

老年人体育锻炼对心理健康的影响研究

李亚星 马绍帅 苏 浩
商丘学院 河南省商丘市 476000

摘 要：老年人群的心理问题逐渐引起社会关注，而体育锻炼作为一种可行的干预方式备受重视。本论文旨在探讨老年人体育锻炼对心理健康的影响，填补相关研究领域的知识空白。充分对文献综述和实证研究进行分析，本研究旨在充分揭示体育锻炼对老年人心理健康的积极作用，并充分探讨不同类型体育锻炼对心理健康的差异影响，以及可能存在的调节因素。充分深入探讨这一话题，有助于对老年人心理健康的促进提供科学依据，从而制定相关政策和实践提供进一步指导。

关键词：老年人体育锻炼；心理健康；影响研究

引言

随着人口老龄化趋势的加剧，老年人群的心理问题逐渐凸显。据统计，老年人群中存在着抑郁、焦虑等心理健康障碍的比例逐年上升，给个体和社会带来了沉重负担。与此同时，体育锻炼作为一种有效的非药物干预手段备受关注。大量研究表明，适度的体育锻炼有助于改善心理健康，进一步降低抑郁和焦虑水平，从而提升生活质量。鉴于此情况，深入研究老年人体育锻炼对心理健康的影响具有重要意义。

1 体育锻炼对老年人心理健康的积极作用

1.1 增进心情和心理健康

有规律的体育锻炼被证明可以有效提高老年人的情绪，使整体心理健康得到充分提升。从事体育活动会刺激内啡肽释放，内啡肽通常被称为“感觉良好”激素，并且与幸福感和放松感有关。研究表明，有效参加散步、游泳、太极等锻炼可以显著减轻老年人的抑郁和焦虑症状。除此之外，从集体训练班和团体运动中充分获得的社交互动和成就感，通过进一步培养归属感和同志情谊，也能为心理健康做出积极贡献。锻炼是有效减少和管理老年人压力的建设性途径。随着年龄的增长，也许过多的健康问题、经济问题和社会孤立相关的各种压力会扑

面而来。但从事体育活动为有效管理应激源提供了保障健康的应对机制。其可以有效促进压力的释放，从而培养自己对健康的控制感。将定期锻炼纳入日常生活，老年人也可以发展有效的压力管理技能，从而提高逆境中的压力能力。

1.2 提高睡眠质量

有规律的体育活动与老年人睡眠质量和持续时间的改善息息相关。研究表明，在白天进行中等强度的运动可以使夜晚的睡眠更加深入、更加平稳，与久坐不起的人相比，经常锻炼的人失眠和睡眠障碍的次数明显更少。有效运动是治疗睡眠呼吸暂停和不宁腿综合征等常见睡眠障碍的天然药物，这些疾病在老年人中普遍存在。尤其是有氧运动，已经被证明可以进一步增强呼吸肌，有效改善睡眠中的气流，从而充分降低睡眠时呼吸暂停发作的频率和严重程度。同样的，适当参加瑜伽和伸展运动等促进肌肉放松的活动也有助于缓解焦虑腿综合症的症状，进一步促进更安静的睡眠模式。锻炼的心理益处有助于提高老年人的睡眠质量。体育活动是一种有效的减压和情绪增强剂，可以有效缓解经常妨碍睡眠开始和连续性的焦虑和担忧。充分进行定期锻炼，老年人可以体验到更大的放松和宁静，从而更容易入睡，并能保持入睡时间持续一夜。除此之外，通过锻炼达到健身目标所带来的成就感和自尊增强，能够有效促进自身的满足感，从而进一步提高睡眠质量。

1.3 提高自尊心和身体形象

参加有规律的体育活动被证明可以进一步提高老年人的自尊心和身体形象的感知。充分进行注重力量、灵活性和平衡的日常训练，可以明显改善身体的功能和灵

基金项目：河南省高校人文社会科学研究一般项目，项目批准号：2023-ZZJH-281；商丘学院骨干教师培养项目。

作者简介：李亚星（1986.8-），女，汉族，河南沁阳人，硕士研究生，商丘学院，副教授，研究方向：体育人文社会学。

活性,从而提高能力感和身体控制力。除此之外,完成挑战性训练或掌握新的训练技巧等,有助于实现个人健身目标,进而能够培养成就感和自我效能感。这是自尊心不可缺少的组成部分。与此同时,锻炼也提供了社交和同伴支持的机会,这可以积极影响老年人的自尊和身体形象知觉。团体训练班、健身俱乐部和娱乐体育联盟都提供了一种环境,在这个环境下,个人能够与具有相似爱好或健身目标的其他人取得有效的联系。这些社交互动带来的归属感和友谊,也增强了接受和认同的感觉,这有助于抵消与衰老和身体限制相关的负面自我认知。

2 老年人体育锻炼中面临的心理健康挑战

2.1 对伤害和身体限制的恐惧

老年人在进行体育锻炼时面临的主要心理挑战之一是对受伤的恐惧。随着年龄的增长,人们越来越意识到身体容易受到伤害,这导致人们不愿参加恐怖和激烈的活动。这种对受伤的恐惧会导致焦虑和不信任自我,从而破坏维持积极生活方式的信心和动力。与衰老相关的身体限制经验会对参加运动造成严重的心理障碍。随着年龄的增长,老年人可能会在灵活性、力量方面遇到与年龄相关的变化。这会使其在进行特定类型体育活动的的能力受到严重影响。关节炎、骨质疏松和心血管疾病等慢性健康状况,可能引起功能限制,从而使运动更加受限,使需要高强度体力消耗的运动变得更为困难。对这些限制的反应可能会引起挫折感、无力感和自主性的丧失,从而进一步降低体力活动的动力和乐趣。对老龄化的刻板印象和社会对老年人的态度将影响其对体育锻炼的自我认知和自信心。关于衰老的负面刻板印象,诸如认为老年人的身体虚弱、无力或不能进行体力劳动,都可以内化老年人的不足感和自我意识。

2.2 缺乏社会支持和动力

缺乏社会支持对老年人养成有规律的锻炼习惯构成了重大的心理挑战。随着年龄的增长,老年人可能会经历退休、搬家、失去朋友和家人等一些社交网络的变化,这可能会进一步加剧自身的孤独和孤立感。如果没有同龄人和家人的鼓励和陪伴,老年人可能很难保持锻炼的动力和责任感。缺乏社会参与和支持可能会进一步减少参加集体培训班或娱乐性运动带来的快乐和同志情谊,这会大大减少体育活动指南的遵守。在今后的生活中失去内在动力和目标感将破坏老年人对定期锻炼的承诺。退休或久坐不起的生活方式过渡可能会导致其日常生活的丧失,从而进一步降低老年人对维持健康的重点关注。如果没有工作或家庭责任的外压,老年人可能

很难找到优先锻炼、优先健康的内在动机。除此之外,与年龄相关的外貌和健身水平的变化也可能会影响自尊和身体形象的感知,进而进一步降低从事体育活动的动机。抑郁症、焦虑症等共病心理健康问题的普遍存在,都会进一步加剧老年人参加培训的障碍。

2.3 有限的资源和设施使用权

资源与设施获取上的差异给寻求体育锻炼的老年人带来了巨大的心理挑战。收入水平、受教育程度、地理位置等社会经济因素会严重影响培训相关资源的可用性和负担性,主要围绕健身房会员资格、健身设备和娱乐设施。获得安全方便的锻炼环境的机会有限,这可能会阻碍老年人定期进行体育活动的的能力,并充分造成其挫败感。数字鸿沟也给老年人带来了额外的障碍。随着在线健身课程和移动健康应用的普及,老年人可能会在浏览数字平台和访问虚拟培训资源方面遇到挑战。不熟悉技术或对隐私和安全的担忧可能会进一步阻止老年人使用在线培训项目,进而剥夺其进行体育和社交的宝贵机会。

3 针对老年人体育锻炼的心理健康策略

3.1 营造良好的社交环境

为老年人营造良好的社交环境是充分促进体育锻炼心理健康的重要措施之一。良好的社交对促进老年人的体育锻炼的积极影响巨大,有助于增强其动力和意愿。社交活动可以是充分参加团体运动课程、加入社区健身团体或者与朋友一起进行锻炼。这些社交互动既有效提供了锻炼的机会,又进一步增强了老年人的归属感和自我价值感,从而充分降低了孤独感和抑郁风险。家庭和社区的支持也对老年人的体育锻炼起着重要作用。家人可以提供鼓励和支持,有效帮助老年人克服锻炼中的困难和障碍。社区组织也可以开展定期的健康促进活动,从而提供专业的指导和支持,进一步帮助老年人建立健康的生活方式。充分建立支持性的社交网络,可以有效激发老年人的积极性和主动性,进而增强其参与体育锻炼的意愿和持久性。利用现代科技手段拓展社交网络也是一种有效的举措。随着社交媒体和在线平台的普及,老年人可以通过互联网与他人进行交流和分享锻炼经验,充分寻找志同道合的伙伴和社区。定期举办在线健康讲座、网络运动挑战或虚拟健身团体活动,也为老年人提供了与他人交流、互动和支持的渠道,从而促进了其心理健康和社交参与。

3.2 提供个性化和可持续的锻炼计划

为老年人提供个性化和可持续的锻炼计划也是重要

的心理健康举措。考虑到老年人的健康状况、身体能力和兴趣爱好,制定充分适合其的锻炼方案是至关重要的。个性化的锻炼计划可以进一步增强老年人的自信心和动力,从而有效提高其坚持锻炼的意愿和效果。举例说明,针对老年人的力量训练、柔韧性训练和平衡训练可以进一步提高身体功能和减少受伤风险,同时有效增强锻炼的乐趣和成就感。充分建立长期的锻炼计划并提供持续的支持和指导也是有效确保老年人保持锻炼习惯的关键。持续的锻炼计划可以进一步帮助老年人建立良好的锻炼习惯和自我管理能力,从而降低因外界压力和环境变化而放弃锻炼的风险。提供专业的指导和反馈也可以进一步帮助老年人根据自身情况调整锻炼强度和方式,从而保持身体和心理的健康。

3.3 提供认知和情绪支持

有效提供认知和情绪支持也是进一步帮助老年人克服心理健康挑战的重要举措。认知支持可以包括教育和信息传递,从而帮助老年人了解体育锻炼对心理健康的益处,进而增强其信心和动力。情绪支持也可以通过心理咨询、心理疏导和心理技能训练等形式提供,进而帮助老年人有效应对压力、焦虑和抑郁等负面情绪。充分建立支持性的健康教育和宣传活动,能够提高老年人对心理健康的认知和重视程度。举办定期的健康讲座、心理健康教育课程和康复培训班,也能向老年人传播科学的健康知识和行为指导,进而增强其自我保健的能力。与此同时,利用媒体和社交平台广泛宣传体育锻炼对心理健康的积极作用,也会鼓励老年人积极参与锻炼,从而提升其心理健康水平。充分加强社区和家庭的支持网络,能够提供情感支持和社交互动,从而帮助老年人建立积极的心理健康氛围。建立健康促进团队和志愿者服务组织,充分为老年人提供定期的健康咨询和心理支持,重点关注其身心健康状况,提供必要的帮助和支持,都是十分有效的举措。

3.4 强调身心健康的整体性

强调身心健康的整体性是有效促进老年人心理健康的重要举措。体育锻炼不仅有利于身体健康,还对心理健康产生积极影响。鉴于此情况,需要将身体锻炼和心理保健相结合,有效制定综合性的健康计划,从而促进

老年人身心健康的全面提升。重视身心健康的平衡发展,有效避免过度强调身体健康而忽视心理健康也是十分必要的。在制定健康政策和实践方案时,需要充分考虑老年人的心理需求和心理健康风险,采取针对性的措施,从而加强心理健康教育和干预服务,进一步促进身心健康的协调发展。鼓励老年人积极参与各种形式的身心健康活动,也会培养健康的生活方式和积极的心态。除了体育锻炼外,还可以通过音乐疗法、艺术表现、心理咨询等多种方式开展心理健康促进活动,进而满足老年人的多样化需求,有效提升其生活质量和幸福感。

结语

在人类生命周期中,老年阶段被认为是一个重要的时期,需要对身心健康予以特别的关注。本文充分探讨了老年人参与体育锻炼所面临的心理健康挑战,并提出了针对这些挑战的举措。充分运用有效的举措,能够进一步帮助老年人克服心理健康障碍,从而提升其生活质量和幸福感。未来,还需要继续努力,有效加强老年人心理健康的宣传教育 and 实践推广,从而为其创造更加健康、活力和充实的晚年生活。

参考文献

- [1] 杨凡, 吴蓓蕾, 王富百慧. 体育锻炼对中国老年人抑郁程度的影响研究[J]. 中国体育科技, 2023, 59(1): 38-43.
- [2] 徐超, 刘玉琢, 秘玉清, 等. 山东省城市社区空巢老人体育锻炼、生命质量与心理健康的关系[J]. 医学与社会, 2023, 36(3): 88-91, 113.
- [3] 唐家玉, 邱服冰. 老年人心理社会干预与心理健康的系统综述[J]. 中国康复理论与实践, 2023, 29(10): 1164-1170.
- [4] 刘玉琢, 徐超, 王啸宇, 等. 山东省老年慢性病患者日常生活自理能力、心理健康状况及其影响因素[J]. 医学与社会, 2023, 36(4): 139-144.
- [5] 张力引. 社会资本、体育锻炼对老年人身心健康的影响研究——基于CGSS2021数据的实证分析[J]. 百论坛电子杂志, 2023(4): 130-132.