73] 陈晓骏.昆明市城市社区老年人体育需求与体育公共服务供给的研究[D].云南师范大学,2017.
- [74] 李慧林.我国城市社区体育的分化性发展与张力整合[J].体育与科学,2020,41(03):50-56+78.DOI:10.13598/j.issn1004-4590.2020.03.007.
- [75] 丁伟.芜湖市社区老年人体育需求与体育公共服务供给研究[D].武汉体育学院,2020.DOI: 10.27384/d.cnki.gwhtc.2020.000027.
- [76] 郑军,孔庆波.我国社区体育公共服务的供给与需求研究[J].广州体育学院学报,2020,40(05):20-23+30.DOI: 10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2020.05.005.
- [77] 张志琴.新型城镇化视域下的社区体育协同治理研究——对安徽社区体育现实考察与未来的思考[J].阜阳师范大学学报(自然科学版),2022,39(02):113-120.DOI: 10.14096/j.cnki.cn34-1069/n/2096-9341(2022)02-0113-08.
- [78] 赵中.智慧社区建设背景下杭州市体育公共服务供给研究[D].淮北师范大学,2022.DOI: 10.27699/d.cnki.ghbmt.2022.000331.

-
- [79] 申晋波,张林.70 岁以上老年人体育锻炼与健康体适能相关性研究[J].体育科研, 2020, 41(6):7.DOI:10.12064/ssr.20200614.
- [80] 陈金鳌,张林,冯伟,等.社会学视域下老年体育参与影响因素研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(01):57-63.DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.2015.01.011.
- [81] 李启雯,拉巴桑珠,扎西德吉,等.2018 年西藏地区老年人体育锻炼现状及相关因素分析[J].现代预防医学, 2020.
- [82] 杨凡,潘越,邹泽宇.中国老年人体育锻炼状况及影响因素研究[J].中国体育科技, 2019, 55(10):13.DOI: 10.16470/j.csst.2019028.
- [83] 周晓东,汪焱,彭雪涵.论我国城市社区体育健身环境[J].福建体育科技, 2005, 24(1):8.DOI: 10.3969/j.issn.1004-8790.2005.01.001.
- [84] 雷玉萍.淮北市社区体育环境与老年人体育锻炼行为关系研究[D].淮北师范大学, 2021. DOI: 10.27699/d.cnki.ghbmt.2021.000262.
- [85] 刘泽锋.长沙市社区中老年体育治理研究[D].贵州师范大学, 2021. DOI: 10.27048/d.cnki.ggzsu.2021.000257.
- [86] 吕航,雷剑.新媒体环境下中国社区体育建设与发展研究[J].中国报业, 2020, (18):24-25.DOI: 10.13854/j.cnki.cni.2020.18.012.
- [87] 邓树勋,王健,乔德才.运动生理学(第 2 版)[M].高等教育出版社,2009.
- [88] 赵淑珍.恩施市老年人体育锻炼特征及影响因素研究[D].湖南师范大学,2020.
- [89] 贺洋.滨州市中老年人在生态环境中体育锻炼的现状调查及发展对策研究[D].山东体育学院[2024-07-19].DOI: CNKI: CDMD:2.1017.262073.
- [90] Thompson W R. NOW TRENDING: Worldwide Survey of Fitness Trends for 2014[J]. Acsms Health & Fitness Journal, 2013, 17(6): 10-20.DOI:10.1249/FIT.0b013e3182a955e6.
- [91] 余建华.日本老年人体育运动的现状与分析[J].武汉体育学院学报,2004,(03): 24-25+31.DOI: 10.15930/j.cnki.wtxb.2004.03.008.
- [92] Shimada H, Lord S R, Yoshida H, et al. Predictors of cessation of regular leisure-time physical activity in community-dwelling elderly people. [J]. Gerontology, 2007, 53(5): 293-297.DOI:10.1159/000103214.
- [93] Manami Inoue, Seiichiro Yamamoto, Norie Kurahashi, Motoki Iwasaki, Shizuka Sasazuki, Shoichiro Tsugane and for the Japan Public Health Center-based

- Prospective Study Group.Daily Total Physical Activity Level and Total Cancer Risk in Men and Women: Results from a Large-scale Population-based Cohort Study in Japan[J]. American Journal of Epidemiology, 2008, 168(4): p.391-403.DOI:10.1093/aje/kwn146.
- [94] U.S. Department of Health.2008 Physical activity guidelines for Americans[J]. 2008.
- [95] Chodzko-Zajko W J, Proctor D N, Singh M A F, et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults[J]. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2009, 41(6): 992-1008.DOI:10.1249/MSS.0b013e3181a0c95c.
- [96] Jurkiewicz M T, Marzolini S, Oh P. Adherence to a Home-Based Exercise Program for Individuals After Stroke Topics in Stroke Rehabilitation Vol 18, No 3[J]. 1945.
- [97] Keadle S K, Mckinnon R, Graubard B I, et al. Prevalence and trends in physical activity among older adults in the United States: A comparison across three national surveys[J]. Preventive Medicine, 2016, 89: 37-43.DOI: 10.1016/j.ypmed.2016.05.009.
- [98] Almeida O P, Khan K M, Hankey G J, et al.150 minutes of vigorous physical activity per week predicts survival and successful ageing: a population-based 11-year longitudinal study of 12 201 older Australian men[J]. British journal of sports medicine, 2014.
- [99] Kollia N, Panagiotakos D B, Chrysohoou C, et al. Determinants of healthy ageing and its relation to 10-year cardiovascular disease incidence: the ATTICA study[J]. Cent Eur J Public Health, 2018, 26(1): 3-9.DOI:10.21101/cejph. a5165.
- [100] Patel A V, Friedenreich C M, Moore S C, et al. American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control. [J]. Med Sci Sports Exerc, 2019(11). DOI:10.1249/MSS.0000000000002117.
- [101] Xu F, Cohen S A, Lofgren I E, et al. The Association between Physical Activity and Metabolic Syndrome in Older Adults with Obesity[J]. J Frailty Aging, 2018(1). DOI:10.14283/JFA.2018.34.
- [102] Szychowska A, Drygas W. Physical activity as a determinant of successful aging: a narrative review article[J]. Aging clinical and experimental research. 2022(6): 34.DOI:10.1007/s40520-021-02037-0.

- [103] F, Sofi, D, et al. Physical activity and risk of cognitive decline: a meta-analysis of prospective studies[J]. Journal of Internal Medicine, 2011.DOI:10.1111/j.1365-2796.2010.02281. x.
- [104] Schneider N, Yvon C J. A review of multidomain interventions to support healthy cognitive ageing[J]. The Journal of Nutrition Health and Aging, 2013, 17(3): 252-257.DOI:10.1007/s12603-012-0402-8.
- [105] de Oliveira, Lucineide da Silva Santos Castelo Branco, Souza E C, Rodrigues R A S, et al. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community[J]. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 2019.DOI:10.1590/2237-6089-2017-0129.
- [106] Poulos R G , Marwood S , Harkin D ,et al.Arts on prescription for community - dwelling older people with a range of health and wellness needs[J].Health & Social Care in the Community, 2019.DOI:info: doi/10.1111/hsc.12669.
- [107] Tomaz S A, Coffee P, Ryde G, et al. Loneliness, Wellbeing, and Social Activity in Scottish Older Adults Resulting from Social Distancing during the COVID-19 Pandemic. [J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021(9). DOI:10.3390/IJERPH18094517.
- [108] Hess S, Beharry-Borg N. Accounting for Latent Attitudes in Willingness-to-Pay Studies: The Case of Coastal Water Quality Improvements in Tobago[J]. Environmental & Resource Economics, 2012, 52(1): 109-131.DOI:10.1007/s10640-011-9522-6.
- [109] Hernández-López, Mónica, Luciano M C, Bricker J B, et al. Acceptance and commitment therapy for smoking cessation: a preliminary study of its effectiveness in comparison with cognitive behavioral therapy[J]. Psychology of Addictive Behaviors Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors, 2009, 23(4): 723-30.DOI:10.1037/a0017632.
- [110] José Moleiro Martins, Shahzad M F, Xu S. Factors influencing entrepreneurial intention to initiate new ventures: evidence from university students [J]. Journal of Innovation and Entrepreneurship, 2023, 12(1). DOI:10.1186/s13731-023-00333-9.
- [111] Rhodes R E, Courneya K S, Jones L W. Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of

- planned behavior[J]. *Psychology of Sport & Exercise*, 2004, 5(3): 243-254. DOI:10.1016/S1469-0292(03)00004-9.
- [112] Park, Do-Hun.The Effects of a Perceived Fun Factor of After School Sports Activities on Self-Esteem and Academic Achievement in Adolescents[J]. *Korean Journal of Sports Science*, 2014, 23(6):479-491.
- [113] Hubbs A, Doyle E I, Bowden R G, et al. Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. [J]. *Psychological Reports*, 2012, 110(2): 469-474.DOI: 10.2466/02.07.09.PR0.110.2.469-474.
- [114] Romiti A , Sarti D .Service Quality Experience and Customers' Behavioural Intentions in Active Sport Tourism[J].*Modern Economy*, 2016, 7(12):1361-1384.DOI:10.4236/me.2016.712127.
- [115] Liu Y H , Liu J C , Lin M T ,et al.Participation of senior citizens in somatosensory games: a correlation between the willingness to exercise and happiness[J].*Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 2020(4).DOI:10.1007/s12652-020-01918-y.
- [116] Pereira T ,Cipriano, Inês, Costa T ,et al.Exercise, ageing and cognitive function - Effects of a personalized physical exercise program in the cognitive function of older adults[J].*Physiology & Behavior*, 2019.DOI:10.1016/j.physbeh.2019.01.018.
- [117] Boa S S N C , Gill D P , Gregory M A ,et al.Multiple-modality exercise and mind-motor training to improve mobility in older adults: A randomized controlled trial[J].*Experimental Gerontology*, 2018, 103:17.DOI:10.1016/j.exger.2017.12.011.
- [118] Sheppard L , Senior J , Park C H ,et al.Strategic Priorities for Increasing Physical Activity Among Adults Age 50 and Older: The National Blueprint Consensus Conference Summary Report[J].*American Journal of Preventive Medicine*, 2003, 2(3 Suppl 2):169.DOI:10.1016/S0749-3797(03)00185-5.
- [119] Cameron, H. Policy priorities for seniors and sport in Germany and the UK[J]. *Journal of Aging and Physical Activity*, 2004, 12(3): 287-287.
- [120] 三和良一. 概说日本经济史(近现代)[M]. 第3版. 东京: 东京大学出版会, 2012.

-
- [121] Brown C A , Mcguire F A , Voelkl J .The link between successful aging and serious leisure.[J].International Journal of Aging & Human Development, 2008, 66(1):73.DOI:10.2190/AG.66.1.d.
- [122] Cameron, H. (2004). Policy priorities for seniors and sport in Germany and the UK[J]. Journal of Aging and Physical Activity, 12(3): 287-297.
- [123] Watts, Paul , E. Webb , and G. Netuveli . "The role of sports clubs in helping older people to stay active and prevent frailty: a longitudinal mediation analysis." International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity 14.1(2017).
- [124] Wilson P M , Rodgers W M , Carpenter P J ,et al.The relationship between commitment and exercise behavior[J].Psychology of Sport & Exercise, 2004, 5(4):405-421.DOI:10.1016/S1469-0292(03)00035-9.
- [125] Rhodes R E , Courneya K S , Jones L W .Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of planned behavior[J].Psychology of Sport & Exercise, 2004, 5(3):243-254. DOI:10.1016/S1469-0292(03)00004-9.
- [126] 宇良千,多賀努,山崎幸,矢富直: 都市高齢者における運動開始の意図を規定する要因の検討.日本老年医学会雑誌 2011, 48(4):345-351.
- [127] Sylvester BD, Curran T, Standage M, Sabiston CM, Beauchamp MR: Predicting exercise motivation and exercise behavior: A moderated mediation model testing the interaction between perceived exercise variety and basic psychological needs satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise* 2018, 36:50-56
- [128] Meredith SJ, Cox NJ, Ibrahim K, et al. Factors that influence older adults' participation in physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Age Ageing*. 2023;52(8):afad145. doi:10.1093/ageing/afad145
- [129] Zhang J , Bloom I , Dennison E M ,et al.Understanding influences on physical activity participation by older adults: A qualitative study of community-dwelling older adults from the Hertfordshire Cohort Study, UK[J].PLOS ONE, 2022, 17.DOI:10.1371/journal.pone.0263050.
- [130] Steltenpohl C N , Shuster M , Peist E ,et al.Me Time, or We Time? Age Differences in Motivation for Exercise[J].Gerontologist, 2019(4).DOI:10.1093/geront/gny038.[1] Steltenpohl C N, Shuster M, Peist E ,et al.

- [131] 梁德清.高校学生应激水平及其与体育锻炼的关系 [J].中国心理卫生杂志, 1994,(01):5-6.
- [132] Ajzensupa/Supsup*/Sup I .The theory of planned behaviour: Reactions and reflections[J].Psychology & Health, 2011, 26(9):1113-27.DOI:10.1080/08870446.2011.613995.[1] Ajzensupa/Supsup*/Sup I .计划行为理论:反应与反思 [J].心理与健康, 2011, 26(9):1113-27.DOI:10.1080/08870446.2011.613995.
- [133] 胡婉丽.知识型雇员创新行为意愿测量工具研究:量表开发,提炼与检验[C]//中国科技政策与管理学术年会.2011.DOI:10.6049/kjjbydc.2011110569.
- [134] 刘竟阳.中国马拉松参赛者的参与意愿影响因素及营销传播策略研究[D].暨南大学, 2020. DOI:10.27167/d.cnki.gjnu.2020.000406.
- [135] 刘伟.计划行为理论下四川省滑雪旅游消费者的行为意向研究[D].四川师范大学, 2022. DOI:10.27347/d.cnki.gssdu.2022.001124.
- [136] 弋江区人力资源和社会保障局. 2023 年 5 月全区城乡居民基本养老保险参保情况[EB/OL].(2023-06-06). <https://www.yjq.gov.cn/openness/public/6605851/38495135.html>.
- [137] 程传波.基于 logistic 二元回归的黑龙江省老年人健身意愿及影响因素研究 [D].牡丹江师范学院,2018.
- [138] 姚文娟.社会经济地位对 20~59 岁城市居民健身参与意愿的影响——基于 C FPS2018 数据的实证分析 [J].体育成人教育学报,2021,37 (03): 46-50. DOI: 10.16419/j.cnki.42-1684/g8.2021.03.007.
- [139] Beville, J., Umstattd Meyer, M. R., Usdan, S., Turner, L., Jackson, J., & Lian, B. (2014). Gender differences in college leisure time physical activity: Application of the theory of planned behavior and integrated behavioral model[J]. Journal of American College Health, 62(3), 173-184. DOI: 10.1080/07448481.2013.872648.
- [140] 郭健.分析大学生休闲体育活动的影响因素:基于二元 Logistic 回归模型[J].湖北体育科技,2022,41(05):443-447.
- [141] 孙晓宇,张云策,刘维伟,等.健康素养水平与老年人运动锻炼行为的关系研究[J].现代预防医学,2017,44(22):4143-4146+4155.

- [142] 段雨晴.老年人参与广场舞锻炼的动机与自我效能的相关性研究[J].兰州文理学院学报(自然科学版),2023,37(05):106-113.DOI:10.13804/j.cnki.2095-6991.2023.05.018.
- [143] Kim H K , Kim M J , Park C G ,et al.Gender differences in physical activity and its determinants in rural adults in Korea[J].Journal of clinical nursing, 2010(19-5/6).DOI:10.1111/j.1365-2702.2009.03054.x.
- [144] 李晓雪.积极老龄化背景下老年人科学健身素养特征研究[D].湖南科技大学, 2022.DOI:10.27738/d.cnki.ghnkd.2022.000995.
- [145] 李捷,王凯珍.京津冀地区城市老年居民体育锻炼参与现状研究[J].首都体育学院学报,2018,30(03):226-231.DOI:10.14036/j.cnki.cn11-4513.2018.03.007.
- [146] 李欣.健康老龄化视域下老年人公共体育服务[J].中国老年学杂志,2021,41(10):2196-2199.
- [147] 刘亚洁.健康中国背景下临汾市城市居民体育活动开展现状及优化路径研究[D].天津体育学院,2022.DOI:10.27364/d.cnki.gttyy.2022.000168.
- [148] Jung, Hyunwoo. (2018). When Sport Pedagogy Met Sport Coaching: Exploration of the Direction of Sport Pedagogy through Discourse Analysis[J]. Korean Journal of Sport Pedagogy, 25, 85-108. DOI: 10.21812/kjsp.2018.07.25.3.85.
- [149] 王小锋.社会支持对老年人体育锻炼行为的影响:锻炼动机的中介作用[D].广西师范大学,2023.DOI:10.27036/d.cnki.ggxsu.2023.000336.
- [150] 刘鑫.社会生态学模型视角下太原市女性参与瑜伽运动的影响因素研究[D].武汉体育学院,2024.DOI:10.27384/d.cnki.gwhtc.2024.000062.
- [151] CINDY LENTINO, AMANDA J VISEK, KAREN MCDONNELL. et al. Dog walking is associated with a favorable risk profile independent of moderate to high volume of physical activity[J]. Journal of physical activity & health, 2012, 9(3):414-20.
- [152] Lentino C, Visek AJ, McDonnell K, DiPietro L. Dog Walking Is Associated With a Favorable Risk Profile Independent of a Moderate to High Volume of Physical Activity[J]. Journal of Physical Activity and Health. 2012; 9(3):414-420. doi:10.1123/jpah.9.3.414.

- [153] 芜湖市数据资源管理局.芜湖市民政局.创建智慧社区,让高空抛物无所遁形
[EB/OL].(2022-05-17)[2025-03-02] <https://sjzyj.wuhu.gov.cn/sjzy/8357825.htm>
1.

附 录

附录 1

调查问卷

首先非常感谢您参加本次的问卷调查,本问卷拟对社区老年人的体育锻炼意愿及影响因素进行调查,问卷答案无对错之分,请您根据自身的实际情况进行填写。本问卷采用不记名的形式,且本次问卷仅用于本人学位论文的撰写,不会泄露您的个人隐私信息,请放心填写。您的参与将会给本研究带来很大的帮助,在此衷心感谢您的支持与配合,祝您生活愉快!

一、您的个人基本情况:

1. 您的性别 [单选题]:

A.男 B.女

2. 您的年龄 [单选题]:

A.60~64 岁 B.65~69 岁 C.70~74 岁 D.75~80 岁

3. 您的受教育程度 [单选题]:

A.小学及以下 B.初中 C.高中(含中专) D.大学(含大专)及以上

4. 您的职业或退休前的职业是? [单选题]:

A.工人 B.农民 C.商人 D.教师 E.军人 F.医务人员 G.公务员 H.其他职业

I.没有固定的职业

5. 您目前的婚姻状况? [单选题]:

A.未婚 B.初婚,配偶健在 C.离异 D.丧偶 E.再婚

6. 您现在一般和谁居住在一起? [多选题]:

A.老伴 B.子女 C.孙子/外孙 D.独居 E.其他

二、经济收支情况:

7. 您目前收入情况 [单选题]:

A.1000 元/月以下 B.1001 元/月—3000 元/月 C.3001 元/月—5000 元/月

D.5001 元/月以上

8. 您平均每月参加体育锻炼的消费是 [单选题]:

A.≤0 元 B.300 元以下 C.500 元-800 元 D.800 元以上

9. 您的体育消费主要用于哪些方面 [多选题]:

- A.购买体育服装、鞋子 B.购买体育书籍杂志和音像录制 C.买锻炼用的器材
(如扇子、剑、羽毛球、乒乓球、音响设备等) D.参加表演、比赛等活动 E.
健身房、球馆等营业性场所 F.没有消费 G.其他

三、体育锻炼认知情况:

10. 您参加体育锻炼的动机是什么? [多选题]

- A.健康促进 B.疾病康复 C.预防慢性疾病 D.愉悦心情 E.消遣娱乐 F.社会
交往 G.消磨时间 H.降低医疗费用 I.保持健美的形体 J.其他

11. 您是否认为体育锻炼对身体产生的益处这一优点(或者作用)会对您的
锻炼意愿产生影响? [单选题]

- A.没有作用 B.有点作用 C.不清楚 D.很有用 E.非常有用

12. 您认为日常活动(例如家务处理或农活等)能代替体育锻炼吗? [单选题]

- A.完全能 B.基本能 C.不清楚 D.有点能 E.不能

四、体育锻炼的基本情况:

13. 您进行体育锻炼的强度怎样? [单选题]

- A.轻微运动(如散步、做广播体操、打门球等)
B.小强度的不太紧张的运动(如消遣娱乐性的打排球、乒乓球、慢跑、打太
极拳等)
C.中等强度较激烈持久的运动(如骑自行车跑步打乒乓球等)
D.呼吸急促、出汗很多的大强度的,但不持久的运动(如打羽毛球、篮球、
网球、足球等)
E.呼吸急促,出汗很多的大强度的持久的运动(如赛跑、成套健美操练习、
游泳等)

14. 您在进行上述强度体育活动时,一次多少分钟? [单选题]

- A.10 分钟以下
B.11 至 20 分钟
C.21 至 30 分钟
D.31 至 59 分钟
E.60 分钟以上

15. 您一个月进行几次上述体育活动? [单选题]

- A.一个月 1 次以下
- B.每周 3 至 5 次
- C.一个月 2 至 3 次
- D.大约每天 1 次
- E.每周 1 到 2 次

16. 您经常参加的体育项目有哪些? [多选题]

- A.散步、快走、慢跑 B.健身操类（广场舞） C.跳绳、踢毽子 D.武术类（如太极拳、舞剑等） E.气功类（八段锦、易筋经、五禽戏等） F.羽乒网球等小球项目 G.篮足排球等大球项目 K.游泳 M.登山 N.健身器械类活动 O.骑自行车 P.其他

17. 您日常参加体育锻炼的场所是 [多选题]

- A.附近学校的体育场所 B.公共广场、公园 C.居民小区的体育场所 D.单位体育场所 E.经营性健身场馆、游泳馆等 F.公路或街道旁 G.附近学校体育设施 H.自家庭院或室内 I.其他

18. 您一般参与体育锻炼的时间选择在 [多选题]

- A.早晨或上午 B.下午或傍晚 C.晚上 D.周末或节假日 E.无固定规律

五、体育锻炼意愿:

19. 我愿意参加体育锻炼 [单选题]:

- A.非常不同意 B.不同意 C.基本同意 D.同意 E.非常同意

20. 我愿意持续参加体育锻炼 [单选题]:

- A.非常不同意 B.不同意 C.基本同意 D.同意 E.非常同意

21. 我愿意推荐身边的人参加体育锻炼 [单选题]:

- A.非常不同意 B.不同意 C.基本同意 D.同意 E.非常同意

六、体育服务:

22. 从您家步行到最近的体育场地（如公园、广场、健身步道、健身房、体育场等）的时间约为 [单选题]:

- A.1~5 分钟 B.6~10 分钟 C.11~20 分钟 D.21~30 分钟 E.30 分钟以上

23. 您认为您居住地区的体育氛围很好[单选题]:

A.非常不好 B.不太好 C.不确定 D.比较好 E.非常好

24. 您能够享受到公共体育服务[单选题]:

A.非常符合 B.比较符合 C.不能确定 D.不太符合 E.非常不符合

25. 最近一个月, 您参加社区举办的体育活动或比赛的次数是 [单选题]:

A.4次及以上 B.3次 C.2次 D.1次 E.0次

26. 您能充分享受社区场所和设施 [单选题]:

A.完全符合 B.基本符合 C.不清楚 D.基本不符合 E.完全不符合

七、社会支持:

27. 家人热爱运动促使我也热爱运动 [单选题]:

A.完全不同意 B.基本不同意 C.不能确定 D.基本同意 E.完全同意

28. 朋友热爱运动促使我也热爱运动 [单选题]:

A.完全不同意 B.基本不同意 C.不能确定 D.基本同意 E.完全同意

29. 我需要专业的教练员进行指导 [单选题]:

A.完全不同意 B.基本不同意 C.不能确定 D.基本同意 E.完全同意

30. 我定期接受体质健康监测 [单选题]:

A.完全不同意 B.基本不同意 C.不能确定 D.基本同意 E.完全同意

八、其他因素:

31. 遛狗您是否认为遛狗、养宠会对您的锻炼意愿产生影响? [单选题]

A.很有影响 B.较为影响 C.影响一般 D.轻微影响 E.没有影响

32. 您是否认为雨雪天气会对您的锻炼意愿产生影响? [单选题]

A.很有影响 B.较为影响 C.影响一般 D.轻微影响 E.没有影响

附录 2

专家访谈提纲

尊敬的专家/教授:

您好!我是安徽工程大学学校的研究生,目前正在写《芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼意愿的影响因素研究》论文。本研究主要采取问卷调查法对其现状进行调查,通过现状来分析芜湖市弋江区社区老年人体育锻炼现状中存在的问题及影响因素,从而提出相应的对策。在此期望能获得您的帮助与大力支持。非常感谢!

1. 芜湖市体育场地和设施是否基本满足老年人健身需要?
2. 芜湖市老年人体育协会或组织体育竞赛的基本情况?
3. 芜湖市培养设置社会体育指导员的基本情况?
4. 芜湖市对老年人体育经费的来源及支出主要是在哪些方面?
5. 芜湖市对相关体育政策实施基本情况?
6. 您对芜湖市老年人体育的发展状况有何看法或建议?
7. 您认为我这份调查问卷中还需要增加哪些题目,以便更好地收集所需信息?

致 谢

写到这里，已经到了该和我的学生生活道别的时候。刚来安工程的欣喜仿佛还在昨天，一路走过，同行的人走了又来，迷茫着却也坚定地朝着未知的明日迈着步伐，前路在哪，谁都指明不了方向。正如刘震云老师在书中所表述的那样，这世间所有的事最终都会行成一个圆，人在这个圆里都是孤独的，没有人知道我们该往哪里去。我想，我所能做的便是珍惜当下，把每一天当作自己的黄金时代，用百倍热情拥抱我所拥有的生活。

安工程的生活有悲有喜、有难忘、有不舍、有遗憾也有日夜不停的追寻。常常在夜里，风吹过宿舍玻璃的呼啸声、枝桠因此而折断的噼啪声汇聚在一起刺穿我的耳膜，那些日夜追寻的梦、难以忘记的人和令人心痛的事就让它们散了吧。在这里，我要感谢张勇老师这段时间对我论文上的指导与帮助，张勇老师的热情与严谨负责的态度总是能够感染我、敦促我。能够遇上这样一位老师，是我的荣幸。

感谢 316 自习室的所有老师、师兄师姐、师弟师妹，还有我的室友、朋友们，感谢这三年的学习中有你们的陪伴和指导在我遇到困难时给予我帮助，温暖我前进的道路。

感谢多年来一直给予我充分的理解和支持的父母，感谢他们一如既往的鼓励和无微不至的关爱。

感谢伴侣在背后的默默付出与包容，始终是我前行的动力。无论顺境逆境，陪伴让我始终心怀温暖与勇气。

尚德敏学 唯实惟新

