

# 基于提升主观幸福感视角下，数智赋能老年人科学健身研究

郝晓红

苏州城市学院，江苏 苏州 215104

**摘要：** 本文从提升老年人主观幸福感的视角，分析了数智技术赋能老年人科学健身的现状，探讨了数智赋能老年人科学健身对老年人主观幸福感的综合提升作用。提出了数智赋能老年人科学健身的策略和建议，为提升老年人的主观幸福感提供了理论依据和实践指导。

**关键词：** 主观幸福感；数智赋能；老年人；科学健身

## Research on Empowering Elderly People With Scientific Fitness Through Digital Intelligence From the Perspective of Enhancing Subjective Well-being

Hao Xiaohong

Suzhou City University, Suzhou, Jiangsu 215104

**Abstract：** This article analyzes the current situation of empowering elderly people with scientific fitness through digital intelligence technology from the perspective of enhancing their subjective well-being, and explores the comprehensive improvement effect of empowering elderly people with scientific fitness through digital intelligence on their subjective well-being. Proposed strategies and suggestions for empowering elderly people with scientific fitness through digital intelligence, providing theoretical basis and practical guidance for enhancing their subjective well-being.

**Keywords：** subjective well-being; empowering with digital intelligence; aged; scientific fitness

### 引言

随着全球老龄化进程的加速，如何提高老年人的生活质量和参与社会成为亟待解决的社会问题。主观幸福感作为衡量老年人生活质量的重要指标，受到越来越多研究者的关注。与此同时，数智技术的快速发展为老年人科学健身提供了新的机遇和挑战。本研究旨在探讨数智技术如何赋能老年人科学健身，从而提升其主观幸福感。

### 一、背景

国家发展改革委、民政部、国家卫生健康委于2024年3月发布的《“十四五”积极应对人口老龄化工程和托育建设实施方案》中指出：“人口老龄化是今后较长一段时期我国的基本国情，“十四五”时期我国养老服务体系面临的需求更为迫切。主要表现为：老龄化程度持续加深，高龄和失能失智老人数量不断增多，养老服务需求持续增长，对服务能力和质量提出更高要求。”该方案旨在完善养老服务体系，推动人口高质量发展，满足人民日益增长的美好生活需要。重点包括加强基层养老服务设施建设、推进医养结合、支持社区居家养老、完善长期照护服务

体系等。《中共中央、国务院关于深化养老服务改革发展的意见》是中共中央和国务院于2024年12月30日发布的纲领性文件，旨在加快建设适合我国国情的养老服务体系，保障老年人福祉。该文件是我国首次以党中央、国务院名义印发的关于养老服务工作的意见，标志着我国养老体系建设进入了一个新的阶段。

《国务院关于印发全民健身计划（2021—2025年）的通知》中提出提高健身设施适老化程度，研究推广适合老年人的体育健身休闲项目，组织开展适合老年人的赛事活动。推进体育产业数字化转型，鼓励体育企业“上云用数赋智”，推动数据赋能全产业链协同转型。《中共中央办公厅、国务院办公厅印发〈关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见〉》中提出落实全龄

友好理念，为老年人使用场地设施和器材提供必要帮扶，解决老年人运用体育智能技术困难问题。《体育总局关于进一步做好老年人体育工作的通知》中要求支持针对老年人科学健身方法的研究和推广宣传，大力普及科学健身知识，加强对老年人科学健身技能、方式、方法的指导。在组织实施全民健身设施补短板工程时，充分考虑老年人的需求，拓展老年人健身活动空间，提供更适合老年人特点和需求的健身场所。

近年来，数智技术正以惊人的速度改变着我们的生活。数智技术的快速蓬勃发展已渗透到我国生产生活的各个领域。这也为老年健身领域带来了新的机遇与挑战，并对老年人的主观幸福感有一定的影响。新时代全民健身及积极老龄化背景下体育对老年人主动健康有促进作用，影响老年人体育参与的因素有很多，并有多位学者提出了优化策略。<sup>[1-2]</sup>有学者基于 CGSS 数据研究探讨了老年人体育锻炼与气质性乐观、主观幸福感以及社会融入之间的关系，为从主观幸福感视角研究老年人健身提供了数据支持。<sup>[3-4]</sup>有学者通过多方面多角度实证研究分析了科学健身对老年人主观幸福感的影响。<sup>[5-9]</sup>近年来，随着数智技术的快速发展和老年人对幸福感的需求的不断增长，多位学者用不同理论分析了数智技术赋能老年人科学健身的现状、数字体育融入障碍、具体实践路径、相关政策和建议、未来发展方向等，并分析了其对老年人生活质量和幸福感的提升作用，为数智赋能老年人健身与提升幸福感的结合提供了理论支持。<sup>[10-15]</sup>

因此，本文基于提升主观幸福感的视角，进行数智赋能老年人科学健身研究。通过分析数智技术赋能老年人科学健身的现状，探讨数智赋能老年人科学健身对老年人主观幸福感的综合提升作用，从而提出数智赋能老年人科学健身的策略和建议。

## 二、数智赋能老年人科学健身的现状分析

近年来，数智技术快速发展。智能健身设备如智能手环、智能跑步机等可以有效实时监测老年人的运动数据，如步数、心率、卡路里消耗等，通过分析身体数据和健康状况，生成健身计划。智慧养老平台如上海的“长者运动健康之家”为老年人提供多场景的健身指导和康养服务。还有一些数字健身应用提供社交功能，可以帮助老年人在锻炼中与他人互动，从而有更强的社交性和趣味性。

数智技术在为老年人带来便利的同时，也面临着一些挑战。如：1. 老年人的数字鸿沟问题。老年人对数字技术的接受度较低，他们普遍希望智能健身设备操作简单、界面友好，而部分智能健身设备操作界面设计复杂，使用方法不易上手，影响老年人的使用意愿和使用感受。导致部分老年人的使用障碍。2. 部分智能设备技术适老性不足。老年人希望健身设备能够根据他们的身体状况（如慢性病、关节问题等）提供适配的锻炼方案。而部分智能健身设备功能比较单一，对老年人多样化的健身需求、个性化的健身计划无法满足。3. 使用过程中的数据安全与隐私保护问题。老年人在使用智能健身设备时，比较关心个人健康数据是否可能面临被泄露或被滥用的风险，因此需要加强数据安全保护。

因此，数智技术在给老年人科学健身带来便利的同时也极大提升了他们的健身体验。而其中面临的挑战对主观幸福感的提升有一定的影响。

## 三、数智赋能老年人科学健身对其主观幸福感的综合提升作用

我们从心理层面、生理层面和社会层面探讨数智赋能老年人科学健身对其主观幸福感的综合提升作用。

心理层面，数智赋能老年人科学健身对老年人心理健康有积极影响。

社交支持是有效提升老年人主观幸福感的重要因素。数智赋能老年人科学健身可以促进老年人的社交互动。在合作中能够减轻或忘却不良情绪，产生快乐和愉快之感，从而获得归属感，减少孤独感。另外，数智赋能的科学健身方式丰富了老年人的健身选择、提供了全新的运动体验，从而增加了运动的乐趣，满足了老年人的内在心理需求，能够显著降低老年人的抑郁情绪，提升个体的心理满足感和幸福感。

生理层面，数智赋能老年人科学健身对老年人身体健康有积极影响。

科学健身能够使身体产生包括内啡肽、多巴胺、肾上腺素和内源性大麻素等化学物质，它们被称为“快乐激素”，能够提升情绪、缓解压力并带来愉悦感。科学规律的健身还有助于提高老年人的睡眠质量，从而进一步提升主观幸福感。另外，数智技术为老年人提供个性化的健身指导和实时数据反馈以及更安全的运动环境，使他们减少对运动风险的担忧，更好地掌握健身技能和方法，进而增强对自身健康管理和运动能力的信心，从而提升他们对健身的掌控感及自我效能感，进而提升主观幸福感。

社会层面，数智赋能老年人科学健身对老年人社会价值认同感有积极影响。

数智赋能的科学健身活动可以帮助老年人设定和达成运动目标，例如通过智能设备和仪器可以记录运动的进度和所取得的成就，从而增强他们的成就感。还可以通过数智健身平台参与线上公益活动，将健身成果转化为社会贡献，这有助于老年人感受到自己的价值和能力，建立积极的自我认同，从而提升主观幸福感。

综合心理层面、生理层面和社会层面，数智赋能老年人科学健身能显著提升主观幸福感，为实现健康老龄化提供重要支持。

## 四、优化数智赋能老年人科学健身的策略建议

### （一）家庭层面，不断提升老年人的数字素养

家庭是提升老年人数字素养、赋能科学健身的重要阵地。作为老年人日常生活的重要组成部分，家庭成员及环境在提高老年人数字素养进而提升主观幸福感方面发挥着不可替代的作用。首先，为缓解老年人对数字技术的陌生感和焦虑感，应普及数字技术带来的各方面的便利，积极沟通交流帮助他们树立积极的学习

态度。其次，为帮助老年人更好地适应数字化时代，家庭成员应多鼓励多支持多帮助老年人学习数字技术，从而树立信心。对智能设备的基本操作应耐心反复地讲解和练习，帮助老年人熟练掌握其用法。例如帮助老年人使用体脂秤、智能手环等设备，健身APP、微信公众号等平台，可以监测到身体数据，获得专业健身知识，从而结合健康状况和兴趣爱好制定个性化的健身方案等。最后，通过教授他们设置密码、定期检查设备等方式帮助他们建立安全意识，防止个人信息泄露，网络诈骗等。

通过营造积极氛围、耐心陪伴引导，以及利用智能设备、在线平台和线上社群等方式，可以有效帮助老年人跨越数字鸿沟，享受数智健身带来的健康红利，提升主观幸福感。

### （二）企业层面，持续优化数智健身资源的配置

企业作为数智健身资源的重要供给方，应持续优化健身资源配置，赋能老年人科学健身，进而提升其主观幸福感。为使老年人使用方便，智能健身资源的配置应着重考虑老年人的特点和使用习惯。一方面，在基本操作方面，界面要简单，字体要清晰，操作要便捷，例如大字版的健身APP、语音交互式健身设备、简化版的浏览器等，并配备手写笔、放大镜等，从而帮助老年人更轻松地操作智能设备。另一方面，通过智能设备监测老年人的身体数据、运动数据，利用大数据和人工智能技术分析老年人的身体状况，从而为其量身定制更个性化更有效的健身方案，并能及时反馈和调整。

企业应持续关注老年人的需求，不断探索新技术、新模式赋能老年人科学健身，为老年人提供更智能、更个性化的健身服务，从而不断提升老年人的主观幸福感。

### （三）社会层面，进一步完善数智健身的社会支持体系

积极响应政府号召，进一步加强政策支持，将数智健身纳入国家老龄事业发展和养老服务体系规划；加强社区、养老机构、公园等的数智健身设施建设及财政投入，并配备专业的指导人员，为老年人提供安全、便捷的健身环境；组织开展形式多样的老年人健身活动，提高其参与健身的积极性，丰富他们的精神文化生活，增强他们的参与感和归属感；鼓励老年人加入线上健身社群，与志同道合的伙伴分享健身经验、互相鼓励，增强健身的趣味性和持续性，提升社交互动。

总之，数智赋能老年人科学健身是一项重要的长久的工作，需要政府、社会、家庭、企业及老年人自身等各方面的共同努力，形成合力，才能真正提升其主观幸福感。

## 五、结束语

数智技术的快速发展为老年健身领域带来了显著变革，通过数字化、智能化的技术手段，老年人的健身方式得到了显著优化，老年人的健身体验得到了极大提升，同时也推动了健康老龄化发展，从而达到提升老年人的主观幸福感的目标。

## 参考文献

- [1] 徐有粮, 张孜贤, 吴绍奎, 等. 积极老龄化背景下主动健康与体育促进: 内涵、定位与个性方案 [J]. 山东体育学院学报, 2024, 40(02): 18-27.
- [2] 卢玲, 韩松. 新时代全民健身背景下老年人体育参与的影响因素及优化策略 [J]. 四川体育科学, 2024, 43(01): 101-105.
- [3] 张雅雯. 老年人体育锻炼与气质性乐观、主观幸福感的关系研究——基于 CGSS 数据的实证研究 [C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告 (运动心理分会). 吉林体育学院; 2023: 3. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.064844.
- [4] 林瑜, 朱宇静, 乔旭. 体育锻炼对随迁老人社会融入的影响及作用机制——基于 CGSS 数据的实证研究 [J]. 福建体育科技, 2024, 43(03): 13-19.
- [5] 郭庆. 老年人数字体育融入障碍的影响机理与应对策略——基于扎根理论的分析 [J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(01): 93-104. DOI: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2023.01.009.
- [6] 马国义. 健身操舞干预模式及对中老年人主观幸福感影响的研究 [D]. 河北师范大学, 2016.
- [7] 金菁. 老年人社会参与对主观幸福感的影响研究 [D]. 西安建筑科技大学, 2024. DOI: 10.27393/d.cnki.gxazu.2024.000897.
- [8] 周成昆. 体育参与和老年人主观幸福感的关系研究 [D]. 云南师范大学, 2024. DOI: 10.27459/d.cnki.gynfc.2024.001990.
- [9] 林子博, 蒋亚丽. 互联网使用与老年人主观幸福感——基于家庭关系中介效应的分析 [J]. 老龄科学研究, 2024, 12(04): 55-67.
- [10] 张皓宇, 黄谦. 数智技术赋能老年人科学健身的概念内涵、实践困境与疏解路径 [C]// 陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集 (专题十). 西安体育学院研究生部; 武汉体育学院体育工程学院; , 2024: 332-337.
- [11] 黄娟. 数智赋能河南省老年群体智慧化健身路径研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(26): 83-86.
- [12] 江嘉豪. 数字科技赋能老年人体育健康实现路径探索研究 [C]// 中国体育科学学会体育信息分会. 第十五届全国体育信息科技学术大会论文摘要汇编. 广州体育学院; , 2024: 108.
- [13] 云曲霄. 基于技术接受理论的老年居家智能健身产品设计方法研究 [D]. 燕山大学, 2024. DOI: 10.27440/d.cnki.gysdu.2024.001003.
- [14] 吴群, 李朝福, 李树伟. 基于智慧化的黑龙江省社区老年人体育健身路径的发展研究 [J]. 文体用品与科技, 2025, (05): 19-21.
- [15] 宣可宁. 积极老龄化视域下社区老年智慧体育服务的应然逻辑、现实困境与实践方略 [J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(10): 120-129.