

# “健康中国 2030”背景下甘肃省老年女性体育锻炼行为特征及健康促进策略研究

赵一斌 田雨

甘肃省庆阳第一中学, 甘肃庆阳, 745000;

**摘要:** 本研究以“健康中国 2030”规划为政策背景, 采用问卷调查法、访谈法和数理统计法, 对甘肃省 14 个市(州) 60 岁以上老年女性体育锻炼行为展开实证研究。结果表明: 甘肃省老年女性体育锻炼参与率较低, 呈现“低强度、短时长、单一化”特征, 城乡差异与民族文化差异显著; 影响因素涵盖个体认知、家庭支持、社区资源、政策供给等多维层面, 其中少数民族传统服饰制约、农村设施覆盖率不足等问题尤为突出。研究基于社会生态模型, 从个人、家庭、社区、政策四个维度提出差异化健康促进策略, 旨在为优化西北地区老年女性健康管理提供理论参考与实践路径。

**关键词:** 健康中国 2030; 老年女性; 体育锻炼; 健康促进

**DOI:** 10.64216/3080-1516.25.02.038

## 1 引言

### 1.1 研究背景

随着“健康中国 2030”规划纲要的深入实施, 积极应对人口老龄化成为国家战略重点。据《甘肃省第七次全国人口普查公报》显示, 2023 年甘肃省 60 岁以上老年人口占比达 20.53%, 其中女性占比 54.2%, 老年女性健康管理需求日益凸显。作为西部多民族聚居省份, 甘肃省地理环境复杂、城乡发展不均衡, 且拥有回族、藏族等 10 个世居少数民族, 其老年女性体育锻炼行为可能呈现独特的地域与文化特征。体育锻炼作为预防慢性病、提升生活质量的核心手段, 系统探究其行为特征与促进策略, 对实现民族地区“健康老龄化”具有重要现实意义。

### 1.2 研究现状

国内外研究表明, 老年女性体育锻炼行为受生理特征、社会角色、文化观念等多重因素影响。国内研究多聚焦东部发达地区, 针对西北欠发达地区及多民族聚居区的专项研究较少。甘肃省作为“一带一路”重要节点, 其老年女性健康管理既面临西部省份共性问题(如农村资源匮乏), 又存在民族文化差异带来的特殊挑战(如宗教习俗对锻炼方式的限制), 亟待系统性实证探究。

### 1.3 研究目的

本研究旨在揭示甘肃省老年女性体育锻炼的行为特征、城乡差异及民族文化分异规律, 分析多维影响机

制, 构建符合地域特点与文化适配的健康促进策略, 为“健康中国 2030”在西北地区尤其是多民族聚居区的落地提供理论支撑与实践参考。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以甘肃省 14 个市(州) 60 岁以上老年女性为研究对象, 共发放问卷 1200 份, 回收有效问卷 1123 份, 有效回收率 93.6%。样本年龄分布: 60-69 岁占 58.7%, 70-79 岁占 32.1%, 80 岁以上占 9.2%; 城乡比例为 1:1.5; 文化程度以小学及以下为主(67.4%), 少数民族占比 21.7% (244 人, 含回族 112 人、藏族 89 人、其他民族 43 人)。

### 2.2 研究方法

**问卷调查法:** 自编《甘肃省老年女性体育锻炼行为问卷》, 内容涵盖锻炼频率、时长、项目、场所、影响因素等维度, 经检验信效度良好(Cronbach's  $\alpha=0.87$ )。特别增设“民族文化对锻炼的影响”量表, 包含服饰适配、宗教活动与锻炼冲突等 5 个题项。

**深度访谈法:** 选取不同年龄、城乡及民族背景的 30 名老年女性(汉族 20 人、回族 6 人、藏族 4 人)进行半结构化访谈, 挖掘行为背后的社会文化动因, 如藏族转经与锻炼的关系、回族女性集体锻炼的性别隔离现象等。

**数理统计法:** 运用 SPSS26.0 进行描述性统计、因

子分析和二元 Logistic 回归分析;利用 ArcGIS10.8 对城乡健身设施进行空间分布分析,揭示资源配置差异。

### 3 甘肃省老年女性体育锻炼行为特征分析

#### 3.1 参与现状与人口学差异

参与率:仅有 43.2%的老年女性每周至少锻炼 1 次,低于全国平均水平(58.7%)。其中,城市女性锻炼率(52.1%)显著高于农村(35.8%,  $\chi^2=18.6, p<0.001$ ),汉族女性(45.6%)高于少数民族(38.9%,  $\chi^2=7.3, p<0.01$ )。

年龄差异:60-69 岁组参与率(51.6%)显著高于 70 岁以上组(28.9%),高龄女性因慢性病患病率高(76.3%)导致活动受限,其中膝关节退行性病变是主要障碍(占 63%)。

城乡时间分配:农村老年女性日均自由时间仅 1.2 小时,主要用于家务劳动(如做饭、喂 livestock),城市女性为 2.8 小时( $t=5.6, p<0.001$ ),差异显著。

#### 3.2 锻炼行为特征

强度与时长:以低强度运动为主,散步占 68.4%,太极拳占 12.7%;每次锻炼时长集中在 30-60 分钟(59.2%),但每周累计时长不足 150 分钟(《全民健身计划》推荐量)的占 73.1%。少数民族女性更倾向于将传统活动纳入锻炼,如藏族转经(日均步行 45 分钟)、回族踏脚舞(单次时长 20-30 分钟)。

项目选择:呈现“三多三少”特点:传统项目多(如广场舞、散步)、个人项目多、免费项目多;新兴项目少(如瑜伽、门球)、社交性项目少、付费项目少。少数民族女性中,89%偏好民族传统项目(如锅庄舞、踏脚舞),仅 5%尝试过现代健身操。

场所选择:城市女性主要在社区空地(45.6%)、公园(32.1%)锻炼,农村地区依赖田间地头(28.9%),室内场馆利用率不足 10%。少数民族女性受宗教影响,41%选择在清真寺、寺院周边活动,但场地设施普遍简陋。

#### 3.3 影响因素分析

通过因子分析提取 5 个公因子,累计解释方差 72.3%(新增民族文化因子):

个体认知因子(21.5%):健康意识薄弱(41.2%认为“锻炼没用”)、运动技能缺乏(78.6%未接受过科学指导),少数民族女性还存在“传统活动等同锻炼”的认知(如 62%藏族女性认为转经即足够)。

家庭支持因子(17.8%):56.3%承担主要家务与隔代照料,配偶支持度低(仅 32.1%鼓励锻炼),农村“男主外女主内”观念更显著(访谈中 73%农村女性称“男人锻炼可以,女人瞎跑会被说闲话”)。

社区资源因子(16.2%):

城市:健身设施分布不均,70%集中在商品房小区,老旧小区覆盖率仅 18%(GIS 分析显示,兰州市城关区中心区域设施密度是近郊农村的 8 倍);

农村:平均每 10 个行政村共享 1 套健身器材,62%存在破损未修,83%从未见过体育指导员。

政策环境因子(9.1%):基层体育指导员短缺(每万人仅 0.8 人),民族体育发展专项经费不足(2023 年全省仅 500 万元/年),农村体育彩票公益金占比仅 12.3%(低于全国 28.5%)。

民族文化因子(7.7%):41.3%少数民族女性反映传统服饰(如回族盖头、藏族长袍)影响运动便利性,78.6%回族女性拒绝混合性别集体锻炼,宗教活动与锻炼时间冲突(如回族主麻日、藏族宗教节日)导致参与波动。

#### 3.4 民族文化差异下的行为分异

回族女性:主要分布在临夏州,78.6%偏好女性专属的踏脚舞,但受清真寺场地限制,仅 32.1%能定期锻炼。65 岁的马秀英老人提到:“想和姐妹们一起跳舞,但广场上总有男人路过,不方便脱了盖头运动。”

藏族女性:甘南州样本显示,56.8%将转经、锅庄舞视为主要锻炼方式,现代体育项目参与率不足 5%。72 岁的卓玛老人表示:“年轻人教的健身操动作太快,跟不上,还是转经路走一圈踏实。”

服饰制约:少数民族女性对运动服饰的适配需求显著高于汉族( $\chi^2=12.7, p<0.01$ ),城市少数民族女性更希望获得头巾式运动帽、改良版藏袍等装备。

#### 3.5 城乡社区健身设施现状对比

空间分布失衡:兰州市城关区每平方公里拥有健身路径 3.2 条、社区健身房 1.1 个,而陇南市礼县农村地区平均每 10 个行政村仅有 1 套健身器材,且 62%存在螺丝松动、锈迹斑斑等问题。

服务能力差异:城市社区年均组织体育活动 2.8 次,农村仅 0.7 次;城市老年女性接受过体测服务的占 35%,农村不足 5%。白银市会宁县调研显示,91%农村老年女

性不知晓”全民健身日”活动。

## 4 “健康中国 2030”视域下的健康促进策略

### 4.1 个人层面：强化健康认知，提升运动能力与文化适配

#### 1) 精准健康科普

针对汉族女性：开展“运动防慢病”社区讲座，利用短视频演示 seated exercise（如坐姿八段锦），纠正“家务替代锻炼”误区；

针对少数民族女性：制作双语（汉语+民族语言）科普材料，如《回族女性健身指南》《藏族传统运动科学解析》，强调转经、踏脚舞的运动量测算与科学增效方法。

#### 2) 分层运动培训

60-69岁：推广广场舞、柔力球及民族传统项目（如裕固族健身操）；

70岁以上：开设 seated exercise 专班，配备带扶手座椅、弹力带等器材；

少数民族：举办“民族体育达人”培训班，培养锅庄舞、踏脚舞等项目的基层教练员。

### 4.2 家庭层面：重构代际支持，营造多元共健氛围

#### 1) 建立“家庭健康契约”

社区居委会牵头，引导子女与老年母亲签订《健康支持协议》，明确子女承担每月至少4次代际照料责任，为母亲释放锻炼时间；

开展“家庭运动日”活动，如周末集体登山、社区趣味运动会，将锻炼融入家庭互动，研究表明家庭共健可使老年女性锻炼坚持率提升53%（WHO, 2022）。

#### 2) 配偶协同干预

针对汉族家庭：设计“夫妻双人操”课程，如太极推手、健身走，通过同伴监督提升参与；

针对少数民族家庭：尊重性别隔离习俗，为回族夫妻提供分时段场地（如丈夫晨练、妻子晚练），鼓励藏族夫妻共同参与转经路健步走。

### 4.3 社区层面：城乡差异化供给，民族特色化组织

#### 4.3.1 城乡设施精准配置

##### 1) 城市适老化改造

老旧小区：借鉴兰州市“城市体检”经验，利用“金边银角”建设嵌入式健身角，标配带扶手漫步机、坐式

腰背按摩器，每500米设置1处；

社区联动：在卫生服务中心内设“运动康复区”，为关节炎患者提供水疗设备、运动处方指导，实现“锻炼-康复”一体化。

##### 2) 农村“体育+乡村振兴”模式

在水麦积区、陇南康县等旅游村：开发“农耕健身路径”，如梯田步道设置提水灌溉体验站、谷物袋搬运赛道，游客可与村民共参与；

流动健身站：为偏远农村配备可折叠乒乓球台、便携瑜伽垫，由乡镇文化站定期巡回服务，解决设施覆盖盲区问题。

#### 4.3.2 民族特色体育生态构建

##### 1) 民族体育传承人计划

在临夏州、甘南州选拔50名中老年民族体育爱好者（如踏脚舞非遗传承人、锅庄舞领舞者），给予每人每年2000元补助，负责每周2次社区教学。2024年试点数据显示，参与学员锻炼频率提升至每周3.2次，较前一年增长88%。

##### 2) 宗教场所功能拓展：

清真寺：在礼拜殿旁设女性专属健身室，提供中式运动装备，主麻日礼拜后开展30分钟“清真瑜伽”（动作规避宗教禁忌）；

藏传佛教寺院：在转经路线每隔500米设置心率监测桩，转经者可扫码查看运动数据，寺院每月举办“转经健步走”积分赛，奖品为酥油、茶叶等生活用品。

### 4.4 政策层面：制度保障与文化赋能并行

#### 专项政策倾斜：

将老年女性锻炼率纳入《甘肃省健康老龄化行动计划（2025-2030）》，设定年度增长2%目标，考核权重占市州政府“健康甘肃”评估的15%；

设立“民族体育发展基金”，规模提升至每年1000万元，专项用于服饰改良（如设计可拆卸式回族盖头运动装）、项目创新（如开发适合穆斯林女性的室内健身APP）。

智慧化健康管理：依托“健康甘肃”APP，建立老年女性专属健康档案，接入智能手环数据，自动生成运动建议（如藏族女性转经时建议增加上肢摆动幅度以提升心率）；开发多民族语言语音助手，提供锻炼提醒、伤病咨询等服务。

跨部门协同机制：建立体育、民政、民宗、卫健委

四部门联席会议制度，每年召开2次专题会议。例如，体育部门负责设施建设，民宗部门协调宗教场所支持，卫健委提供运动处方培训，形成“政策-文化-服务”闭环。

## 5 结论与展望

### 5.1 研究结论

行为特征：甘肃省老年女性体育锻炼呈现“四低一高”特征：参与率低（43.2%）、强度低（68.4%为散步）、时长不足率高（73.1%）、城乡差异大（城市比农村高16.3个百分点），少数民族女性受文化制约显著（参与率比汉族低6.7个百分点）。

影响机制：个体认知局限（如“锻炼无用论”）、家庭照料负荷（56.3%家务繁重）、社区资源失衡（农村设施覆盖率仅23.5%）、政策供给滞后（基层指导员缺口达80%）及民族文化制约（服饰、性别隔离）共同构成多维障碍。

促进路径：需遵循“精准识别-文化适配-城乡分治-多方协同”原则，例如针对藏族女性发展转经健步走，针对农村地区实施“流动健身站”工程，实现“传统活动科学化、现代设施适老化、政策支持精准化”。

### 5.2 研究展望

本研究虽揭示了多民族聚居区老年女性锻炼的独

特规律，但仅为横截面研究，未来可开展3年纵向追踪，分析锻炼行为与认知功能、慢性病发病率的动态关联；同时，建议扩大少数民族样本量，深入探讨不同宗教文化对锻炼行为的影响差异，为政策制定提供更精细化依据。

### 参考文献

- [1]戴素果. 健康中国理念下老年健康促进的体医深度融合路径[J]. 广州体育学院学报, 2017, 37(3):4. DOI:10.3969/j.issn.1007-323X.2017.03.005.
- [2]柴华 张宇白. “健康中国2030”背景下高校体育师范生健康素养的培育理念及路径研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2024, 40(1):90-93.
- [3]薄淇元,王禹. 健康中国2030背景下体育活动对城市失独老人心理健康的影响研究[C]//第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报). 2024.

作者简介：赵一斌，男(1992—)，汉族，甘肃会宁，硕士研究生，中学一级教师，研究方向：体育教学；田雨，女(1996—)，汉族，甘肃庆阳，硕士研究生，中学一级教师，研究方向：运动心理。

基金项目：甘肃省教育厅2023年高校教师创新基金项目《主动健康视域下甘肃省老年女性健身活动的困境破解与发展机制研究》课题编号(2023A-012)。