

# 健身气功锻炼对中老年人幸福感的影响研究 ——以阆中市为例

普晓燕

南充文化旅游职业学院 四川南充 637400

**【摘要】**阆中市在2019年、2021年“阆中市工间操”系列活动的带动下，以及阆中市健身气功协会的带领下，健身气功全民健身运动在阆中市得到了很好的发展和社会认可。根据健身气功的运动特点和健身原理得出健身气功是一个符合老年群体运动的项目，但对老年人身心健康发展有何促进作用，并没有实质性的研究。本研究以阆中市健身气功协会下辖的18个站点为研究受试者，进行健身气功训练后问卷调查的方式，以探讨中老年人健身气功爱好者训练前后幸福指数差异性，意图探索健身气功运动对老年人身心健康发展影响因素，进而达到评价健身气功锻炼对老年人幸福指数的影响。为此本文运用评价法对比参与健身气功锻炼前后“幸福感”的变化规律及特点，从而使健身气功的推广工作更深入人心，也为健身气功对幸福感影响提供实证性研究。

**【关键词】**健身气功；中老年人；幸福感；阆中市

Study on the influence of fitness qigong exercise on the happiness of middle-aged and elderly people  
—— Take Langzhong city as an example

Pu Xiaoyan

Nanchong Cultural Tourism Vocational College Sichuan Nanchong 637400

**【Abstract】** Under the impetus of the "Langzhong City Work Break Exercises" series of activities in 2019 and 2021, and with the leadership of the Langzhong City Fitness Qigong Association, fitness qigong has seen significant development and social recognition in Langzhong City. Based on the characteristics and principles of fitness qigong, it is a suitable exercise for the elderly population. However, there has been no substantial research on how fitness qigong promotes the physical and mental health of older adults. This study involves 18 sites under the jurisdiction of the Langzhong City Fitness Qigong Association as research subjects, using a questionnaire survey method after fitness qigong training to explore the differences in happiness levels before and after training among middle-aged and elderly fitness qigong enthusiasts. The aim is to investigate the factors influencing the physical and mental health of older adults through fitness qigong, thereby evaluating the impact of fitness qigong training on the happiness index of older adults. To achieve this, the study employs an evaluation method to compare the patterns and characteristics of changes in "happiness" before and after participating in fitness qigong training, making the promotion of fitness qigong more deeply rooted in people's hearts and providing empirical research on the impact of fitness qigong on happiness.

**【Key words】** fitness qigong, middle-aged and old people, happiness, Langzhong city

## 一、健身气功的价值和目的

### 1、以点观面，探究健身气功“健心”

阆中市在“阆中市工间操”系列活动带领下，健身气功以它特有的魅力逐渐成为锻炼身体、增强体质、娱乐身心的重要手段，并受到社会各界重视和认可。本研究通过问卷调查分析比较气功运动对老年人练习者前后生活质量和主观幸福感的变化对比，探讨健身气功对老年人身心发展的真实功效。

### 2、探寻原因，总结健身气功功效

近些年来，主观幸福感的研究在国内外的学术报道越来越多，通过多次查找，针对健身气功的主观幸福感进行研究只有很少一部分，我国随着《全民健身计划》的实施，健身气功已然变为人类追寻文化、科技、健康生存成长的重点内

容之一，形形色色的人以强体健体的目的参加到健身气功锻炼中来。探寻健身气功运动对老年人健身气功练习者练习前后生活质量和主观幸福感的差异，分析健身气功项目对老年人身心发展的真实功效。健身气功就是一种时尚活动，不仅得到外国人欣赏，更是让国内人割舍不下的舒适运动，外国人学习健身气功，体会健身气功的文化内涵。健身气功是传统文化形态，与医学有很大的关联，健身气功运用了中医的经络学说，所以健身气功有强身健体的功效，对预防保健也有很好的作用，是延年益寿的方法之一。健身气功适应任何年龄段习练，动作缓慢柔和，更适合老年群体习练，健身气功是老年人最佳的运动项目。

### 3、提出建议，促进健身气功发展

本次学习运用社会学的有关知识层面，整理了调查材料，分析出阆中市的健身气功爱好者的特性与结果，向国内外主观幸福感深挖浅探相关研究著作，取用实用的研究手段

进行专业而详细的解析健身气功演练者的主观幸福感,通过对练习者人身价值观的前后对比,弄清变化的规律及原因后,提出一些建议能够有助于健身气功开展,为了老年人的明天有更好的气功运动机会,努力提高拥有幸福的老年气功锻炼队伍的生存环境。

## 二、健身气功对中老年人幸福感的影响

### 1、提出建议,促进健身气功发展

本次学习运用社会学的有关知识层面,整理了调查材料,分析出阆中市的健身气功爱好者的特性与结果,向国内外主观幸福感深挖浅探相关研究著作,取用实用的研究手段进行专业而详细的解析健身气功演练者的主观幸福感,通过对练习者人身价值观的前后对比,弄清变化的规律及原因后,提出一些建议能够有助于健身气功开展,为了老年人的明天有更好的气功运动机会,努力提高拥有幸福的老年锻炼队伍的生存环境。

### 2、健身气功修心健身,应有实验数据支撑

健身气功功法如水,自在天成,这般祥和柔软的动作更适于中老年人练习。在“阆中市工间操”系列活动的带动下,阆中市健身气功全民健身运动现已得到了较好的发展和社会认可,国内外对健身气功运动对老年人新陈代谢、改善心血管系统的研究众多,但对健身气功调节心理情绪和对身心健康发展的研究并不多。健身气功的运动特点和健身原理,可以说健身气功是老年群体运动的最佳项目。为此健身气功修心健身这一说法,也应该有实验数据做支撑。为此本文在国内老龄化来临的情景下,通过对阆中市健身气功老年爱好者问卷调查探究解析,以健身气功运动现状的推广与传播为研究前提,演习健身气功前后幸福感对比研究,运用社会学和跨理科比较等相关理论和研究方法,以阆中市为调查点,选取大量习练健身气功的老年群体为研究对象,系统研究老年群体练习健身气功对自身幸福维度的影响。

### 3、拥有健康与幸福,现今社会的责任

随着社会各个方面的蓬勃发展,人们的“健康”问题越来越引起社会的广泛关注,尤其是老年人成为人类养老阶段的热点问题。近几年国家逐渐把老年人的身心健康放在首位,特别是老龄化中的中老年的健身焦点,以至于国家组织了相关部门进行调研以及相关数据的收集。作为一个被社会深入关注的老年群体,大部分中国老年人心理孤独、寂寞、缺少陪伴和身体得不到有效的放松和释放。对于退休的老年人,身体状态不好,身体的各种慢性疾病出现,不能够参与过于激烈运动项目,老年人也希望找到锻炼身心调节自身的“一剂良药”。老年人需要得到社会的关注,关爱老人、关心老人、照顾老人是现今社会的责任。人到中年追求的幸福心愿关乎每一个人的最终追求,自我存在的幸福感出自每个人的感受和体会,这一点越来越受到人们的青睐,世界各地的生活水平高低不一,幸福感是否也会出现高低之分。从来自各国的研究,无关男女、不分老少和不论国家种族,幸福只是每个人心中一个普遍的心愿,体现出对健康和幸福寻找

的共同需求,有学者探究得到幸福上下升降很多的原因是每个个体对自身所理解所要求的幸福意义,这主要是自身个体渴望得到越来越多的不同和差异。主观幸福感就是衡量幸福维度高低的尺度。

## 三、健身气功对中老年人幸福感的数据分析:

### 1、本文的研究对象是

阆中市中老年人健身气功练习者。此次关于阆中市健身气功运动开展情况的调研,覆盖阆中市下辖18个站点。调查问卷的发放由阆中市各健身气功健身站完成,调研时间为2024年5月~11月,所有问卷于12月汇总,回收问卷总计300份,样本量符合统计要求,以下关于阆中市健身气功开展状况的分析全部基于这些问卷调查资料进行。最终本研究确定在300的样本容量。发放问卷的主要形式是将问卷分发到协会负责人手中统一发放回收。本次调查共制作了问卷300份,利用协会的优势,回收300份,回收率为100%,剔除10份失效问卷,有效问卷290份,有效率为97%。问卷回收率达到100%,问卷内容及可靠性能够达标,具体分析与研究结果能够正确反应阆中市健身气功锻炼者的幸福感影响。

### 2、研究方法

本论文所采用的研究方法主要包括:问卷调查法、文献资料法、数理统计法、专家访谈法、逻辑分析法。所有样本资料的统计分析通过spss17.0、matlab7.0、scatter plot Matrix完成,主要统计方法包括频数统计、方差t检验、ANOVA方差分析、广义线性分析,分析结果具备统计学意义,能较好的反映阆中市健身气功运动的发展现状,以及老年人健身气功习练者的健身效果。本次调研对健身气功锻炼效果进行了宏观的分析和评价。评价方法采用对比参与健身气功锻炼前与参与健身气功锻炼后的数据分析,调研对象幸福感的变化情况观察健身气功锻炼的健身效果。

#### 2.1 问卷调查法

##### (1) 问卷的设计

参考同类研究问卷设计结构和内容,并请教相关专家老师。最终将问卷内容确定以阆中市健身气功练习情况以及幸福感的内容调查,具体包括:练习年限、功法选择、周练习次数、幸福体验、生活条件、舒适体验、功法选择支持体验、人际适应度、独立和全维度、个人成长经验、自我价值实现维度构建幸福感维度。通过以上各个不同幸福感维度对调研对象的幸福感进行评价、习练人群心理和身体状态自我评价,以及“习练次数”和“周运动次数”影响健身气功锻炼效果,以利于研究分析。

##### (2) 问卷的发放与回收

本研究的调查利用阆中各区“气功协会”的优势条件,面对阆中下辖18个站点正在参与其中的健身气功锻炼者,根据本论文的研究需要,最终本研究确定在300的样本容量。发放问卷的主要形式是将问卷分发到协会负责人手中统一发放回收。

### (3) 问卷的可行性与效度

根据中老年人参与健身气功锻炼的实际情况,并结合对阆中健身气功的了解以及本次研究内容的需求,最后确定了正式的调查问卷——《阆中健身气功爱好调查表》(附件1)。问卷由被调查者健身气功的相关内容和主观幸福感体验两部分构成,并在第二部分筛选了个条目形成主观幸福感的测试量表,分别组成了幸福感的评价包括生活满意度、健康感自评、自我价值、自信心方面、自觉自愿程度、人际关系活力情况、社会支持这八个方面构建幸福感维度系统。对幸福感的语言描述由强到弱的四个选项进行选择符合锻炼者心意的选项,参考锻炼前后幸福感递增变化值来分析阆中市中老年健身气功锻炼者的幸福感影响。

#### 2.2 文献资料法

汇集网络检索内容,翻阅中国学术期刊网查找,参阅有关主观幸福感的专著,以及相关“中老年人、中老年人体育锻炼、中老年人晨练、主观幸福感、老年人主观幸福感”为重要检索词,查阅近百篇相关文献,以及体育报刊上发表的相关文献作为参考资料,然后对这些文献进行仔细阅读、剖析内容和数据整理研究。

#### 2.3 数理统计法

运用和统计软件对调查问卷收集的原始资料进行整理,根据统计学原理和社会调查统计方法对问卷的数据进行统计处理。并针对相关内容进行检验和分析。

#### 2.4 专家访谈法

对阆中市健身气功协会会长及健身气功负责人进行了走访,获得文章研究思路。对健身气功的采样位置进行实地考察,运用运动时间进行实地考察,获取真实数据。对论文的框架结构、研究方法等环节向南充文化旅游职业学院的教授进行了访谈,总结内容进行论文撰写。

#### 2.5 逻辑分析法

对调查问卷的数据统计结果进行总结和归纳,并结合专业知识对阆中市中老年健身气功爱好者的行为和主观幸福感进行客观分析,为健身气功健身效果提供真实有力的数据,为中老年人寻找更为积极有效的锻炼方式。

可见测量表明各测试者对参加气功锻炼后各项指标权重评价均有显著的正向偏态评价,意即提升了测试者的各项自我评价正分值。出具整理结果表明:“习练年数”每增加1年,相应幸福感提高约0.62倍;“周运动次数”每增加1次,相应幸福感提高约0.13倍。提示了气功运动的时长对生活满意度的影响。

表1 阆中市健身气功锻炼效果变化表

维度指标	变化值	维度指标	变化值
生活满意改变程度	0.94 ± 1.271	人际关系改变程度	0.73 ± 0.964
健康感改变程度	0.95 ± 1.143	自觉自愿改变程度	1.04 ± 1.29
活力情况改变程度	1.11 ± 1.21	自信心方面改变程度	0.79 ± 1.031
社会支持情况改变程度	0.99 ± 1.254	自我价值改变程度	0.78 ± 1.352

## 四、结论

从大量资料研究发现,如何给老年人的健康期望一定的援助,健身气功对老年人心理的改善表现在调节情绪、消除郁闷、性格开朗、愿意交流、增加荣誉、提升自尊等。许多

老年人练习健身气功以康复为目的,希望在运动过程中得到康复,健身气功成为对于老年人是最佳的运动项目。健身气功对中老年人幸福感具有积极的影响。

## 参考文献

[1]黄海;概念史视域下我国高校心理健康教育演进历程研究(1978~)[D];中国地质大学;2023年  
 [2]张浩;老年大学闲暇教育与心理健康关系研究[D];山西大学;2020年  
 [3]亲密关系付出感问卷的编制及信效度检验[J].蒋欣桐;陈红;胡小勇;冷雪晨;宋诗情;王艳丽.中国临床心理学杂志,2021(04)  
 [4]方敏,贝迎九,崔世兵大学生参加太极拳锻炼与心理健康的关系[J];中国学校卫生;2003年03期  
 [5]彭鲁静;太极拳对中老年人心理健康的影响[J];武术研究;2019年09期  
 [6]朱景芳;谢小婷;宋健;刘娇;吴劲松;太极拳对医学生心理健康的影响[J];世界最新医学信息文摘;2019年16期  
 [7]赵芷若;曾繁杰;任文静;宋亚蓝;田婧;黎萍;新型冠状病毒肺炎疫情影响下小学生心理健康状况及其影响因素[J];中国当代儿科杂志;2021年06期  
 [8]张嘉琦;龚梦柯;吴建平;南海龙;董丽;不同森林环境对人体身心健康影响的研究[J];中国园林;2020年02期  
 [9]余欣欣;王洁莹;杨静;广西三~六年级小学生心理健康现状分析[J];中国健康教育;2019年12期  
 作者简介:普晓燕(1989-01)女,汉族,河南省沈丘县人,硕士,讲师,成都体育学院,研究方向:武术,民族传统体育学。  
 课题:南充市哲学社会科学重点研究基地—体育公共服务发展研究中心资助项目(项目编号:NCTY24B17)