

10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2019.05.101

“健康中国2030”背景下随迁老人体育参与影响因素研究

柳静

(兰州理工大学 体育教学研究部,甘肃兰州 730000)

摘要:随着《“健康中国”2030规划纲要》的颁布,随迁老人体育事业日益成为焦点,以提高随迁老人的身体素质为特点,增强随迁老人的社会交往与文化互动,从而使随迁老人更积极的融入社会,建设健康的环境,促进随迁老人积极主动参与体育锻炼已成为当代社会亟待解决的问题,研究随迁老人体育参与影响因素,将为提升随迁老人生活质量,保持健康的水平有着重要的意义。

关键词:健康中国2030;随迁老人;体育参与;影响

1. 引言

根据世界卫生组织对老龄化提出的标准,到21世纪末我国逐渐进入老龄化社会。人口老龄化速度急剧增长,给我国老年人健康、医疗、经济、体育健身带来一系列的问题。近几年,我国政府一直关注着老年人的健康,为老年人制定科学的体育健身,促进老年人健康。2015年9月30日,国家体育总局、发展改革委等12部委联合印发《关于进一步加强新形势下老年人体育工作的意见》指出,体育健身活动是积极应对人口老龄化的便捷、经济、有效方式,也是老年人保持健康、延缓衰老的理想途径。2016年8月26日,中共中央政治局召开会议,审议通过“健康中国2030”规划纲要。我国首次将健康战略纳入国家层面,《“健康中国”2030规划纲要》其建设主题是“共建共享,全民健身”,提出全民健康是建设健康中国的根本目的,这需要突出解决好老年人等重点人群的健康问题。因此,研究随迁老人体育参与具有一定的现实意义。

据国家卫生健康委员会在此之前发布的数据显示,中国现有随迁老人近1800万,占全国2.47亿流动人口的7.2%,呈上升趋势,随迁老人的现象越发普遍。由于随迁老人年纪较大、身体状况较差,并且受我国长期以来城乡二元结构户籍制度的限制,随迁老人往往无法享受到迁入地的种种社会福利,再加上语言、文化、生活习惯的差异,导致随迁老人出现身心疾病的困扰,以及社会融入问题。而参加体育运动是解决随迁老人健康问题的理想途径。积极的体育锻炼能够促使随迁老人身心健康、能够增强随迁老人的社会交往与文化互动,积极的融入社会环境。

2. 随迁老人概念界定

目前学界尚未对随迁老人做出明确的定义。王雪、董博将随迁老人定义为:从农村进入子女所在城市,并在城市定居生活的农村老年人^[1]。何晓庆认为随迁老人是指跟随子女进城到异地居住且户籍留在老家的老年群体^[2]。李瑞琪认为随迁老人是指远离家乡、跟随子女来到其工作的城市,年龄在50岁以上的女性及55岁以上的男性^[3]。我认为随迁老人不仅仅局限于农村迁往城市,有一部分老人是从久居城市迁往子女所在城市。因此,在此研究中我对随迁老人的界定是指老人从久居之地移至子女所在城市,并与子女一起生活的老年群体。

3. “健康中国2030”背景下,影响随迁老人体育开展的因素

3.1 自身因素

基于日常家务结合而成的老年人松散组织为随迁老人参与群体性体育锻炼提供了基本支持。^[4]大多数随迁老人都承担着照顾孙辈,买菜做饭等一些家务活动,还有一部分随迁老人是为与子女团聚或是看病,闲余时间过少,体育参与时间就少之又少。随迁老人在买菜、接送孙辈上学的过程中通过逛街、散心进行锻炼。另外,随迁老人的主要活动时间在完成家务活动之余进行。整体来说,随迁老人大多数时间照顾孙辈和做家务,在闲余时间才能按自己的喜好来分配时间,加之随迁老人对健身的意识淡薄以及对新环境适应缓慢,导致随迁老人参加体育锻炼的次数与时间很少。由于受年龄、时间、场地对随迁老人参加体育锻炼的限制,以及随迁老人自身对运动技术要求不高。健步走、广场舞、棋牌和气功是目前大多数随迁老人喜欢的运动项目。这些运动项目虽然符合

随迁老人的运动需求,但是还是有相当一部分随迁老人对体育参与认识不够,不能很好的参与体育锻炼。与其他人群不同的是,基于年龄与身体机能的限制,以及随迁老人还要花费大量的时间照顾孙辈和做家务,随迁老人参与的体育锻炼活动对于运动负荷、运动强度的要求相对较小,对于休闲娱乐的追求较多。老年人的社会适应能力相对较弱,这决定了老年人的社会融入具有被动性特征。

影响随迁老人的主要因素是自身因素。国务院颁发“健康中国2030”是用来促进全民健康,也是实现全面建成小康社会的重要支撑。随迁老人参与体育锻炼活动是保持健康身体的理想途径。然而,随着年龄的增长,身体机能逐渐衰退,健康状况明显下降,患病率随之上升。随迁老人还是一个特殊的老年人群体,从久居之地转移到一个新环境,这使随迁老人很难适应新环境的人际关系和生活方式,并且随迁老人的体育意识薄弱,缺乏体育锻炼知识及技能。这些因素导致他们的体育活动开展困难。

3.2 家庭因素

随迁老人主要以家庭(照顾孙辈、做家务活)为主,没有大量的闲余时间参加体育锻炼,这大大的限制了随迁老人参加体育锻炼。随迁老人参与体育锻炼场所主要在居住小区、邻近小区以及接送孙辈的沿途。公园、校园、广场选择的人数较少。随迁老人选择消费场所参加体育锻炼的人数几乎为零。随迁老人是一个特殊老年人群体,具有多样性、差异性等特点。^[5]由于随迁老人的语言、文化、生活习惯不同,以及儿女的陪伴极少,导致随迁老人很难融入新圈子,并且孤独感增长。随迁老人在经济上不想给儿女增加额外负担,这限制了随迁老人参与体育锻炼的权益。

家庭因素是影响随迁老人参与体育锻炼的直接因素。照顾孙辈和家务琐事导致随迁老人参加体育锻炼时间不足。由于子女们工作繁忙陪伴父母时间甚少,除了日常生活之外也很少关心父母对生活上的其他需求,随迁老人也不想给子女们思想和经济上增加额外的负担,与晚辈们沟通少,这使随迁老人在参与体育锻炼这方面不但缺乏时间,而且缺乏家人精神、经济上的支持与鼓励。

3.3 社会因素

虽然随着新时代的到来,互联网离人们越来越近。互联网的使用,促使了一少部分随迁老人进行体育锻炼,但是,大部分随迁老人在参与体育锻炼方面还是处于被动状态。

体育运动锻炼是一项复杂的综合性的学科活动。由于年龄、体质和健康的影响,老年人的体育锻炼是特定的。^[6]《“健康中国2030”规划纲要》战略目标规定:到2020年,人人享有基本体育健身服务。到2030年,健康服务能力大幅度提升,需要完善的全民健身公共服务体系全面建立。目前随迁老人体育锻炼的方式大多数是自己组织进行的,缺乏体育指导员的科学合理的指导,使随迁老人不会使用体育器材,无组织管理,参与体育锻炼的时间不固定。还有相当一部分社区体育器材损坏严重,无人管理维修。

4. 建议

(下转第165页)

作者简介:柳静(1996—),女,甘肃平凉人,兰州理工大学体育教学研究部硕士研究生在读。研究方向:体育人文社会学。

因素。在研究中得出结论:针对慢性非传染病的主要危险因素采取干预措施,可以显著降低宁夏地区的疾病负担,提高宁夏地区人群期望寿命^[4]。

丁攀在宁夏山区老年居民卫生服务的研究中对宁夏地区海原县、同心县、盐池县、彭阳县、西吉县的农村居民选取60岁及以上老年人进行调研,在研究中发现调研老人中抽烟的人群占14.7%,男性老年人抽烟人数占多数,健康自评结果显示男性自评健康状况优于女性;47.9%的调研老人中患有慢性非传染,其中主要的慢性非传染病人又高到低依次为:高血压、心脏病、腰椎间盘突出、关节炎、糖尿病、脑血管病;女性老年人、年龄越大的老年人、非务农的老年人、收入增加的老年人、行动困难和健康自评较差的老年人患有慢性非传染病的风险较高,而回族、高文化程度、低保户的老年人患慢性非传染病的风险较低。研究结果得出高血压是农村老年人健康的最大威胁^[5]。

赵芮在对农村育龄妇女卫生服务的研究中发现,农村育龄妇女三年患慢性非传染病分别为10.04%、6.27%、10.98%,且年龄较大、文化程度较低、回族育龄妇女、离婚丧偶者患有慢性非传染病的比率较高;宁夏农村育龄妇女患慢性非传染病的单种病种中最多的高血压,患其他慢性非传染病的人数从多到少依次为急性慢性肠胃炎、类风湿性关节炎、胆结石症和胆囊炎^[6]。

李娟在对山东、宁夏农村慢性病患者的患病、就医行为的研究中发现及疾病经济负担的研究中针对患有皮肤肌肉骨骼系统、呼吸、消化、内分泌、循环系统这五类慢性非传染病的农村居民患者进行研究,发现35-55岁为皮肤肌肉骨骼系统慢性非传染病的集中患病年龄,其他系统的慢性非传染病的患者多为55岁以上老年人,经济收入较低的农村居民患慢性非传染病的占比较高;宁夏地区的患者多倾向于更高一级的卫生服务机构就诊,宁夏地区首先就诊的合作医疗的初级定点机构多

参考文献:

- [1] 李晓梅,万崇华,王国辉.慢性病患者的生命质量评价[J].中国全科医学,2007,(10):20.
- [2] 中华人民共和国国务院办公厅.中国居民营养与慢性病调查报告,2016.
- [3] 李娟.宁夏疾病监测点居民主要慢性病及其危险因素流行病学调查研究[D].银川:宁夏医科大学,2012.
- [4] 邓子兵.宁夏居民期望寿命及其影响因素研究[D].银川:宁夏医科大学,2013.
- [5] 丁攀.宁夏山区老年居民卫生服务需求与利用现状及其影响因素分析[D].银川:宁夏医科大学,2016.
- [6] 赵芮.宁夏五县农村育龄妇女卫生服务需求和利用变化趋势及干预效果[D].银川:宁夏医科大学,2016.
- [7] 李娟.山东、宁夏农村慢性病患者的患病、就医行为及疾病经济负担研究[D].济南:山东大学,2008.
- [8] 蒋欣静.慢性病患者健康素养评估指标体系的构建及应用[D].南京:南京中医药大学,2016.
- [9] 李璇.慢性病患者健康素养评估指标体系的构建及应用[D].广州:南方医科大学,2017.

【责任编辑 田泽鑫】

(上接第163页)4.1 相关部门应该提高随迁老人体育锻炼意识,提高随迁老人体育健身参与度,促使随迁老人积极参与体育锻炼,保障随迁老人生活质量。在“健康中国2030”背景下,改变随迁老人体育现状,创造老年体育氛围,实现全民健康的意愿。

4.2 全面深化体制改革,提高随迁老人健康,鼓励随迁老人自给自足的服务,广泛开展社区体育活动,加强随迁老人参与体育锻炼频数。

4.3 加强社区体育管理服务,完善老年体育器材、场地,丰富体育项目。增加社会体育指导员,使专业人士带动随迁老人合理、科学的进行体育锻炼,真正将随迁老人的体育锻炼落到实处。

5. 结论

参考文献:

- [1] 王雪,董博.城市随迁老人社区融入状况研究[J].护理研究,2018,32(17):2690-2692.
- [2] 何晓庆.随迁老人与社交的现状与分析[J].科技经济导刊,2018,26(25):227.
- [3] 李瑞琪.随迁老人社区适应的小组工作介入实[D].长春:长春工业大学,2018.
- [4] 曾卫平,戴志鹏.随迁老人的社会融入空间分层与体育参与路径构建[J].长沙大学学报,2018,32(05):150-153.
- [5] 李敏芳.随迁老人社会适应研究述评[J].老龄科学研究,2014,2(06):20-27.
- [6] 马晓强.老年人参与体育锻炼现状及对策研究——以“伊宁市”为例[J].当代体育科技,2018,8(18):1-2.
- [7] 冉德丽.“健康中国”背景下农村老年体育参与现状及对策研究[D].大连:辽宁师范大学,2018.

【责任编辑 田泽鑫】

为乡镇卫生院和县医院,年龄、性别、自评经济收入情况、职业为慢性非传染疾病治疗与否的主要影响因素^[7]。

4. 结论与建议

综上所述,宁夏地区的慢性非传染疾病的患病率高于全国平均水平,特别是宁夏地区农村居民的高血压患病率较高,且宁夏地区中老年人居民是慢性非传染疾病的高发人群。这些学者共同得出年龄、吸烟、饮酒、体育锻炼、文化程度和收入水平是影响宁夏居民慢性非传染疾病患病率的主要因素,而我国其他的学者在对慢性非传染疾病的研究过程中也得出年龄、职业、体力活动、受教育程度及家庭平均月收入这些人口社会学特征变量对慢性非传染疾病的患病率存在不同程度的影响^[8],上述学者在研究过程中得出的结论与之相符,由此可见这些因素也是宁夏地区居民慢性非传染疾病患病率的主要因素;有学者提出宁夏地区的基层医疗机构的改革措施,国内有学者也提出我国社区中老年慢性病患者在表达疾病感受、与其他病友分享疾病管理经验方面有待提高,我国针对慢性病人指定的医疗保险政策在社区慢性病人群众知晓率低^[9],宁夏地区在该方面的普及也有所欠缺。

在对宁夏地区的慢性非传染疾病的相关研究中,多数学者对宁夏慢性非传染疾病现状进行了深入的调研和分析,并针对宁夏地区提出区域慢性病的防制相关政策和干预策略,为采取有针对性的防制措施提供了科学依据,但针对宁夏地区的慢性非传染疾病患病人群和具有患病风险人群的未见到有干预或防制性研究。已被国内外学者共同认可的运动处方干预研究,作为简单易实施且效果显著的干预策略,特别是针对我国慢性非传染疾病的患病人群最多的高血压、糖尿病患者的最经济、方便的运动处方治疗方案,未见到有学者针对宁夏地区慢性非传染病患者进行干预研究。

综上所述,在经济、政治、文化因素影响下,随迁老人这一特殊的老年群体,越来越受社会的关注。同时伴随着我国人口老龄化急剧增长,随迁老人的身体健康状况成为重点问题。虽然参加体育锻炼能积极应对相关问题,但是随迁老人闲暇时间太少,总体体质较弱,缺乏体育锻炼知识及技能,体育参与意识单薄。与子女沟通较少,心理负担重,在参与体育健身方面得不到家人的精神上的鼓励与经济上的支柱。所在社区的体育场地、器材以及社会体育指导员缺乏。因此,随迁老人在体育参与过程中还存在着较大的问题,当下应该积极落实《“健康中国2030”规划纲要》,提高健身意识,增加场地、器材设施,培养社会体育指导员,带动随迁老人增强体质。