

# 我国中老年女性科学健身服务的优化路径

刘玉玺 马鸿韬

北京体育大学艺术学院, 北京 100000

**[摘要]**为提高我国中老年女性科学健身服务水平, 研究通过搜集国内外大量数据和文献资料, 总结我国中老年女性科学健身服务存在的问题并探索其优化路径。研究结论如下: (1) 我国中老年女性科学健身服务中存在管理主体横向协作不足、政策制定缺乏可操作性、设施环境建设仍需优化、人才资源相对短缺、服务内容缺乏效果等问题。(2) 结合国外实践经验提出我国中老年女性科学健身服务的优化路径, 即建立跨部门协调组织机构, 以科学研究为基础制定服务政策, 大力建设女性友好型健身设施环境, 培养具有体、医双重知识结构的高质量服务人才队伍, 搭建国家-社区-个人三层级的信息化科学健身服务平台。

**[关键词]**中老年女性; 科学健身; 健身服务

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11453

中图分类号: G812

文献标识码: A

## Optimization Path of Scientific Fitness Services for Middle-aged and Elderly Women in China

LIU Yuxi, MA Hongtao

School of Art, Beijing Sport University, Beijing, 100000, China

**Abstract:** In order to improve the level of scientific fitness services for middle-aged and elderly women in China, this study collected a large amount of domestic and foreign data and literature, summarized the problems in scientific fitness services for middle-aged and elderly women in China, and explored their optimization paths. The research conclusion is as follows: (1) There are problems in the scientific fitness services for middle-aged and elderly women in China, such as insufficient horizontal cooperation among management entities, lack of operability in policy formulation, optimization of facility and environment construction, relative shortage of talent resources, and lack of effectiveness in service content. (2) Based on foreign practical experience, this paper proposes an optimization path for scientific fitness services for middle-aged and elderly women in China, which includes establishing cross departmental coordination organizations, formulating service policies based on scientific research, vigorously building a female friendly fitness facility environment, cultivating a high-quality service talent team with a dual knowledge structure of physical and medical education, and building an information-based scientific fitness service platform at the national, community, and individual levels.

**Keywords:** middle-aged and elderly women; scientific fitness; fitness services

### 引言

国家统计局数据显示, 2022 年我国 60 岁以上女性占比达到 10.31%, 女性平均预期寿命为 80.88 岁, 寿命的延长让中老年女性更加关注健康对生命质量的意义。<sup>[1]</sup>随着我国社会主义经济现代化的加速和人们生活方式的变化, 中老年女性的体质与免疫力下降、更年期综合征、亚健康状态、慢性病等健康问题日益增加, 给我国的医疗卫生体系、养老保障工作和社会经济发展带来严峻的挑战。《全民健身计划(2021-2035 年)》将全民健身融入到建设“健康中国”的大格局中, 科学健身作为低成本且有效的非医疗健康干预方式, 成为我国中老年女性健康寿命延长、慢性疾病防治的重要手段。目前我国中老年女性日益增长的科学健身需求与不充分的外部服务之间存在一定的矛盾, 研究通过分析我国在中老年女性科学健身服务中存在的问题, 借鉴发达国家实践经验, 从组织管理、政策制定、场地设施、人才资源、服务内容等方面进行优化, 满足中老年女性科学健身需求, 促进中老年女性健康老龄化。

### 1 科学健身服务的概念解析

目前关于科学健身服务还没有明确的官方定义, 综合肖林鹏<sup>[2]</sup>对“全民健身服务”的定义和白金凤对“科学健身服务”的定义, 本研究将科学健身服务界定为以培养公民科学健身意识和习惯、提高公民健康水平为目的, 由政府、营利组织、非营利组织等供给主体向公民提供的公益性或营利性服务的总称。基于文献资料的可获得性, 研究主要对中老年女性科学健身服务的组织管理、政策制定、设施环境、人才资源等保障条件和体质检测、信息咨询、实践干预等服务内容进行分析。

### 2 我国中老年女性科学健身服务存在问题

#### 2.1 管理主体的横向协作不足

我国国家体育总局负责体质监测、健身指导工作, 国家卫生健康委员会负责健康体检和疾病诊治工作, 在中老年女性健康服务中的职能、权责互不交叉<sup>[3]</sup>。虽然“体卫融合”已经提升至国家宏观政策的层面, “运动是良医”等理念开始在体育与医疗系统达成共识, 但两大系统协同

联动、责任共担、监督激励等“融合”制度的顶层设计不够完善,科学健身作为非医疗健康干预手段的法律保障不够健全<sup>[4]</sup>,在实践层面沟通协调的管理机制和制定详细具体的“融合”措施,我国体育与医疗系统仍然没有形成共同实施中老年女性科学健身服务工作的合力。

## 2.2 服务政策缺乏可操作性

在综合性政策中,我国《中国妇女发展纲要》系列、《“健康中国 2030”规划纲要》《全民健身计划》系列提倡要加强妇女、老年人健身活动的科学指导,在国家层面为中老年女性科学健身工作给予政策导向。在体育服务政策中,我国目前还没有一部专门为女性制定的政策,而包含中老年人体育的政策在 1978-2017 年间出台了 102 个<sup>[5]</sup>,由于缺少多领域的科学研究成果作为基础,政策内容多侧重于从宏观上给予指导意见,对微观层面服务开展的具体要求和说明较少。例如,2017 我国发布的《全民健身指南》尚未制定 60 岁以上老年女性的体质测试与评价标准,不能帮助中老年女性了解自身体质状况、参加适合的科学健身活动和获得有针对性的健身指导。

## 2.3 设施环境建设仍需优化

数据显示,2022 年全国体育场地达 422.68 万个,体育场地面积 37.02 亿平方米,人均体育场地面积 2.62 平方米。<sup>[6]</sup>我国的健身场地设施已能满足中老年女性对健身环境的基本需求,但是还不能够满足其特殊需求。当前我国大多数公共健身设施环境对女性性别差异考虑不足,孩童看护设施和保护女性隐私的健身空间设计还未普及。中老年女性到达健身场所的外部环境设计也仍在完善过程中,许多住宅小区缺少必要的无障碍设施和安全辅助设施,导致高龄女性出门参加健身活动较为困难。

## 2.4 人才资源相对短缺

我国健身服务人才资源相对短缺,无论是总量还是配置和使用都还不能满足中老年女性的科学健身需求。现有运动医学、运动康复等交叉学科专业的招生规模较小、培养目标定位不够明确、教学体系不够完善、师资队伍力量偏弱<sup>[7]</sup>。在人才配置和使用上,企事业单位和社区没有明确的制度要求设置运动康复和健身指导人员岗位,社会体育指导员选择兼职或志愿服务的较多。医疗机构尚未放宽体育院校背景人才的就业限制<sup>[8]</sup>,体医复合型人才毕业后较少从事群众性科学健身服务工作。健身服务人才资源的短缺,使得中老年女性接受科学健身指导的专业化程度较低。

## 2.5 服务内容缺乏效果

目前我国提供的科学健身服务主要包括体质检测、信息咨询、实践干预等服务,向中老年女性普及科学健身知识和方法。(1)在体质检测服务方面,基层社区、街道对体质检测的宣传力度不够,中老年女性对体质检测服务的认知程度和参与积极性不高<sup>[9]</sup>。(2)在信息咨询服务方面,

现有的信息咨询服务内容综合性较强,针对中老年女性等特殊群体的科学健身信息咨询、宣传和培训几乎没有。(3)在实践干预服务方面,在社区中老年女性健身指导人员以运动爱好者或健身机构宣传者居多,对不同人群的健身技能与方法、常见疾病的运动干预手段等知识掌握不足,难以对中老年女性按照年龄、体质或其他标准进行分类和长期指导。<sup>[10]</sup>在医疗机构中较少设立运动康复门诊,无法为患有慢性病或处于术后康复期的中老年女性制定个性化健身运动处方和进行有效的指导。<sup>[11]</sup>

## 3 我国中老年女性科学健身服务的优化路径

### 3.1 建立跨部门协调组织机构

完善的组织管理体系是科学健身服务工作顺利开展的基础,当前应通过建立跨部门协调的组织机构,增强体育与医疗及相关部门在不同层级的沟通与合作,为中老年女性科学健身服务提供组织管理保障。首先在国家层面,可成立跨部门科学健身服务工作组,制定目标清晰、聚焦精准、分工明确的协同管理制度,明确各部门工作任务、工作程序等,避免在工作过程中出现衔接断层、职责交叉等现象。在基层实施过程中,可成立由社区居委会、体育行政部门、卫生行政部门组成的联合科学健身管理机构,负责划分各管理主体的工作权力和职责,制定社区开展中老年女性科学健身服务的工作程序以及相应的监督、评价制度。社区居委会组织与协调不同部门对社区体育资源的使用,为中老年女性参与科学健身创造良好的氛围。体育行政部门向社区配置体质检测设备、健身设施场地、体育专业人才等体育资源。卫生行政主管部门引导地方各级医院、社区卫生服务中心开设运动保健室或健身指导室,融合体育与医疗的信息、技术、人力、物力等方面资源,建立医学治疗与运动干预之间的双向转诊制度。

### 3.2 加强政策制定的科研支撑

美国《健康公民国家战略》系列、《美国人身体活动指南第 2 版(2018)》<sup>[12]</sup>《成年女性身体活动和健康饮食的光明未来》等政策均是以居民健身活动的历史数据作为科学依据来制定,为我国政策制定提供了非常宝贵的经验。当前我国中老年女性科学健身指南的研制是实现宏观规划到微观落实的关键点,政府可采用长期委托项目的形式集合各领域专家学者组成研究团队,针对不同年龄段和患有更年期综合征、慢性病的中老年女性,分类制定体质测定标准,设计具有科学性和实用性的健身指导方案,纳入到《全民健身指南》中。同时持续接收数据反馈,对需要调整、细化的政策进行定期更新,或推出配套政策适应当前实际发展情况,实现中老年女性科学健身政策的连续性和可操作性。

### 3.3 建设友好型体育设施环境

澳大利亚一项调查表明场地设施是鼓励女性参与健身的关键因素,政府出台了《2018-2019 年社区体育基础设

施资金申请指南》和《女性友好体育基础设施指南》。<sup>[13]</sup>我国体育设施和空间设计同样应该考虑男女性别的差异,对女性健身参与的环境障碍因素进行调查,并将女性友好型场地设施纳入体育健身圈建设,适当、公平地满足中老年女性对健身活动环境的特殊需求。我国要发挥政府的资源掌控优势和多部门协调能力,在制定土地发展规划时严格遵守“规划在前,建设在后”的原则,实现中老年女性从出门到健身的整体环境优化。

### 3.4 培养高质量服务人才队伍

发达国家能够为中老年女性科学健身提供服务的人才资源相比我国更加充足,原因在于各国通过健全认证制度和激励机制、加强正规管理等措施增加体育科研和指导服务人才的数量,同时体育与医学领域深度合作加强其综合素质培养<sup>[14]</sup>,提高中老年女性科学健身服务人才资源的整体质量。(1)在人才培养方面,高等院校体育与医学学科应协同大力发展交叉学科专业,以社会需求为目标导向制定人才培养方案、规划教学体系、配备师资力量。政府既要鼓励退役运动员和体育院校学生加入社会体育指导员队伍,也要以高等院校为纽带为自发性健身锻炼团体的组织者、志愿者“送培上门”,逐步建立体育爱好者等非专业人员的体育指导员等级认证制度和激励制度。(2)在人才资源的配置和使用上,医疗机构、基层单位和社区应放宽专业限制条件,增设体医复合型人才和健身指导人员就业岗位。体育主管部门可与体育院校联合开发科学健身服务人才数据库,构建“上下联动”的健身指导服务人才网络,各单位共享人才信息,实现在区域范围内体育指导员的配送与流通,有效缓解健身指导服务人员不足的情况,面向中老年女性开展常态化健身指导服务。

### 3.5 建立三层级的信息化科学健身服务平台

随着智能可穿戴设备和智慧化场地设施的普及,我国可在医疗和体育资源有效融合的基础上,利用现代信息技术手段搭建国家-社区-个人三层级的科学健身服务平台,实现中老年女性科学健身服务的便利性和有效性。(1)国家层面,政府通过国家项目吸引市场投资,实现中老年女性科学健身服务链上各类社会资本沟通与整合,由企业、高校、科研院所等合作研发尊重性别和年龄差异的健身服务云平台、新型智能化健身设施与器材,为信息化服务提供硬件支持。同时决策部门可通过国家总服务平台收集中老年女性健康和健身大数据,投入专项资金聘请体育、医疗等各领域专家学者展开合作研究,共同研制针对不同类别中老年女性群体的个性化、精准化健身指导方案或运动处方,做好信息化服务的软件保障。(2)社区层面,社区科学健身管理机构可与居委会、卫生服务中心和地方医院共同搭建基层健身服务云平台<sup>[15]</sup>。在体质检测服务方面,社区可配置或升级智能化体质检测设备、健身场地设施,便于科学健身管理机构采集中老年女性的体质测试和运

动健身数据,与其疾病诊疗史、健康体检数据进行整合,建立电子健康信息数据档案。在信息咨询服务方面,社区科学健身管理机构可在健身服务云平台划分群体专栏,为中老年女性精准推送科学健身理论与方法、体育赛事和活动信息等内容,线上、线下专家讲座结合向中老年女性普及科学健身知识。在实践干预服务方面,社区居委会可在服务中心提供健身指导室,配备健身指导人员,为有需求的中老年女性制定长期健身指导方案。医院临床科室和社区卫生服务中心可设立运动保健室,引进运动医学类人才和专业设备,根据电子健康档案和近期诊断报告为转诊的中老年女性开具运动处方并实施运动干预。(3)个人层面,中老年女性本身对科学健身促进健康和防治疾病的需求,就会形成以个人为单位的信息化服务平台,需要市场研发设计适用于该群体的智能可穿戴设备和智慧化健身设施。体育与医学领域可针对中老女性常见的更年期综合征、乳腺癌、宫颈癌等合作开发健身预防方法和术后运动康复计划,在服务平台的女性专栏进行推送。体育协会和自发组织等根据中老年女性的身心特点和需求开发体育活动和比赛方式,在服务平台进行宣传和推广。体育企业可根据云平台大数据了解中老年女性的健身消费需求,为中老年女性提供多样化内容配置和多级别收费标准的体育产品和服务。

## 4 研究结论

针对我国在中老年女性科学健身服务中存在的问题,研究借鉴发达国家实践经验,提出我国应建立跨部门协调组织机构,以科学研究为基础制定服务政策,大力建设女性友好型健身设施环境,培养具有体、医双重知识结构的高质量服务人才,建立国家-社区-个人三层级的信息化科学健身服务平台,提高中老年女性体质检测、信息咨询、实践干预等科学健身服务的便利性、有效性和可持续性。

### [参考文献]

- [1] 国家统计局. 2023 年中国统计年鉴[N]. 中国统计出版社, 2023-04-05(1).
- [2] 肖林鹏. 论全民健身服务体系的概念及其结构[J]. 西安体育学院学报, 2008(4): 6-11.
- [3] 常凤, 李国平. 健康中国战略下体育与医疗共生关系的实然与应然[J]. 体育科学, 2019, 39(6): 13-21.
- [4] 王家宏, 赵毅. 改革开放 40 年我国体育法治的进展、难点与前瞻[J]. 上海体育学院学报, 2018, 42(5): 1-8.
- [5] 范成文, 刘晴. 改革开放以来我国老年人体育政策研究[J]. 体育学刊, 2018, 25(2): 27-33.
- [6] 国家体育总局. 2022 年全国体育场地统计调查数据[EB/OL] <https://www.sport.gov.cn/n315/n9041/n9042/n9143/n9162/c941782/content.html>
- [7] 杨宝成. “健康中国”战略下运动康复专业人才培养研究[J]. 医学教育研究与实践, 2017, 25(6): 824-827.

- [8]王琦. 健康中国引领下的我国体育院校运动康复专业人才培养研究[D]. 济南: 山东大学, 2018.
- [9]白金凤. 北京市社区妇女科学健身服务的需求与供给研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2017.
- [10]王焱源. 中老年妇女健身指导问题研究[J]. 体育文化导刊, 2016(12): 62-64.
- [11]郭建军. 健康中国建设中体育与医疗对接的研究与建议[J]. 慢性病学杂志, 2016, 17(10): 1067-1073.
- [12]Office of Disease Prevention and Health Promotion(ODPHP) ,Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition 2018. [EB/OL]<https://health.gov/paguidelines>, 2018-11-17.
- [13]Wellington Shire Council Victoria Australia. Female friendly facilities get the go ahead at Baldwin Recreation Reserve[EB/OL]. <http://www.wellington.vic.gov.au/Lists/News-and-Public-Notices/Female-friendly-facilities-get-the-go-ahead-at-Baldwin-Recreation-Reserve>.
- [14]NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION, Health Care Admin/Reh[EB/OL]. <https://www.nata.org/professional-interests/emerging-settings/health-care-adminrehab>, 2018-06-12.
- [15]刘海平, 汪洪波. “大健康”视域下中国城市社区“体医融合”健康促进服务体系的构建[J]. 首都体育学院学报, 2020, 32(6): 492-498.
- 作者简介: 刘玉玺(1995—), 女, 汉族, 山东济南人, 博士在读, 北京体育大学艺术学院, 研究方向: 全民健身, 女性体育, 体育艺术理论与实践; 马鸿韬(1967—), 女, 汉族, 北京人, 博士, 教授, 北京体育大学艺术学院, 研究方向: 全民健身, 女性体育, 体育艺术理论与实践。