

体育旅游助力养老：提升养老院老年人生活质量的创新路径研究

倪可欣，张可欣，袁伟雅，刘心萌

南京体育学院，江苏 南京 210033

DOI: 10.61369/VDE.2025140038

摘 要： 随着全球人口老龄化加剧，养老问题备受关注。体育旅游作为新兴养老模式，对提升养老院老年人生活质量意义重大。本文在阐述体育旅游重要性及作用机制基础上，从智能科技应用、多元融合拓展、服务品质升级三方面挖掘创新点，旨在为提升养老院老年人生活质量提供更具价值的理论与实践参考，推动养老与体育旅游产业协同发展。

关 键 词： 体育旅游；养老院；老年人；生活质量；创新路径

Sports Tourism Helps Elderly Care: Innovative Path Research to Improve the Quality of Life of Elderly People in Nursing Homes

Ni Kexin, Zhang Kexin, Yuan Weiya, Liu Xinmeng

Nanjing Sport University, Nanjing, Jiangsu 210033

Abstract： With the intensification of global population aging, the issue of elderly care has attracted much attention. Sports tourism, as an emerging elderly care model, has significant implications for improving the quality of life of elderly residents in nursing homes. On the basis of elaborating the importance and mechanism of sports tourism, this article explores innovative points from three aspects: intelligent technology application, diversified integration expansion, and service quality upgrading. The aim is to provide more valuable theoretical and practical references for improving the quality of life of elderly people in nursing homes, and promote the coordinated development of the elderly care and sports tourism industries.

Keywords： sports tourism; nursing home; aged; quality of life; innovation path

引言

（一）背景介绍

随着全球人口老龄化问题的日益凸显，养老问题已成为社会各界关注的焦点。根据联合国的数据，截至2021年，全球60岁及以上的人口已占总人口的14%，预计到2050年这一比例将上升至22%。在中国，老龄化进程同样迅速^[1]，据国家统计局数据显示，截至2020年底，中国60岁及以上人口已达2.64亿，占总人口的18.7%。在这样的背景下，养老院作为老年人重要的居住和照护场所，其服务质量和生活环境直接关系到老年人的生活质量。

近年来，体育旅游作为一种新兴的养老模式，逐渐受到关注。体育旅游结合了体育和旅游的元素，通过组织老年人参与各种体育活动，如徒步、游泳、瑜伽、舞蹈等，以及参观自然风光、历史文化景点等旅游活动，旨在提升老年人的身心健康，丰富他们的精神文化生活，提高生活质量。

（二）研究目的

我们希望深入探讨体育旅游对养老院老年人生活质量的重要性，剖析其作用机制，并基于智能科技应用、多元融合拓展、服务品质升级挖掘创新路径^[2]，为提升养老院老年人生活质量提供理论支撑与实践指导。

一、体育旅游对养老院老年人生活质量的重要性

（一）提升身心健康

体育旅游活动对养老院老年人的身心健康具有显著的积极影响。根据世界卫生组织（WHO）的报告，定期参与体育活动的

老年人，其心血管疾病、糖尿病、肥胖等慢性病的发病率可以降低30%至50%。具体来说，体育旅游活动如徒步、游泳等有氧运动，能够增强老年人的心肺功能^[3]，提高新陈代谢率，从而降低心血管疾病的风险。例如，一项针对我国某养老院的调查显示，参与体育旅游活动的老年人，其心血管疾病的发病率从原来的

20%下降到了10%。

（二）丰富文化生活

体育旅游活动为养老院老年人提供了丰富的文化生活体验。旅游活动不仅能够让老年人欣赏到不同的自然风光和人文景观，还能让他们接触到不同的文化和生活方式。例如，根据中国老年学学会的调查^[4]，参与体育旅游活动的老年人中，有超过80%表示旅游活动丰富了他们的文化生活，提高了他们的生活满意度。

（三）促进社会交往

体育旅游活动为养老院老年人提供了良好的社交平台，有助于促进他们的社会交往。在旅游活动中，老年人可以结识新朋友，扩大社交圈子，增强社会联系。根据一项针对美国养老院的研究，参与体育旅游活动的老年人，其社会支持网络得分显著高于未参与活动的老年人。

二、体育旅游对养老院老年人生活质量的作用机制

（一）心理机制

体育旅游活动对养老院老年人的心理机制产生积极影响。根据美国心理学会的研究，定期参与体育活动的老年人，其焦虑和抑郁症状显著减少。体育旅游活动作为一种放松身心的方式，能够帮助老年人缓解日常生活中的压力和焦虑。

体育旅游活动能够增强老年人的自我效能感，提高他们的自尊心。研究表明，成功的体育旅游体验能够显著提升老年人的自我效能感^[5]，使他们更加自信地面对生活中的挑战。例如，一项针对养老院老年人的研究发现，参与体育旅游活动的老年人，其自我效能感评分从基线的2.5提升到3.8。

（二）生理机制

体育旅游活动对养老院老年人的生理机制产生积极影响，可以增强老年人体质和免疫力，例如通过体育旅游活动如徒步、游泳等有氧运动，能够增强老年人的心肺功能，提高新陈代谢率，从而增强体质和免疫力。据《美国运动医学杂志》报道，定期参与体育活动的老年人，其免疫力水平比不运动的老年人高出40%。

体育旅游活动有助于改善老年人的睡眠质量。研究表明，适量的体育活动能够缩短入睡时间，提高睡眠深度^[6]，减少夜间醒来次数。例如，一项针对养老院老年人的研究发现，参与体育旅游活动的老年人，其睡眠质量评分从基线的3.2提升到4.5。

（三）社会机制

体育旅游活动对养老院老年人的社会机制产生积极影响，主要体现在增强社会联系。体育旅游活动为老年人提供了与他人互动的机会，有助于增强他们的社会联系。一项针对养老院老年人的研究发现，参与体育旅游活动的老年人，其社会支持网络得分显著高于未参与活动的老年人。

体育旅游活动能够促进不同年龄段之间的交流，特别是老年人与年轻一代之间的互动。这种代际交流有助于打破代沟，增进理解和尊重。

三、体育旅游助力养老的创新路径

（一）智能科技应用创新

我们推荐智能健康监测与个性化服务。为参与体育旅游的

老人配备智能健康监测设备，如智能手环、便携式健康一体机等^[7]。借助大数据分析和人工智能算法，实时分析心率、血压、运动步数等健康数据，为每位老人定制个性化体育旅游活动方案。针对心率易波动老人，安排舒缓运动项目并调整行程强度。

也可以将虚拟旅游与现实体验结合。引入虚拟现实（VR）和增强现实（AR）技术。旅游前，老人通过VR设备提前感受旅游目的地风景和特色活动，增加期待感；旅游中，利用AR技术叠加展示景点历史文化、地理风貌等信息。如参观历史古迹时，AR扫描可呈现古迹历史场景和人物故事虚拟影像。

（二）多元融合拓展创新

我们可以在体育旅游中融入文化艺术元素，组织老人参与当地传统手工艺制作课程，如剪纸、陶艺等；安排音乐、舞蹈表演欣赏活动，丰富老人精神生活。

与此同时，以生态环保为主题设计旅游线路，带领老人参与海滩清洁、植树造林等环保公益活动。在旅游过程中宣传环保知识^[8]，培养老人环保意识，让其在亲近自然中锻炼身体。

（三）服务品质升级创新

创新性建立“时间银行”互助服务模式。建立“时间银行”机制，鼓励年轻志愿者为老人提供体育旅游服务，志愿者服务时间可存储，未来自己或家人需要时兑换相应服务，补充服务人力，促进代际交流。

四、体育旅游助力养老的典型案例分析

（一）案例选取与介绍

美国太阳谷养老社区坐落于风景宜人的山区，自然环境优越，空气清新，周边环境环绕着多个国家公园和自然保护区，为体育旅游活动提供了丰富的自然资源。该社区与当地知名的户外运动俱乐部以及专业旅游公司建立了长期合作关系。社区内设有完备的体育设施，如室内恒温游泳池、健身房、瑜伽室等，还配备了专业的医护团队和运动康复专家。

社区组织的体育旅游活动丰富多样。在春季和秋季，经常组织老年人进行户外徒步旅行，路线会根据老年人的身体状况进行精心规划，从较为轻松的平坦小道到稍有挑战性的山间小径都有涉及。每次徒步旅行都会安排专业的导游和医护人员随行，导游不仅负责讲解沿途的自然景观和历史文化知识，还会关注老年人的身体状况和精神状态。此外，夏季会开展皮划艇、桨板等水上运动项目，社区会租赁专业的水上运动设备，并邀请经验丰富的教练进行现场指导。冬季则有滑雪、雪地徒步等特色活动。除了体育活动，社区还会定期组织老年人参观当地的艺术博物馆、历史文化遗产以及参加各类音乐会和戏剧表演，让老年人在体育旅游的过程中充分感受文化的魅力。

在中国同样有一家养老院。青岛海滨养老院位于美丽的海滨城市青岛，拥有得天独厚的海洋资源。养老院与周边的景区、体育俱乐部以及文化机构紧密合作，打造了一系列富有特色的体育旅游项目。养老院临近多个沙滩和公园，为开展户外运动提供了便利条件。

在夏季，养老院会组织老年人参与沙滩排球、海上垂钓、帆船体验等活动。沙滩排球比赛会以轻松的娱乐赛形式开展，鼓励老年人积极参与，增进彼此之间的交流与互动。海上垂钓活动会

安排专业的渔船和经验丰富的渔民带领老年人出海，在享受垂钓乐趣的同时，还能欣赏美丽的海景。对于身体条件较好、有一定运动基础的老年人，养老院会组织帆船体验活动，邀请专业的帆船教练进行指导，让老年人感受海上运动的魅力。在冬季，虽然户外活动相对减少，但养老院会组织室内的体育活动，如太极拳、八段锦等传统健身项目，同时还会开展一些文化活动，如制作青岛特色的渔家美食、学习剪纸和海洋主题的绘画等。此外，养老院还会定期组织老年人参观青岛的历史建筑、海洋博物馆，让老年人深入了解当地的历史文化和海洋文化。

（二）案例经验总结

专业的合作模式是太阳谷养老社区成功的关键之一。与专业的户外运动俱乐部和旅游公司合作，能够借助他们在资源整合、活动策划以及专业指导方面的优势，为老年人提供高质量的体育旅游服务。合作方可以利用自身的渠道获取优质的旅游资源，如预订到风景优美的徒步路线、专业的水上运动场地等。同时，合作方的专业教练和导游能够为老年人提供安全保障和专业指导，确保活动的顺利进行。完善的安全保障体系也不可或缺。社区内配备专业的医护团队和运动康复专家，在活动前会对老年人进行全面的身体检查和健康评估，根据评估结果为老年人制定个性化的活动方案。在活动过程中，医护人员随时待命，能够及时处理突发的健康问题。此外，将体育活动与文化体验深度融合，丰富了老年人的精神生活，让他们在锻炼身体的同时，也能提升文化素养和审美水平。

而中国青岛海滨养老院经验在于充分利用本地特色资源是青岛海滨养老院的一大亮点。依托青岛丰富的海洋资源和独特的地域文化，开发出具有地方特色的体育旅游项目，如海上垂钓、帆船体验以及渔家文化活动等，这些项目深受老年人喜爱，也提升了养老院的吸引力。将体育旅游与文化活动相结合，让老年人在参与体育活动的同时，能够深入了解当地的文化，增强了旅游的趣味性和内涵。

五、体育旅游对养老产业发展的影响

（一）对养老产业结构的影响

体育旅游带动养老服务产业链延伸。一方面，促使养老机构增加体育旅游相关服务项目，如设立专门的体育旅游策划部

门^[9]，负责活动组织、行程安排等工作，这就需要招聘专业的旅游管理人才和体育指导人员，从而推动了养老服务人才结构的多元化发展。另一方面，拉动了养老产业上下游相关产业的协同发展。

（二）对养老机构运营的影响

从竞争力提升方面来看，开展体育旅游服务的养老机构在市场中更具吸引力。丰富多样的体育旅游活动能满足老年人对高品质生活的追求，使养老机构在众多竞争者中脱颖而出。例如，一家提供特色体育旅游项目的养老机构，其入住率相比未开展此类服务的机构高出20%。

在经济效益方面，体育旅游项目为养老机构带来了额外的收入来源。通过收取合理的活动费用，以及与合作企业的分成，养老机构的经济收益得到显著提升。同时，由于体育旅游活动提升了老年人的生活质量^[10]，减少了因疾病等问题导致的医疗支出，间接降低了运营成本。

从社会效益角度，养老机构开展体育旅游活动有助于提升社会形象，增强社会认可度。积极参与体育旅游活动的老年人，在与外界交流中，会对养老机构进行正面宣传，吸引更多社会资源关注养老事业，促进养老机构与社会各界的合作，形成良好的社会效应。

六、结论

未来，体育旅游助力养老模式将进一步发展。随着科技和社会的进步，该模式将更加完善，为老年人提供更优质、便捷的养老服务。

后续研究可从以下方面深入：一是深入研究体育旅游对养老院老年人生活质量的影响机制，为制定更有效的策略提供理论依据；二是探索体育旅游助力养老的可持续发展模式，借助政策引导、市场运作和社会参与，推动养老事业长远发展；三是加强实证研究，通过大规模实证研究验证体育旅游助力养老的效果，为政策制定和养老服务提供科学依据；四是关注个性化需求，针对不同地区、养老院和老年人群体开展差异化研究，提供更具针对性的服务；五是推动科技创新，利用人工智能、大数据等新技术提升服务质量和效率。

参考文献

- [1]李明,许文鑫.老年人体育跨界融合的价值逻辑与实践路向探索——从“健康老龄化”和“积极老龄化”谈起[J].体育科学,2024(10).
- [2]马思远.国家战略决策下全民健身与健康养老融合研究[J].北京体育大学学报,2020,43(9):9.
- [3]祝瑞齐.南太行“体育+文化+旅游”融合发展的现状调查[D].河南师范大学,2020.
- [4]柳旭.养老院老年人认知功能现状及其影响因素调查[J].辽宁医学院学报,2020,041(004):97-100.
- [5]周嫣然,赵子建,李金鹏,等.体育康养旅游产业跨界融合模式研究[C]//2024年全国体育社会科学年会论文集(三).2024.
- [6]李振.体养融合视阈下康养旅游产业发展的理论逻辑与对策建议[J].成都工业学院学报,2024,27(1):89-95.
- [7]席岩.数字赋能康养文旅产业融合发展[J].文化产业,2023(13):7-9.
- [8]卢静,魏鹏娟.湖北恩施老年人体育康养旅游服务产业发展现存问题及解决对策研究[C]//第二届陕西省体育科学大会.西安体育学院研究生部,2024.
- [9]时海芳.新时期休闲体育与康养产业融合发展探究[J].当代体育,2022(4):0063-0065.
- [10]李东.健康中国战略背景下康养休闲体育旅游的内涵及对策研究[J].攀枝花学院学报:综合版,2020,37(6):6.