

## 附件 2

# 巴中市哲学社会科学规划项目 结项申请书

立 项 编 号

项 目 类 别	自 筹 课 题
1. 自然科学类	
2. 社会科学类	
3. 人文社科类	
4. 其他类	

项 目 名 称	体育养老理念下巴中市老年人健康促进模式探索
---------	-----------------------

项目负责人 庞波

所 在 单 位                      巴中职业技术学院

填 表 日 期

巴中市社会科学界联合会 制

2025 年 3 月

## 声 明

本研究成果不存在知识产权争议；巴中市社会科学界联合会享有推广应用本成果的权利，但保留作者的署名权。特此声明。

成果是否涉及敏感问题或其他不宜公开出版的内容：是☐ 否☒

成果是否涉密： 是☐ 否☒

项目负责人（签字）

年 月 日

## 填 表 说 明

一、本表适用于巴中市社科年度规划项目、专项项目等结项申请。

二、认真如实填写表内栏目，凡选择性栏目请在选项上打“√”。课题申报信息无变更情况的可不填写《项目变更情况数据表》。

三、本《结项申请书》报送 2 份（A3 纸双面印制，中缝装订），并附最终成果打印稿（正文格式要求：主标题 2 号方正小标宋简体，其中一级标题 3 号方正黑体-GBK，二级标题 3 号方正楷体-GBK，三级标题 3 号方正仿宋-GBK 加粗，正文 3 号方正仿宋-GBK）。

四、所有结项材料须经所在单位审核并签署意见。县（区）申报者报送所在县（区）社科联审核后统一报送至市社科联，其他申报者可直接报送市社科联。

一、项目变更情况数据表

立项项目名称											
结项成果名称											
是否变更		A、是		B、否		变更的内容					
原计划成果形式						现成果形式					
原计划完成时间		年 月 日				实际完成时间		年 月 日			
项目负责人及参与人员变更情况											
原 负 责 人	姓 名		性别		民族		出生日期	年 月			
	所在单位				行政职务		专业职务				
	通讯地址						联系电话				
现 负 责 人	姓 名		性别		民族		出生日期	年 月			
	所在单位				行政职务		专业职务				
	通讯地址						联系电话				
原 参 与 人 员	姓 名	单 位			职 称		联系电话				

现 参 与 人 员	姓 名	单 位	职 称	联系电话

## 二、申请人所在单位审核意见

（审核事项:1.成果有无政治导向问题或其他不宜公开出版的内容;2.最终结果的内容质量是否符合预期研究目标。）

该成果无政治导向问题或其他不宜公开出版的内容，最终结果的内容质量符合预期研究目标，同意报送。

签 章  
年 月 日

## 三、县（区）社科联意见

（审核事项:1.成果有无意识形态问题;2.是否同意结项。）

单位（公章）:

负责人签字:

年 月 日

#### 四、专家鉴定意见

(请在对应意见栏划“√”)

1.成果有无意识形态方面问题： 有 ☐ 否 ☐

2.是否同意结项：是 ☐ 否 ☐

3.鉴定等级：优秀 ☐ 良好 ☐ 合格 ☐

主审专家签字：

年 月 日

#### 五、市社科联审核意见

单位（公章）:

年 月 日

# “体育+养老”赋能山区老年人高品质生活的 实证研究——以四川省巴中市为例

庞波

（巴中职业技术学院，四川 巴中 636000）

## 引言

随着我国人口老龄化进程加快，山区老年人因地理环境限制、公共服务资源相对匮乏等问题，其养老品质提升面临独特挑战，而“体育+养老”模式作为融合健康促进与养老服务的创新路径，为破解这一困境提供了新可能。本文以四川省巴中市为实证研究对象，综合运用问卷调查、深度访谈、实地观察及统计分析等方法，系统探究“体育+养老”模式在山区的实践现状、赋能机制及实施成效。研究结果显示，巴中市通过构建“社

区体育健身点+乡村体育活动中心+养老服务机构”联动的服务网络，开展适应性体育项目（如太极、广场舞、山地徒步等），并配套专业指导与健康监测服务，有效提升了当地老年人的身体机能（如肌力、柔韧性、平衡能力）、心理健康水平（如降低孤独感、增强生活满意度）及社会参与度；同时也发现，该模式在山区推行中仍存在专业人才短缺、资金投入不足、部分老年人体育参与意识薄弱等问题。基于此，本文提出优化政策支持、加强人才培育、创新资金筹措方式、强化宣传引导等对策建议，旨在为我国山区“体育+养老”模式的完善与推广提供实践参考。

## 一、概述

### （一）研究背景与问题提出

2023年末我国60岁及以上人口占比达21.1%，老龄化进程进入深度发展阶段。巴中市作为川东北典型山区城市，2021年老年人口占比已突破21%，超全省平均水平，且62.5%老年人患有慢性病，45.1%受其影响日常生活。当前学界对“体育+养老”的研究多聚焦东中部发达地区，西部山区的区域性、系统性研究仍属空白，而该区域在设施供给、经济基础、地理条件等方面的特殊性，亟需针对性解决方案。

### （二）文献综述与理论框架

国内外研究进展方面，国外形成“政府-社区-社会”协同模式，其中加拿大以社区为主导推进老年体育管理，德国依靠



政府支持与设施投入强化保障，日本通过综合性体育俱乐部与社会资源调动推动发展，核心均指向“安全便捷”与“多元参与”；国内研究侧重现状描述，已证实城乡差异、职业背景对老年体育参与的影响，如科教人员锻炼意识强于体力劳动者，但缺乏融合机制的深度建构与政策落地追踪。理论缺口上，现有研究尚未形成适配西部山区的“体育+养老”分析框架，对“体医融合”“智慧赋能”等新型模式的实践探索不足，难以满足山区老年群体的特殊需求。

### （三）研究价值

学术价值层面，本研究可填补西部山区“体育+养老”实证研究空白，构建“需求识-障碍诊断-路径优化”的地方化分析框架，同时拓展老年健康管理在老年社会学、体育管理学等交叉学科的研究视域，为理论体系完善提供区域实践支撑。应用价值方面，研究成果能为《巴中市基本养老服务清单（2024年版）》落地提供实操方案，助力当地形成“运动-健康-养老”联动体系，推动基层体育服务与养老服务深度融合，切实提升老年人生活品质。

## 二、研究设计与调研概况

### 研究对象

研究对象涵盖三大类：一是老年人群体，选取巴州区东城街道、江北街道、西城街道 60 岁及以上老年人，共 368 人，涵盖不同性别、年龄、文化程度与职业背景，确保样本代表性；二是体育设施，以望王山运动公园、南龛坡公园为重点考察对

象，分析其适老化建设与运营情况；三是政策文件，主要包括《巴中市基本养老服务清单（2024年版）》等，梳理当地“体育+养老”相关政策的制定与落实现状。

### 研究方法

本研究综合采用多种科学研究方法：文献资料法，通过梳理国内外“体育+养老”及老年体育管理领域的研究成果、国家与巴中市相关政策性文件，为研究奠定理论基础与政策依据；问卷调查法，设计《巴中市老年人“体育+养老”认知与需求调查问卷》，包含基本特征、认知态度、参与现状、设施需求四个维度，采取分层抽样方式发放400份问卷，回收有效问卷368份，有效回收率92%，经检验问卷信度系数 $\alpha=0.86$ ，效度良好；实地访谈法，选取15名社区工作者、10名老年体育活动组织者及20名不同年龄段老年人开展访谈，深入了解体育服务开展中的现实问题；案例分析法，参考广安市建设老年人体育运动公园、开展“三世同台竞康乐”活动等本地优秀经验，为巴中提出针对性建议。所有数据均通过SPSS26.0软件处理，保障研究的科学性与严谨性。

## 三、巴中市“体育+养老”发展的现实困境

### （一）供需错配：需求旺盛与供给不足的结构性矛盾

需求侧特征表现为，巴中市老年人对“体育+养老”服务需求呈现多样化与分层化特点。从设施需求看，78.8%的老年人需要“适老化健身器材”，72.3%关注“休息座椅与饮水点”，65.5%

期待“无障碍健身步道”；从服务需求看，82.1%的老年人迫切需要“专业运动指导”，其中75.3%希望获得慢性病康复锻炼指导，68.5%需要“体育活动组织”服务，偏好“家庭健身活动”“集体晨练”等形式，62.7%期待“健康监测服务”，希望运动数据能导入健康档案；从项目需求看，58.7%青睐“康复体操”，68.3%喜欢“养生太极”，62.5%愿意参与“健步走团队”，同时不同年龄段需求差异明显，60-69岁老年人更重视“球类活动场地”（需求占比42.3%），70岁以上老年人则更需要“紧急呼叫设备”（需求占比58.5%）。

供给侧短板则集中体现在三个方面：一是设施失衡，城乡差距显著，城市社区体育设施覆盖率达78.5%，而乡镇地区不足30%，且现有设施适老化程度低，仅30%的健身器材配备安全提示标识，望王山运动公园、南龛坡公园等重点场地均存在防滑地胶缺失、无障碍通道不足等问题；二是服务缺位，专业指导力量薄弱，85.3%的社区未配备专职社会体育指导员，老年人科学锻炼率仅30%，难以满足慢性病患者等群体的个性化指导需求；三是政策悬空，部分政策落实不到位，35.6%的老年人反映《巴中市基本养老服务清单（2024年版）》中明确的体育场馆免费开放政策未完全落地，存在部分场馆变相收费或限制开放时间等情况。

## （二）认知桎梏：理念普及与行为转化的双重梗阻

在概念认知层面，巴中市老年人对“体育+养老”的了解程

度普遍较低，仅 18.5% 的老年人“非常了解”该概念，42.4%“略有了解”，39.1%“完全不了解”，认知渠道单一且覆盖面有限，通过社区宣传了解的占 35.3%，电视广播占 28.8%，子女告知占 20.1%，专业讲座仅占 5.8%。尽管 82.6%的老年人认为“参加体育锻炼”重要或非常重要，76.9%愿意参加社区组织的体育活动，但由于认知不足，76.9%的老年人处于“想参加、不知道怎么参加”的状态，仅 19.7%清楚“体育+养老”的具体内容，理念普及未能有效转化为实际参与行为。

认知误区进一步阻碍参与积极性，28.3% 的老年人认为“年龄大就不应该去运动了”，存在“年老即衰退”的传统观念；62.5%患有慢性病的老年人因“担心运动加重病情”而不敢参与体育锻炼，缺乏科学运动知识支撑；部分低文化水平老年人（小学及以下文化程度者占 27.7%）不掌握科学运动方法，45.1%的低知老人“不知道怎么科学地运动”，这些认知误区导致即使具备参与条件，老年人也难以主动融入“体育+养老”体系。

### （三）支撑薄弱：多元协同体系尚未形成

当前巴中市“体育+养老”发展仍以政府单一主导为主，多元协同体系尚未建立。从参与主体看，企业参与度极低，仅 15.3%的企业参与老年体育服务，且多以短期捐赠为主，缺乏长期合作机制；社会组织作用有限，老年体育社团数量少、规模小，活动组织能力弱，难以承接政府转移的服务职能；社会志愿者队伍不稳定，缺乏系统培训，服务专业性不足。

从部门协同看，体育、民政、卫健等相关部门尚未建立有效的联动机制，体育部门侧重设施建设，民政部门关注养老服务兜底，卫健部门聚焦医疗健康，三者“在“体育+养老”融合发展中的职责分工不明确，缺乏常态化沟通协调平台，导致资源难以整合，服务难以衔接。与山西“学术+产业+金融”的创新模式相比，巴中市尚未形成“政府引导、社会参与、市场运作”的良性发展格局，支撑体系薄弱制约了“体育+养老”的可持续发展。

#### 四、“四维协同”优化路径

##### （一）政策维度：构建标准化保障体系

以《巴中市基本养老服务清单（2024年版）》为基础，制定《巴中市“体育+养老”融合发展实施细则》，明确体育、民政、卫健、财政等部门的职责分工，体育部门负责体育设施建设与活动组织，民政部门负责养老服务资源整合，卫健部门负责健康监测与运动康复指导，财政部门负责资金保障，建立“每月协调、季度督查”的联动机制，确保各部门协同推进工作。

加大财政投入力度，设立“体育+养老”专项基金，资金主要用于三个方面：一是重点开展设施改造，对望王山运动公园、南龛坡公园等现有场地增设无障碍通道、防滑设施、紧急呼叫器等适老化设备，提升场地安全性与便利性；二是对社会组织开展的老年体育活动给予补贴，按照活动规模与效果，每场补贴2000—5000元，鼓励社会组织积极参与；三是保障人才培训

经费，将社会体育指导员培训纳入财政预算，每年培训人数不低于 50 人，提升专业指导队伍素质。

强化监督考核机制，建立“设施完好率、服务覆盖率、群众满意度”三维考核体系，将老年体育工作纳入区县政府绩效考核，考核结果与财政拨款、评优评先挂钩。开通投诉举报热线与线上反馈平台，对设施维护不到位、政策落实不力、服务质量差的单位进行通报批评，并责令限期整改，确保政策落地见效。同时，参照山西“体医融合”试点经验，联合卫健部门制定《巴中市适老化运动处方标准》，将运动处方纳入老年人健康管理范畴，作为考核基层医疗单位的重要指标。

## （二）服务维度：打造精准化指导体系

构建专业指导队伍，建立“社会体育指导员+医护人员+志愿者”三位一体指导体系。面向全市公开招募 100 名专职社会体育指导员，经系统培训后派驻各社区与公园，负责日常体育指导与活动组织；联合医院康复科、老年科医生组建“运动处方”团队，为患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人定制个性化锻炼方案，定期开展健康评估与方案调整；培育“夕阳红指导队”，选拔身体状况良好、有运动经验的老年人担任兼职教练，通过“以老带老”的方式开展基础指导，形成“助人自助”的良性循环。

开展精准指导服务，根据老年人的年龄、健康状况、运动需求等，实施分层分类服务。基础层面向全体老年人开展“广

场教学”，覆盖太极、健步走、广场舞等普及性项目，每周定期组织教学活动，提升老年人基础运动能力；提升层针对慢性病患者开设“康复体操班”，结合不同病种特点设计专项锻炼课程，如高血压患者的舒缓运动、糖尿病患者的中等强度有氧运动等，由医护人员与社会体育指导员共同授课，确保锻炼安全性与有效性；特色层挖掘本土文化资源，将巴渝舞、巴山背二哥、翻山铰等非遗体育项目改编为适老健身课程，在保持文化特色与趣味性的同时，兼顾运动强度与健身效果，丰富老年人体育项目选择。

搭建智慧指导平台，开发“银龄健身”小程序，整合视频教学、在线咨询、健康监测等功能，老年人可通过小程序观看科学健身视频、向专业人士咨询运动问题、记录运动数据；借鉴前锋区智慧康养经验，在望王山运动公园、南龛坡公园等重点场地配备智能心率监测设备、运动计数器等，老年人运动时可实时监测身体指标，数据同步至社区健康档案，实现“运动—健康”联动管理。同时，开设线上“运动健康讲堂”，定期邀请专家开展直播讲座，普及科学健身知识，解答老年人常见疑问。

### （三）设施维度：推进均衡化供给体系

优化设施布局与改造，实施“15分钟健身圈”提质工程，在城市社区新增15个适老化健身区，配套建设休息凉亭、饮水点、卫生间等设施，确保老年人步行15分钟内可达健身场地；在乡镇地区建设30个小型健身广场，结合乡村特点配备适合老年人的健身器材，如漫步机、太极轮、腰背按摩器等；对望王

山运动公园、南龛坡公园进行功能重构，划分专属老年健身区，增设防滑地胶、扶手、紧急呼叫按钮等适老化设施，合理设置休息座椅，保障老年人运动安全与舒适。同时，参照美国社区体育设施共享经验，推动学校、企事业单位的体育场地向社区老年人开放，签订安全管理协议，明确开放时间、使用规则与责任分工，丰富老年人健身场地选择。

建立设施维护机制，推行“谁管理、谁负责”的设施管护责任制，明确公园管理部门、社区居委会的管护职责，公园负责园内体育设施的日常维护，社区负责辖区内健身区设施的管护，每周开展一次安全检查，及时发现并处理设施损坏、安全隐患等问题；依托“银龄健身”小程序开发“设施报修”功能，老年人发现设施故障可一键上报，系统自动分派至责任单位，要求48小时内完成维修或更换，并反馈处理结果；引入社会资本参与设施运营管理，采取“政府补贴+低偿服务”模式，鼓励企业或社会组织承接体育设施的维护、运营工作，政府给予一定的经费补贴，同时允许运营方通过提供饮用水、健身器材租赁等低偿服务获取收益，保障设施维护经费可持续。

推进城乡设施均衡，实施“城乡体育设施结对帮扶”计划，组织城市社区与乡镇建立帮扶关系，城市社区向乡镇捐赠闲置的健身器材，每年选派20名专业技术人员下乡指导设施建设与维护；利用乡村闲置校舍、文化站、祠堂等场所改建健身场地，结合乡村自然风光打造“田园健身步道”，将健身与休闲观光相结合，提升乡村体育设施的吸引力；加大对偏远乡镇的设施投入，在财政预算中倾斜安排乡村体育设施建设资金，优先解决乡镇政府所在地、中心村的体育设施短缺问题，逐步缩小城乡



差距，让农村老年人也能享受优质的体育服务。

#### （四）文化维度：培育主动化参与生态

开展分层宣传教育，针对不同年龄段、文化程度的老年人实施精准宣传。对60-69岁的低龄老年人，利用短视频平台（如抖音、快手）推送“科学健身小知识”“老年健身达人故事”等内容，通过生动有趣的形式普及“体育+养老”理念；对70岁以上的高龄老年人，组织社区工作人员、志愿者开展“健康敲门行动”，上门宣讲科学健身的重要性，发放通俗易懂的宣传手册，解答老年人疑问；对患有慢性病的老年人，联合医疗机构开展“运动与康复”专题讲座，邀请医生、康复师分享运动对疾病治疗与康复的积极作用，破除“慢性病不宜运动”的误区。每年举办“老年体育宣传周”活动，通过海报展览、文艺演出、健身成果展示等形式，营造全社会关注老年体育的浓厚氛围。

打造典型示范案例，选拔“老年健身达人”，从积极参与体育锻炼、身体状况改善明显的老年人中筛选典型代表，通过社区宣讲、本地媒体报道等形式分享他们的健身经验与生活变化，发挥榜样引领作用；培育10个“体育+养老”示范家庭，推广“祖孙共健身”“夫妻同锻炼”等模式，鼓励家庭成员共同参与体育活动，增进代际交流与家庭和谐；借鉴广安市“三世同台竞康乐”活动经验，每年举办家庭健身风采展示活动，设置家庭健步走、亲子运动游戏等项目，吸引更多老年人及其家庭参与，激发老年人的体育参与热情。

破除认知误区，联合市卫健委、体育局编写《巴中市老年人科学健身指南》，针对“运动伤膝”“年老不应运动”“慢性病不能运动”等常见误区进行权威解读，用通俗易懂的语言与真实案例说明科学运动的安全性与益处；在社区卫生服务中心设立“体育健康咨询台”，安排专业人员为老年人提供一对一的认知干预服务，根据老年人的健康状况与认知误区，制定个性化的科普方案；组织“科学健身体验日”活动，邀请存在认知误区的老年人现场体验适合的体育项目，感受运动带来的积极变化，通过亲身体验转变观念。同时，利用社区公告栏、微信群等平台，定期发布科学健身知识，持续强化老年人的正确认知。

## 五、结语与展望

本研究通过对巴中市“体育+养老”的实证分析发现，当地老年群体对适老化设施（78.8%需求）、专业指导（82.1%需求）等“体育+养老”服务需求强烈且呈分层化特征，但存在城乡设施覆盖率差距达48.5%、85.3%社区无专职指导员、政策落实不到位等供需矛盾，叠加“认知不足（仅18.5%了解概念）-行为单一（科学锻炼率30%）-支撑薄弱（企业参与率15.3%）”三重梗阻；对此，“政策-服务-设施-文化”四维协同路径（如建标准化政策体系、精准化指导团队、均衡化设施布局、主动化参与生态）是贴合当地实际的破解方案。

未来可从三方面深化，一是推动“体医养”融合建“运动健康档案”与个性化“运动处方”；二是借政策吸引社会力量参与构建可持续机制，联合川东北城市建发展联盟打造西部示范样本；三是可扩大研究样本、开展长期追踪以优化实践。助力山区老年人实现更高品质的晚年生活，推动乡村振兴背景下山

区养老服务体系的高质量发展。