

老年体育素养构成与测评工具的系统综述

翁艳君* 吉斌

西南大学 体育学院，重庆，400715；

摘要：本研究旨在系统综述老年体育素养的构成及其测评工具，为健康老龄化研究提供新思路。采用 PRISMA 指南，对三个中英文数据库进行了检索，筛选出截至 2024 年 2 月 29 日的相关文献。共纳入 72 篇文献，通过归纳主题分析提取了“动机、慢性疾病、身体能力”等 11 个老年体育素养构成指标。三篇老年体育素养测评工具——老年体育素养模型、老年人感知体育素养量表以及老年体育素养评价体系为准确评估老年体育素养、支持老年群体参与体育活动提供指导。结论指出，老年体育素养是一个多维度、个体化的综合体，开发适应老年群体特点的体育素养测评工具，对于有效衡量和积极推动老年人体育素养的提升具有实质性作用和深远意义，也进一步推动我国老年体育事业健康发展和健康老龄化目标的实现。

关键词：体育素养；老年体育素养；健康老龄化；老年群体；测评工具

DOI：10.69979/3029-2700.25.03.084

引言

随着我国人口的结构性变化，我国已经进入老龄化国家的范畴。根据国家统计局公布的第七次人口普查数据显示，截止 2020 年 11 月 1 日，我国 60 岁及以上老年人口达到 2.64 亿人，老年人口占比达到 18.7%。人口老龄化趋势愈发严重，在一定程度上带动中老年人慢性疾病的增长，疾病背后带来的经济负担日益加重，已成为威胁居民健康和影响生活质量的重大公共卫生问题。通过增强老年人的身体活动来预防和维持慢性疾病，并提高生活质量，对于减轻医疗保健系统负担具有巨大的潜力。“十四五”健康老龄化规划中提出，坚持健康至上，提高老年人主动健康能力，推动老年健康服务高质量发展^[1]。体育素养的概念贯穿整个生命过程，保持良好的体育素养已被确定为健康老龄化和维持个体生活独立性的一个关键组成部分。提升老年体育素养，健康老龄化势在必得。

因此，本文旨在对“老年体育素养的构成”“老年体育素养的测评工具”两个方面进行全面梳理分析，系统地理清老年体育素养研究现状，并从中发现老年体育素养研究中存在的问题，以期为我国老年体育素养的发展乃至健康老龄化发展提供借鉴建议。

1 方法

1.1 检索方式

通过以下数据库进行文献检索：(1) PubMed；(2)

Web of Science；(3) CNKI。检索时间范围为从建库到 2024 年 2 月 29 日。中文数据库检索用关键词“physical literacy”和“老年人”进行搜索，在英文数据库采用布尔逻辑组合搜索检测，包括“physical literacy”单独检索以及用“and”与“aging adults”连接检索。

1.2 纳入标准

纳入本系统综述的标准是：(1) 具有同行评议、发表状态的论文；(2) 截止最后检索日期的中英文出版物。并且采用以下排除标准：(1) 不涉及老年体育素养构成以及测评工具的论文；(2) 在标题、关键词或摘要中出现体育素养和老年体育素养，但在正文中没有提及二者的论文；(3) 图书章节、书评、图书大纲；(4) 会议报告、阅读材料、社论和前言。根据纳入剔除标准对检索得出的 2081 篇文献进行标题、摘要、全文的逐级筛查（图 1）。在保留的 122 篇文献中根据 PRISMA 程序，删除所有重复文献，即剔除来自不同搜索引擎的同一篇文献后余 116 篇，再结合需求后剩余 25 篇。

1.3 数据的提取和分析

系统综述关注的是意义和语义，而不是定量数据，因此对 25 篇文献进行了专题分析的定性描述。采用主题编码法来识别和分析论文中不同的类别，形成主题范畴。

2 结果

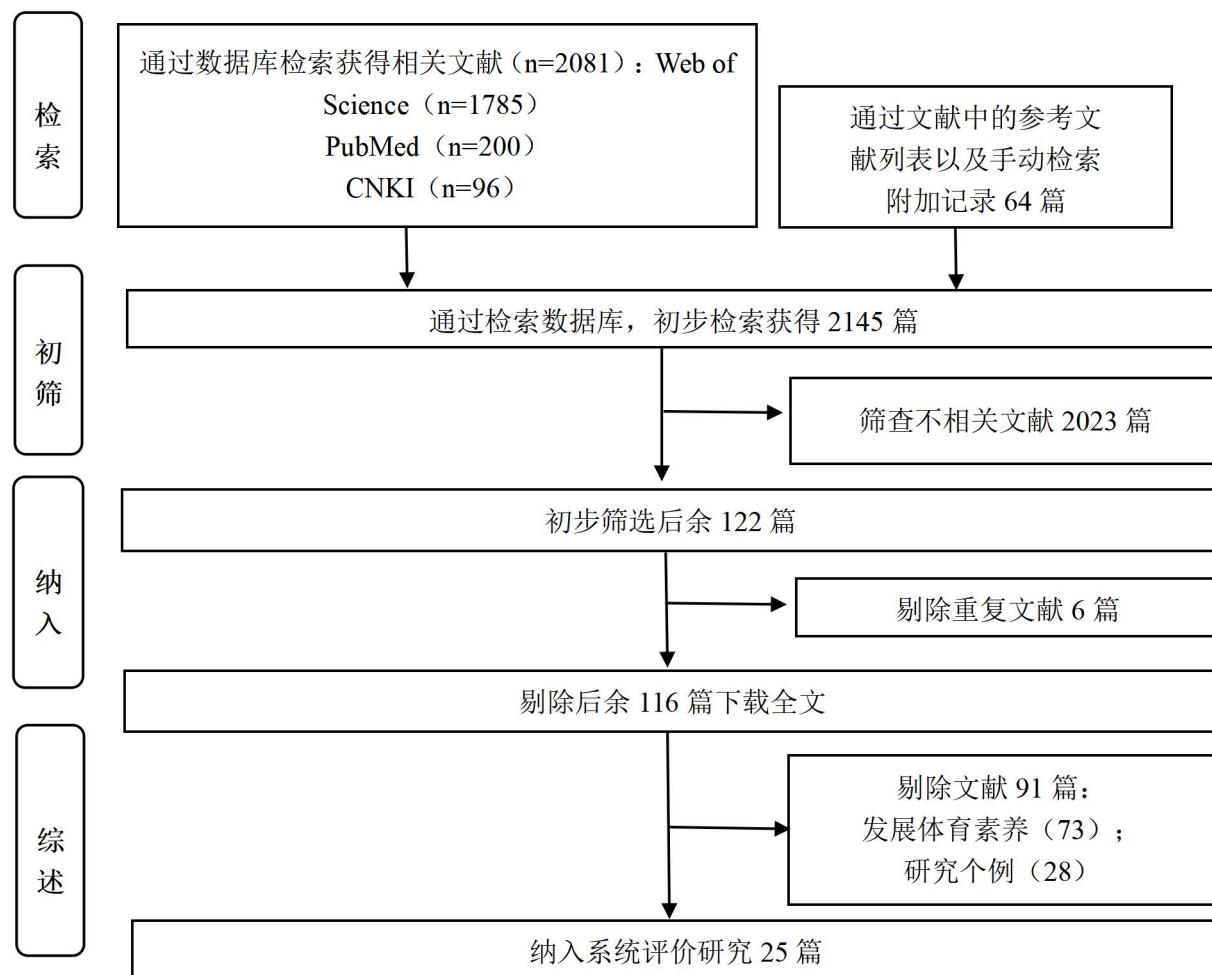


图 1 文献筛选流程图

2.1 老年体育素养的构成

Whitehead 所定义的体育素养概念“体育素养是重视并承担终身体育活动责任的动机、信心、身体能力以及知识与理解”，涵盖了更广泛的运动技能和社会心理属性。根据 Whitehead 对体育素养的定义，在纳入的 25 篇文章

中提取了 11 个与老年体育素养相关的指标（如表 1）。

老年体育素养总体分为认知、情感、身体、行动四个维度：

表 1 老年体育素养构成及纳入本研究的文献量

成分	涉及文献数量/n
参与身体活动	23
参与身体活动的动机	20
参与身体活动的信心	15
对身体活动知识的理解	14
身体能力	12

对身体活动的态度	8
对身体活动的感知能力	6
与衰老相关的身体变化知识	5
慢性疾病	4
社会互动/人际关系	4
环境意识/理解	3

(1) 认知：认知领域描述了老年人对身体活动的认识和理解、对健康和积极生活方式的认知和理解，以及对身体活动重视并负责的价值感。随着年龄的增长，老年人需要不同的教育材料来满足其与衰老相关的身体变化知识的功能和活动需求。认知需求体现在对健康的追求和尊重、对运动安全性的关注、对心理健康的促进以及社会交往的拓展等多个方面。

(2) 情感：情感领域描述了老年人与身体活动有关的自尊、动机和信心。有动力和信心参加身体活动是实现包括老年人在内所有年龄段个人体育素养的关键

属性。个体对所处环境进行互动的意识会激发积极的自尊和自信。高自尊的人倾向于全身心地投入到体育活动中，而低自尊的人则倾向于避免不必要的体育活动，以避免潜在的尴尬或失望。

(3) 身体：身体领域描述了运动能力、运动技能能力、身体能力、基本运动技能（FMS）、有目的的身体追求五种核心类别。身体能力是指个体在各种活动中自如移动的能力。FMS 在老年期同样扮演着不可或缺的角色，对于维持个体身体活动水平及预防潜在的疾病以及运动损伤具有显著意义。

(4) 行为：行为领域描述了老年人将体育知识、技能和态度转化为实际行动的能力。老年群体适度运动的前提是对自身身体状况的深刻了解，以便在不同的运动场景下，选择最合适动作和策略，以达到最佳的运动效果。

2.2 老年体育素养测评工具

在纳入的 72 篇文献中，有 3 篇论文构建了老年体育素养测评工具。

2.2.1 测评方法

关于老年体育素养的测评方法，纳入的研究文献主要采用了定性评价与定量评价两种测评方法。定性评价方法是指依赖于描述、分析、解释和专家判断来进行老年体育素养评价的方式。在纳入的文献中，有 3 篇文献采用了 Delphi 法、专家咨询法、知情过程与会议等定性方法评价老年体育素养的认知和情感维度。定量评价方法是基于数据和数学分析来评估和衡量老年体育素养的方法。在纳入的文献中，有 3 篇文献主要采用了量表测量、心理测验、指标序号法等定量方法评价老年体育素养的身体和行为维度。

2.2.2 测评维度

在纳入的文献中，测评维度主要分为认知、情感、身体、行为四个维度。其中，3 篇文献对认知维度（体育活动态度、健康饮食知识、睡眠知识、身体活动知识）进行了测评，2 篇文献对情感维度（活动体验、参与活动信心）进行了测评，2 篇文献对身体维度（身体成分、身体机能、身体素质）进行了测评，3 篇文献对行为维度（体育活动社交、久坐行为、锻炼行为、睡眠行为）进行了测评。

2.2.3 测评环境

2 篇文章以社区作为构建老年体育素养测评工具的

主要环境。Jones 从生态角度出发，提出社区测评环境是老年人健康和功能提升的重要考虑因素，并可以决定老年人身体活动的水平^[2]。城市社区拥有更好的公园场所、娱乐设施以及社区文化也与老年人身体活动的增加息息相关。Liu 进一步提及 65 岁以上的女性在退休后更有可能在社区中从事低强度和较少的体力活动，并且有更多闲暇时间进行定期锻炼^[3]。

3 讨论

本研究综述对于国内外现已发表文献中含有老年体育素养构成以及相关测评工具的文章进行了搜查整理。在文献搜查的范围中发现目前有三种测评老年体育素养的工具，分别是老年体育素养模型、SPPLI 和老年体育素养评价体系。

值得注意的是，虽然老年体育素养评价体系给出了比较完善的评价工具，但似乎没有经过同行评审，没有证据表明后果，对于评价体系的实际有效性有待考证。下面将从构成和测评工具出发对老年体育素养相关问题进行探讨。

3.1 老年体育素养构成：健康老龄化发展的关键因素

健康老龄化这一概念最早是由世界卫生组织在 1990 年提出，旨在应对全球老龄化，倡导并推动老年人在生理、心理、社会适应等各方面保持良好状态，延长健康预期寿命，提高老年人的生活质量。

随着人口快速老龄化，通过增强老年人体育活动预防慢性病、提高生活质量，对减轻医疗负担具有重要意义。《“十四五”健康老龄化规划》强调强化健康教育，提高老年人主动健康能力；倡导通过运动维护机体功能、感官功能和认知功能。

动机、信心和知识是老年体育素养的核心要素，协同促进老年人积极参与体育活动，提升体育素养，助力健康老龄化。良好的体育素养能有效提升老年人健康水平，降低慢性病风险，延缓身体和认知能力下降。同时具备较高体育素养的老年人会将体育活动内化为生活方式。社会互动、减少社会和环境障碍，提供适宜场所是增加老年人身体活动的关键。从可持续发展角度构建老年友好型社区，让老年人“有所学、有所养、有所成”，并根据自身状况选择适宜运动项目，遵循科学原则，避免运动损伤，实现长期锻炼效益。

3.2 老年体育素养测评工具：健康老龄化发展的有利推手

老年体育素养测评工具在评估老年人身体能力、制定个性化运动方案、预防和延缓疾病等多方面提供了途径，对于提高老年人生活质量，推动健康老龄化目标的发展有着莫大的助力作用。测评工具的发展是一个动态改良的过程，在实际应用中需不断优化和完善，才能更好地服务于老年人的健康老龄化需求。

1 测评标准不统一：全球范围内尚未形成统一的测评标准，地域差异阻碍了国际比较研究与交流。需加强国际合作，推动测评标准的标准化与规范化。

2 适用性与有效性不足：现有测评工具难以全面适用于健康状况、身体能力、认知水平差异较大的老年人群。需通过科学研究验证工具的有效性，并关注个体差异，尤其是健康状况欠佳或认知能力受限的老年人，开发更具包容性的测评工具和运动方案。

3 操作难度与接受度问题：部分测评工具对老年人操作技能要求较高，尤其是涉及高科技设备时，可能引发抵触情绪。需开发易于操作的测评工具，提供适合老年人的运动项目，加强体育教育与健康知识普及，并营造支持老年人参与体育活动的社会环境与政策支持。

3.3 本文的局限

(1) 在论文筛查阶段只保留原文是中英文的文献，对于不同语言有关老年体育素养的构成和测评工具的筛查不够全面。

(2) 没有对于老年体育素养测评工具的数据进行详细分析，对于实际运用了解不够全面。

4 结语

推动老年人体育工作高质量发展，积极顺应中国式老龄化社会，促进老年人身心健康，延长老年人健康寿命，增进老年人福祉，提供银发经济增长新动能，已成

为当前老年人体育工作义不容辞的责任和义务。老年体育素养作为健康老龄化战略中的核心组成部分，其重要性在当今社会得到了广泛的认可。老年体育素养作为一个涉及多领域、多层面的系统工程，在今后的研究中，应立足于多维度、个体化的原则，进一步加强理论研究、技术创新、政策引导和社会支持，开发和推行更科学、精确且适应老年群体特点的体育素养测评工具，从真正意义上推动老年体育素养的全面提升，从而助力全球范围内的健康老龄化进程。

参考文献

- [1] 中华人民共和国中央人民政府.《“十四五”健康老龄化规划》印发——推动老年健康服务高质量发展 [EB/OL]. [2022-03-02]. https://www.gov.cn/xinwen/2022-03/02/content_5676372.htm.
- [2] JONES G R, STATHOKOSTAS L, YOUNG B, et al. Development of a physical literacy model for older adults - a consensus process by the collaborative working group on physical literacy for older Canadians[J]. Bmc Geriatrics, 2018, 18(1):13.
- [3] LIU CY, LIN LL, SHEU JJ, et al. Psychometric Validation of Senior Perceived Physical Literacy Instrument[J]. Int J Environ Res Public Health, 2022, 19(11):6726.

作者简介：翁艳君（2001—），女，江西上饶人，硕士研究生在读，研究方向：体育教学。

基金项目：西南大学2022年教育教学改革项目“重庆高校学生体育素养测度及培育路径研究”，项目编号（2022JY062）