

重庆市体育局文件

渝体〔2017〕364号

重庆市体育局 关于 2017 年重庆市体育科研项目立项的通知

各有关单位：

2017 年上半年重庆市体育科研项目评审工作已完成。经研究，决定批准《重庆市运会城市发展效应与新常态发展模式研究》等 13 个项目立项（项目清单见附件）。项目自本通知印发之日起开始实施。

请各有关单位按照《重庆市体育局关于印发重庆市体育科研项目管理办法（暂行）的通知》（渝体〔2013〕111号文件），以及签订的《重庆市体育局科研项目计划任务协议书》要求认真做

好项目实施的相关工作。确保项目顺利实施。

附件：2017年重庆市体育科研项目立项清单



重庆市体育局

2017年10月10日

附件

2017年重庆市体育科研项目日立项清单

经费单位:万元

序号	项目类别	项目编号	项目名称	承担单位	负责人	完成时间 (年/月)	资助 经费
1	重点	A201701	重庆市举重运动员运动训练科学监控研究	重庆大学	落云柯	2020.9	5
2	重点	A201702	重庆市优秀运动队运动员睡眠质量调查分析与对策研究	重庆医科大学	唐玲	2019.9	2
3	一般	B201703	功能动作训练在重庆市优秀艺术体操运动员防伤中的应 用研究	重庆大学	侯岗	2019.9	3
4	一般	B201704	重庆市竞技体育后备人才体教结合培养模式研究	西南大学	蒋菠	2019.9	2
5	一般	B201705	“全民健身战略”视域下重庆市排舞运动推广创新研究	四川外国语大学	韩书娜	2019.9	2
6	一般	B201706	供给侧改革背景下重庆市公共体育服务供给精准化研究	重庆第二师范学 院	郭莉滨	2019.9	2
7	一般	B201707	健康养老视野下重庆市城市社区老年人体育健身行为促 进生命质量的研究	西南大学	吴宗辉	2019.9	3
8	一般	B201708	肥胖女大学生减脂运动方案设计及其效果检测-基于最大 脂肪氧化强度的研究	西南大学	彭莉	2019.9	3
9	一般	B201709	有氧运动在儿童过敏性鼻炎防治管理中的作用研究	重庆医科大学	徐洁	2019.9	3
10	一般	B201710	结合生物电阻抗方法对重庆市老年糖尿病患者运动方式 的干预研究	重庆医科大学	倪银星	2019.9	3
11	一般	B201711	重庆市户外运动赛事的创意产业开发研究	重庆文理学院	唐建忠	2019.9	2
12	一般	B201712	重庆市体育大数据采集和应用研究	西南大学	黄菁	2019.9	2
13	一般	B201713	依法治校背景下重庆高校学生对《体育法》的认知研究	西南政法大学	龙家勇	2018.9	2

重庆市体育局办公室

2017 年 10 月 17 日印发



类别:

编号:

重庆市体育局科研项目 计划任务协议书

项目名称: 健康养老视野下重庆市城市社区老年人体育健身行为促进生命质量的研究

项目承担单位: 西南大学

项目负责人: 吴宗辉

通讯地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

联系电话: 13370707766

项目完成时间: 2019 年 9 月 30 日

重庆市体育局制

填写说明

一、本计划任务协议书填写应在项目申报书的基础上，根据专家评审意见和市体育局意见进行修改完善。经项目申报方和审批方确定后签订。

二、填写好的计划任务协议书（一式六份）应由项目承担单位负责人签字，加盖公章，并将原件及电子件报市体育局。
联系人：张德军，电话（传真）：61665176，电子邮箱：
kjc63630442@163.com。

三、项目研究应严格按照计划任务协议书签订内容执行。

四、本计划任务协议书用 A4 纸双面打印，一式六份，甲方两份、乙方和乙方科研管理部门、财务部门、项目负责人各一份。

一、研究目标和研究内容

（一）研究目标

1. 构建老年人体育健身行为与生命质量相关的跨学科理论模型。从多学科角度构建老年人体育健身行为与生命质量的理论模型，剖析老年人体育健身行为与其生命质量的影响机理，深化健康养老、生命质量的理论研究。

2. 探索重庆城市社区老年人生命质量影响因素和老年人体育健身供需结构。通过至少 5 个社区 1000 名老年人的实证研究，识别出重庆城市社区老年人生命质量的影响因素，分析老年人体育健身供需结构。

3. 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为对策建议。在健康养老的视野下，根植于重庆城市社区老年人的具体情境，分别从专业理论、政策制定、社区管理、老年人群等层面，提出培育健康养老意识、体育健身专业培训、基础设施保障、市级-社区-家庭有机互动，政府、市场、社会多元协同，有效体育健身以促进生命质量的对策建议。

（二）研究内容

1. 研究对象

立足于重庆市城市社区老年人生命质量现状，以至少有代表性的 5 个社区中 1000 名老年人样本为实证研究对象，通过从学术界最常用的公认普通生命质量量表 SF-36、QWB 改进版、SIP、WHOQOL-BREF、NHP 等中选定合适量表、实地调研、访谈法对体育健康行为对生命质量进行综合测度和实证研究，剖析影响老年人生命质量的关键体育健康行为影响因子；调查重庆市城市社区老年人日常体育健身行为，包括体育健身方式、频率、强度等具体要素；以及老年人体育健身意识、器材、场地等供需关系。在此基础上，从健康养老视角下，提出完善重庆市社区老年人体育健康行为以提升生命质量的对策建议。

2. 总体框架

本课题遵循理论研究、实证分析和政策研究的逻辑思路，具体如下：

（1）构建体育健身行为与生命质量相关的跨学科理论模型。结合医学、体育、管理学、心理学等多学科理论，梳理现有文献，明晰生命质量、体育健身等核心概念，探明生命质量的主要影响因素，以及体育健身行为对老年人生命质量的影响关系和影响路径，构建体育健身行为与生命质量的理论模型，为后续研究奠定理论基石。

(2) 重庆市城市社区老年人生命质量现状及其相关影响因素。在选定合适量表的基础上，不断预调查、分析结果、修正量表，测度重庆市 5 个以上社区 1000 多位老年人的生命质量现状，包括生理功能、心理功能、角色活动、社会适应能力和健康状况总体感受等方面；识别出重庆市城市社区老年人生命质量的相关影响因素。

(3) 体育健身行为对老年人生命质量的影响机理。在重庆市城市社区内随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，在专家指导下开展体育健康行为干预，针对影响老年人生命质量的主要影响因素开展以 TTM (The Transtheoretical Model) 理论为指导的体育健康行为干预；运用远期效果评价，评估体育健康行为干预导致研究对象健康状况乃至生命质量的变化情况；采用多元等级 logistic 模型，剖析、总结出体育健身行为对老年人生命质量的影响机理。

(4) 重庆市城市社区老年人体育健身现状分析。综合运用问卷调查、实地调研、深度访谈，调查重庆市城市社区老年人对体育健身的需求，以及体育健身服务的供给现状；分析现有的供需结构，融合 (2) 与 (3) 的分析结果，融入康复保健知识，制定具有重庆特色的老年人共性体育健身方案和重庆特殊区域、特殊人群的个性化体育健身方案。

(5) 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为对策建议。采用文本分析方法对现有有关老年人生命质量、体育健身的政策文本，深刻领会政策精神，分析纵向、横向政策主体之间的协同联同关系；在课题研究结果的基础上，以医学、体育学、管理学、心理学多学科角度，分别从政策层面、社区层面、老年人层面提出提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为方面的对策建议。

二、本项目的技术关键和创新点

（一）技术关键

1. 量表的选择与修订。符合重庆市本土老年人生命质量的量表是本课题研究的关键和逻辑起点。学术界最常用的公认普通生命质量量表有 SF-36、QWB 改进版、SIP、WHOQOL-BREF、NHP 等，但符合重庆市城市社区的生命质量的量表却鲜见，因而，量表的选择和修订成为关键因素之一。研究者既需要熟练掌握专业的理论知识，又需要进行探索性因素分析和验证性因素分析，在预调查中不断修正，得到兼具信度、效度且符合重庆城市社区老年人的生命质量成熟量表。

2. 老年人体育健身行为与生命质量的因果关系及作用机理。老年人生命质量的影响因素多维，体育健身行为方式多元，如何明晰二者之间关联是重点亦是难点。本课题拟采用实验方法，在专业人员的指导下，对样本可引入生命特征测量项目，通过干预组与对照组对比的精确数据，运用客观数据支撑研究，探析老年人体育健身行为与生命质量的因果关系和作用机理。

3. 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为的对策建议。重庆市老龄人口区域差异显著，老龄化呈高龄化发展趋势，少数民族集聚，各区经济发展水平不齐。因而，提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为既需考虑其共性，亦需兼思区域特性。

（二）创新点

1. 研究视角新。面对我国日益严峻的老龄化问题，通过多学科交叉，融合体育学、医学、管理学、心理学等学科，厘清老年人体育健身行为对生命质量的相关关系，识别影响老年人生命质量的体育健身维度的关键因素，改善体育健身行为提高老年人生活质量，实现健康养老，这是一个新的研究视角。

2. 研究内容新。针对老年人的体育健身行为对生命质量的研究，学术界研究文献较少。本课题将理论构建、实证分析相结合，选取重庆城市社区老年人为研究样本，探究如何完善老年人体育健身行为，进而提升老年人生命质量，这是崭新的研究方向。

3. 研究方法新。本课题采用实验研究方法，在重庆城市社区内随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，以体育健身做干预，分析实验结果差异来佐证老年人体育健身行为对生命质量的促进作用，该研究方法是一项创新。

三、采取的研究方法、主要技术路线、主要指标及可行性分析

(一) 研究方法

1. 问卷调查法：通过对具有代表性的城市社区进行抽样，对社区老年人基于现有体育健身意识、行为及社区体育健身支持工作进行问卷调查、深度访谈和主成分分析，对城市社区老年人体育健身情况和现有生命质量进行统计分析。

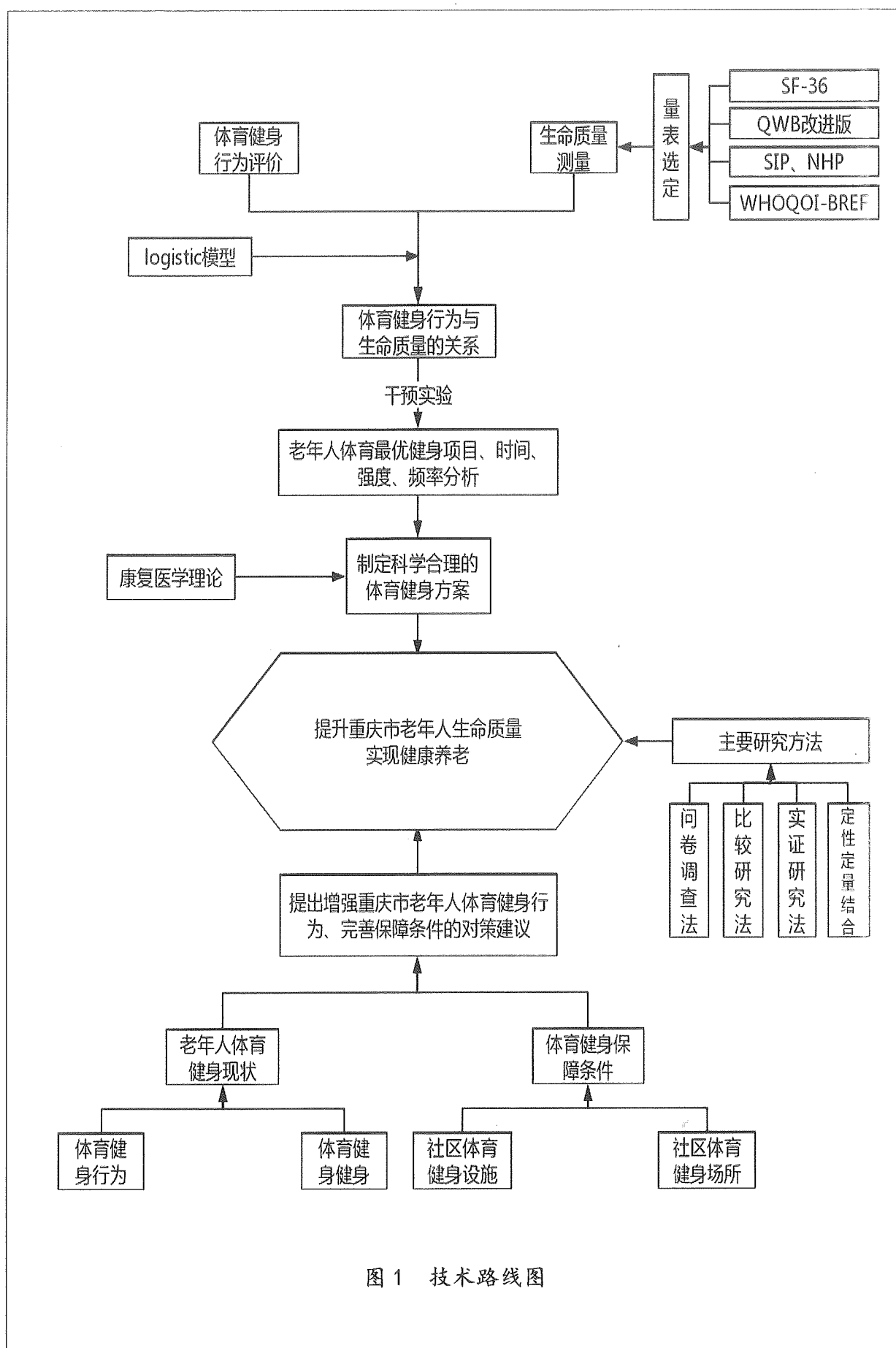
2. 比较研究法：通过调查城市社区老年人群体特征、健身意识、健身行为及生命质量等现状，比较不同城市社区老年人生命质量差异、体育健身时间、方式、频度及促进作用差异，总结提炼具有共性的促进生命质量的体育健身行为关键因素。同时，结合老年人体育健身行为与生命质量的因果关系及作用机理，以体育健身行为为干预，对比干预组和对照组实验结果，最终得出体育健身对生命质量的影响程度、发展趋向影响及促进作用的必然性。

3. 实证研究法：对重庆市城市社区中老年体育开展较好及老年人生命质量较高的社区为对象进行深入的实地考察，结合课题研究目的，将其置于多层面和多学科考量，获取第一手资料，为现状分析、健身方案完善和促进对策制定提供依据，进一步丰富调查内容。

4. 定性与定量研究相结合：结合生命质量检测量表分析体育健身行为与生命质量相关关系，通过对大量调研数据的统计分析处理得出关键因素，最终根据相关关系和促进生命质量的关键因素完成老年人体育健身方案设计和以体育健身为路径促进生命质量的相关对策。

(二) 技术路线

本课题的技术路线如图 1。



（三）主要指标

1. 为重庆市城市社区老年人提供体育健身方案参考，提升老年人体育健身行为的科学性合理性，促进生命质量的提升。

2. 为重庆市体育、卫生部门提供政策建议，通过对体育健身与生命质量促进方面的研究，相对应提出加强老年人体育健身的对策建议与通过鼓励老年人进行体育健身实现健康养老的政策建议。

3. 在重庆市主城社区进行大样本调研，保证调研数据的有效性，撰写调研报告，调研数据与调研报告为相关政府部门、研究机构提供参考。

（四）项目设计可行性分析

1. 本课题从重庆市老龄化背景出发，旨在通过探究体育健身行为对生命质量的促进作用，以期鼓励老年人积极参与体育健身，提高身体素质，节约社会养老成本，提高老年人养老生活质量，实现健康养老的目标，因此，本课题的研究具有良好的社会效益和影响。

2. 本课题的研究思路逻辑清晰，研究方法与内容在人员、资金、技术等方面的配备能够得到满足，能够保证课题研究顺利完成。

3. 项目承担单位拥有省级重点学科、重点实验室和人文社会科学重点研究基地，可以提供强大的文献储备、学科平台、基础设施设备和人力资源支撑。

四、研究实验方案、实验地点及协作单位的分工

(一) 实验方案

1. 对象：随机抽样 1000 位重庆市城市社区老年人。
2. 工具：世界卫生组织生命质量测定量表简表、老年人规律锻炼调查表、运动自我效能表。
3. 资料收集：对参与调查的研究人员进行培训，首先进行小规模预调查，依据条目通俗性、鉴别力、题总相关分析三个测量学标准对量表进行调整。由调查人员“一对一、面对面”进行问卷调查。
4. 干预实验：由体育健身行为研究方面的专家对参与本课题的研究人员进行系统培训，培训内容主要有实验流程、实验方法、实验工具的使用和注意事项。在同一时间对选定的两组实验对象进行集体施测，干预组参加本研究设计的体育健身干预，对照组未参加本研究设计的体育健身干预。在实验时间结束后，考量干预效果并做相关分析。
5. 统计分析：运用 SPSS 统计分析软件和多元等级 logistic 模型，对问卷和实验得来数据进行相应的数据转化以及数据分析。

(二) 实验地点

重庆市城市社区

五、预期结果（提供成果的形式，具体考核指标，可能取得的技术及专利分析，成果应用分析）

（一）成果形式

1. 研究报告：形成不少于 2 万字的研究报告。
2. 学术论文：国内外权威期刊发表学术论文 2 篇。
3. 调研报告：形成 1 份前期调研报告。

（二）具体考核验收指标

1. 调研至少 1000 位重庆市城市社区老年人。
2. 随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，在专家指导下开展体育健康行为干预。
3. 为至少 5 个社区提供老年人体育健身方案参考。
4. 为至少 5 家养老机构分析入住老年人生命质量状况，并结合体育健身角度提出促进生命质量的对策建议。
5. 为改善重庆市城市社区体育设施、加强体育锻炼场所建设提供参考方案。

（三）成果应用分析

1. 本课题的定性定量研究结果可以为其他相关学科的研究提供理论依据。
2. 为民政部门、卫生部门以及社会兴办的养老机构提供调整老年人体育健身行为及其与医务保健结合的样板。
3. 为类似的社区养老服务提供具体操作指南。
4. 为政府部门提供老年人体育健身行为促进生命质量的政策建议，可为重庆市其他地区乃至全国各区域老年人生命质量的相关促进工作产生启发和借鉴作用，具有社会示范效益。

六、承担单位现有工作条件和基础（包括相关前期工作情况，相关领域的现有技术、专利、试验、仪器设备及研究成果情况，研究开发队伍情况等）

1. 现有工作条件

课题牵头单位是国家教育部“211 工程”重点建设综合大学，学校学科门类齐全，科研实力雄厚，研究手段先进，拥有国家与省级重点学科、重点实验室和研究基地，学校的图书馆、医院及体育学院的资料室，都保存有足以支持本课题研究的图书资料，可方便查阅中外图书期刊资料，能便捷地利用网络进行资料查询和课题研讨。所在单位具备开展研究所需的学科平台、基础设施设备和人力资源支撑。项目承担单位已经拥有规范的民政局授牌的社区养老服务中心，拥有国家体育总局体质评价与运动机能监控重点实验室、西南大学运动康复研究所及老年康复研究所，有利于项目的实证研究与顺利实施。

2. 课题组成员主要研究成果

（1）咨询报告：关于加快推进我市“医养护”三结合养老机构发展的对策建议（第一作者），2015 年 3 月被重庆市政府批示并采纳。

（2）论文：重庆北碚区不同社区居民健康相关现状比较研究（通讯作者），重庆医科大学学报（发表于 2012 年 5 月）。

（3）论文：重庆市北碚区社区居民健康现状调查（通讯作者），中国全科医学杂志（发表于 2012 年 6 月）。

（4）论文：北碚区健康教育机构现状调查（第一作者），现代预防医学（发表于 2012 年 11 月）。

（5）论文：重庆市社区健康教育人员工作培训和具体开展情况分析（通讯作者），重庆医学（发表于 2014 年 6 月）。

（6）论文：西南大学 2013 年度教职工健康体检结果分析（通讯作者），中国学校卫生（发表于 2015 年）。

（7）论文：整合照料式养老服务研究进展（第一作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年）。

（8）论文：重庆市高校社区养老服务现状及老年人养老意愿影响因素研究（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

（9）论文：中医药融入整合照料式养老服务的相关探讨（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

(10) 论文：重庆市主城区社区居家养老现况分析与发展思路探讨（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

3. 研究开发团队

课题负责人在西南大学运动康复研究所及老年康复研究所担任主要领导管理和研究工作，一直致力于运动康复、社区卫生、公共管理等方面研究，多次承担并参与重庆市社区养老调研咨询工作，注意把调研素材提炼并形成理论成果，课题负责人是运动康复、公共政策与社会保障方向硕士生导师，具有扎实的实验研究基础和较强的科研能力。

研究团队学历、年龄、学科、学缘结构合理，具有丰富的研究经验与研究能力。课题组主要成员均具有硕士研究生学历，分别为长期从事运动人体科学、社会保障、公共管理、社区卫生服务、老年康复与照护、老年社会工作等方面的专家学者及医务工作者。课题组成员主要为高校工作者，在研究时间和精力上有充分保障。课题组完全有能力、时间、资料及技术手段保证课题研究的正常开展，并取得课题研究的高质量成果。

七、进度安排

年月	主要工作内容	目标
2017 年 10 月至 2017 年 11 月	2017 年 11 月 8 日召开开题论证会。	项目开题
2017 年 11 月至 2018 年 2 月	在对国内外相关研究具有一定把握的基础上，对课题的研究思路进行明确，搜集国内外相关文献资料和数据指标，划分各研究人员的研究任务，做好预调查问卷，补充问卷资料的不足。	文献资料收集、 完成问卷预调查
2018 年 3 月至 2018 年 12 月	对所获取的文献资料及数据指标进行分类汇总，并展开有针对性的阅读和分析，进行理论研究，完成前期调研报告。并在重庆市 9 大主城区，随机抽选数个社区进行问卷发放并进行问卷调查；划分干预和对照组实验研究成员并进行培训，实地进行干预实验，及时跟踪实验进程，考量干预和对照组别过程差异并分析。	前期调研报告完成、 发放问卷、 完成实验
2019 年 1 月至 2019 年 4 月	问卷收回，收集整理第一手资料，进行数据分析处理并完成统计分析；干预实验结束，根据组别结果差异分析并得出结论，发表学术论文 2 篇；完成参考方案“老年人体育健身方案”的设计；完成并提交决策咨询建议“基于体育健身行为的生命质量促进对策建议”。	发表学术论文 2 篇、 完成相关决策建议
2019 年 5 月至 2019 年 7 月	结合课题的结构框架，对相关内容进行充实和完善，完成综合研究报告“健康养老视野下重庆市城市社区老年人体育健身行为促进生命质量的研究”初稿写作提交课题结题的相关材料，以待验收结题。	完成研究报告初稿
2019 年 8 月至 2019 年 9 月	进一步完善研究报告；报告定稿、印制、申请结项。	研究报告定稿、 结项

注：进度安排必须明确开题、调研、测试、中期报告、撰写论文或报告、结题等几个阶段的安排，中间可增加内容，建议定期召开项目组工作会议。

八、项目承担单位、协作单位和人员情况

项目承担单位：西南大学

项目协作单位：

	姓名	单位	身份证号码	职称职务	学历	专业	分 工
第一负责人	吴宗辉	西南大学医院	512901196705290832	主任医师/院长	硕士研究生	康复医学	课题总体设计与协调
第二负责人	彭 莉	西南大学体育学院	510226197107196784	教授/副院长	博士研究生	教育训练	指导问卷设计、论文及研究报告撰写
主要参加人员	汪艳霞	西南大学政治与公共管理学院	410225198211145885	副教授	博士研究生	公共管理	协助课题设计及研究报告撰写
	杨媛媛	西南大学政治与公共管理学院	41100219940118202X	研究生	硕士研究生	公共政策	资料收集，数据处理分析
	姚婷婷	西南大学政治与公共管理学院	422801199307141627	研究生	硕士研究生	公共政策	量表设计与数据分析
	熊明洁	西南大学医院	510215198211170424	主治医师/主任	博士研究生	健康管理	课题调研，研究报告撰写
	张志新	西南大学医院	371523198707204967	护师/护士长	硕士研究生	运动康复/老年护理	资料收集，数据处理分析
	郭瑞雪	西南大学医院	500106199001246727	医师	硕士研究生	老年医学	查阅文献，问卷设计、收集
	胡晓琳	西南大学医院	510215198204162522	主治医师/主任	硕士研究生	老年医学	查阅文献，问卷设计、收集

	朱 江	西南大学医院	500106199007313521	医师	硕士研究生	康复医学	量表设计与数据分析
	范 蕊	西南大学医院	410403198003081525	主治医师/副主任	硕士研究生	康复医学	课题调研，写作论文
	石文韬	西南大学体育学院	371523198901220039	讲师	硕士研究生	运动训练学	查阅文献，写作研究报告
	刘自慧	西南大学体育学院	410711198704230526	讲师	硕士研究生	体育教育训练学	资料收集，数据处理分析
	侯永康	西南大学体育学院	371526199405253214	研究生	硕士研究生	运动人体科学	资料收集，数据处理分析

九、经费预算（单位：万元）：（请如实填写经费来源，每项经费计算依据）

经费来源预算		经费支出预算			备注
类别	金额	支出科目	预算金额	计算依据说明（含标准或单价、次数或人次、数量）	
经费来源预算总额		经费支出预算总额	6		
1、申请重庆市体育局拨款	3	一、直接费用	4.8		
2、其它科技计划资助		1. 设备费			
3、主管部门和相关单位匹配经费	3	2. 材料费	0.5	在课题研究过程中消耗的各种原材料、辅助材料低值易耗品的采购及运输、装卸、整理等费用	
4、项目人员从所在单位获得人员经费		3. 测试化验加工费			
5、银行贷款		4. 燃料动力费			
6、社会捐助		5. 出版/文献/信息传播/知识产权事务费	1	养老服务、体育健身行为、生命质量等方面资料搜集；调研问卷、访谈提纲、研究报告、文献资料等的印刷	
7、其它		6. 差旅会议国际合作与交流费	1.5	选取典型城市社区及老年群体进行实地调研访谈；课题筹备、课题咨询、课题讨论等相关会议	
		7. 劳务费	0.3	课题参与人员劳务发放	
年度拨款		8. 专家咨询费	1	根据课题开展情况向具有相关理论和实践经验的专家咨询，2000元/人，共5人	
年		9. 其他支出	0.5	开展课题所必需的其他经费，如文具用品等	
年		二、间接费用	1		
		1. 管理费用	0.2	使用本单位现有仪器设备及房屋，日常水电气暖消耗	
		2. 绩效支出	1	课题开展过程中各种人员绩效支出	

需说明的事项:

十、设备购置明细表

单位: 元									
序号	设备名称	购置或试制的理由、用途	购置设备型号及主要技术指标	购置或试制	单价 (元/台件)	数量 (台件)	总价	申请从专项经费中 列支数	购置设备生产 国别与地区
1									
2									
3									
4									
5									
6									
总计									

十一、需拨付其它单位经费情况（须附相关协议书、实施方案等材料）

拨往单位	拨付金额 (万元)	用途说明

十二、共同条款

1、甲乙双方须共同遵守《重庆市体育科研项目管理办法（暂行）》及相关规定。

2、甲方负责监督项目执行情况和经费使用情况，对不符合管理办法和计划任务协议书要求的行为，按规定进行处理。

3、对有经费资助的项目，甲方分两次拨付项目经费至乙方。第一次拨款在立项文件下发后一个月内，按资助经费总额的 70% 拨付给乙方，余款 30% 在项目结项验收合格后拨付，专家评审和成果鉴定费用由乙方承担。

4、任务执行过程中，甲方有权对乙方科研项目进展情况进行检查评估，对不符合进展要求的项目提出整改意见或停止使用经费等。

5、乙方应严格按照《重庆市体育科研项目管理办法（暂行）》和甲方规定做好经费管理，合理开支经费，按照规定购置器材设备。资助经费要单独建账，专款专用。乙方应在每年 12 月 30 日前将本年度《科研项目经费使用情况汇总表》和加盖财务专用章的经费支出明细一起报送至市体育局科教处。在项目立项第二年 6 月 30 日前将项目阶段检查表报送至市体育局科教处。

6、乙方应严格按照计划任务协议书要求开展项目研究，不得随意变更项目设计和研究计划。因故确需对研究计划或内容进行调整或终止时，项目负责人需书面向甲方申请，经所在单位签署意见，并报甲方审核批准后方可变更或终止。同时，乙方应对已做工作、经费使用、已购仪器设备、阶段性成果、知识产权等情况做出书面报告，报市体育局备案。

7、乙方因某种原因需要终止任务，应视不同情况，部分或全部退回所拨经费。

8、乙方须保证提供完成项目任务必要的设备、房屋和研究人员的工作时间。

9、项目研究成果在发表、出版、提交有关部门决策参考时，应标明“重庆市体育局科研项目资助”字样。

涉及到重庆市体育局系统内部数据的项目，其数据可用于研究报告和决策参考。如用于发表论文或出版专著，必须报请重庆市体育局科教处审定同意后再投稿或出版，不能用于其他用途。

10、项目完成时间自本计划任务协议书签署之日开始计算。

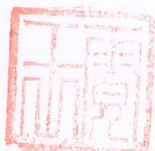
11、本计划任务协议书正式文本一式六份，甲方两份、乙方和乙方科研管理部门、财务部门、项目负责人各一份。

12、双方若有争议，按国家有关规定和《重庆市体育科研项目管理暂行办法（暂行）》相应条款处理。若仍不能解决争议，双方可申请仲裁委员会裁决，或向人民法院起诉。

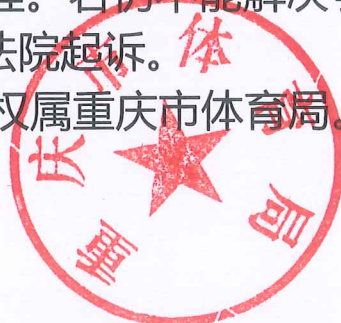
13、本计划任务协议书解释权属重庆市体育局。

甲方：重庆市体育局（盖章）

负责人：



2017年10月20日



乙方（项目承担单位盖章）

负责人：



项目负责人：

2017年10月16日



财务负责人：董乃斌

帐户名：西南大学

帐号：108814981344

开户银行：中国银行重庆北碚支行

类别:

编号:

重庆市体育科研项目 申报书

项目名称: 健康养老视野下重庆市城市社区老年人体育健身
行为促进生命质量的研究

申报单位: 西南大学

项目负责人: 吴宗辉

通讯地址: 重庆市北碚区天生路 2 号

联系电话: 13370707766

电子邮箱: wuzh@swu.edu.cn

申报时间: 2017 年 5 月 18 日

完成年限: 2019 年 9 月 30 日

重庆市体育局制

填 表 说 明

一、申报书是申请项目的重要资料，请按要求逐项认真填写。

二、表格填写中，有选择项的直接将所选项加下划线。

三、工作单位要填写全称，科研部门的通讯地址和联系方式须详细填写，确保立项文件能够送达。

四、申请经费以万元为单位。项目预计字数以万字为单位，用阿拉伯数字填写。

五、项目申报书需完整填写一份。**A4 纸**双面打印，附上相关证明材料，并完成相关签字盖章手续后再提交至市体育局科教处。项目申报书不退回。

六、评审活页需同时提交三份。由项目申报书封面（只保留项目名称）及申报书第一至第九项内容（不能出现申请人背景材料）组成。**A4 纸**双面打印，左侧装订，三份独立装订。

七、项目申报书及评审活页的电子稿需打包同时发至市体育局科教处邮箱（以“姓名+项目名称”命名）。

八、以上材料需在规定时间内报送。如有其它不明问题，请与重庆市体育局科教处联系。

通讯地址:重庆市渝中区体育村 33 号

邮政编码: 400015

电话（兼传真）: 023-61665176

电子邮箱: **kjc63630442@163.com**

一、选题依据（文献综述研究的目的意义、国内外研究现状和存在的主要问题）

（一）研究的目的意义

当前，我国已迈进人口老龄化快速发展阶段。截止 2016 年底，全国 60 周岁及以上人口为 23086 万人，占总人口的 16.7%，预期 2020 年达到 2.43 亿，2030 年全国老年人口规模将翻一番。老龄人口剧增，老龄事业任重道远，如何让“银发一族”有尊严、健康、幸福的生活，既是老年人自身的生活选择，亦是社会责任。2016 年 10 月，中共中央、国务院颁布《“健康中国 2030”规划纲要》中提出制定实施老年人、职业群体及残疾人等特殊群体的体制健康干预计划，促进健康老龄化等政策措施，以期提高老年人生命质量。

2017 年 3 月，重庆市统计局发布《2016 年重庆市国民经济和社会发展统计公报》显示：重庆 60 周岁及以上人口达 604.61 万人，占比 19.8%，为中国“最老”地区。相较年轻人，老年人有更多的闲暇时间，喜爱体育锻炼，健身强体，丰富生活。然而，缺乏科学的健身知识、良好的运动场地以及专业的老年体育指导，既挫伤老年人健身积极性，亦难以实现健身强体的效果。在此背景下，本课题探析体育健身行为与生命质量关系，识别体育健身行为对生命质量的关键影响因素，从而提出相应的政策建议，是崭新可行的探索方向。现实需求和理论拓展正是本研究的主要动机和逻辑起点。

（二）国内外研究现状

1. 国外研究现状

健康老龄化 (Healthy Aging, HA) 和积极老龄化 (Active Aging) 是世界卫生组织积极倡导和国际社会普遍认同的应对老龄化的有效战略和行动目标 (Mark Rapley, 2012)。由于需采取健康老龄化和积极老龄化的应对策略，老年人生命质量作为两者的行动目标和终极目的引起了国际社会的普遍关注 (Lim JY, 2007)。

目前国外关于体育健身和生命质量的研究主要集中在老年人生命质量内涵及影响因素、老年人体育健身动机及影响因素和体育健身对老年人生命质量的促进作用等 3 个方面：

（1）老年人生命质量内涵及影响因素。生命质量是一个包括生理、心理特征及其受限程度的广泛概念，它描述个人执行功能并从中获得满足的能力 (Jenney

ME, 1995), 是对个体或群体所感受到的身体、心理、社会各方面良好适应状态的一种综合测量, 而测得的结果是用幸福感、满意感或满足感来表示的(Levi L, 1997)。生命质量应用范围广泛, 如流行病学、社会学及医疗保健(Anderson, 1999), 但是在医学领域测量生命质量, 为了解健康问题对人们的影响, 许多研究旨在对维持和提高人们健康水平的干预措施进行鉴定(Berlin, 2001)。Vuillemin(2005)在控制人口统计学变量、生活方式变量及地理环境变量后, 得出健身行为与健康相关生命质量之间存在正相关关系, 谈到剂量反应关系, 从不积极健身人群到积极健身人群显示出持续的正向梯度关系。在老年人生命质量的影响因素方面, 社会人口学因素对老年人生命质量的影响是许多专家研究的首要重点。国内外许多学者探讨了性别对老年人生命质量的影响, 女性在身体健康和心理健康方面不如男性(Dasha, 2009)。生活方式对老年人生命质量的影响是许多专家关注的又一重点。社会支持对老年人生命质量的影响是正向和积极的, 生命质量越高的老年人获得的社会支持越多(Fahlberg, 2010)。文化水平也是老年人生命质量的影响因素之一, 文化水平高的老人对于各种疾病的预防及保健信息的获取意识较强, 易于接受较新的治疗方法等(Sorensen, 2009)。除此之外, 体育作为一种简单有效、科学健康的促进老年人社会适应和提升生命质量的方式, 在人口老龄化日趋严重的背景下可发挥其重要作用(Kobayashi M, 2012)。还有些专家探讨了体育锻炼习惯对老年人生命质量的积极影响(Dimitrios, 2015), 具体到某一锻炼项目, Guichen(2014)研究得出太极拳是一种对老年人生命质量产生积极作用的安全的运动。

(2) 老年人体育健身的动机及影响因素。老年人参与健身动机共包括六个因素, 分别为: 获得成就感、社交互动、消磨时间、增进健康、体验自然和生活学习等因素(Abdin, 2013)。国外老年人的最大健身动机是提高身体健康水平, 其次是有健身的同伴、更多的时间、更好的天气(J Cohen-Mansfield, 2003), 德国老年人最经常进行的体育活动是骑自行车, 体操或力量训练和游泳(Hinrichs, 2010), 对于社区层面影响老年人健身行为的因素, 社区凝聚力和对社区步行道的安全性感知是重要影响因素(Fisher, 2004)。老年人生活单调、无归属感, 休闲行为被动化, 看电视是老年人休闲的主要生活方式, 具有相似促进作用的体育活动没有受到应有的重视(Vaingankar JA, 2013), 而思想观念的落后、保守, 社会支持系统薄弱, 老年体育的经济、文化、抵御疾病功能未体现则是制约老年人体育生活的主要因素(Colleen, 2011)。

(3) 体育健身对老年人生命质量的促进作用。积极参与体育活动能够保持健康和延年益寿(Fentem & Tumbun, 1990), 成为提高生命质量的重要手段(Pahor, 2006)。具有躯体慢性疾病的老年人的生命质量各维度得分均低于没有躯体疾病的老年人, 由此, 慢性疾病是关系老年人生命质量的一个重要因素(Hachisuka K, 1999), 直接影响老年人的躯体功能和社会活动功能, 而具有缓解疾病功效的体育健身运动被证实是提高生命质量的有效措施(McNeely ML, 2006; Listed N, 2009)。适度的体育健身不仅能够降低心血管疾病、2 型糖尿病、慢性阻塞性肺部疾病、肥胖及恶性肿瘤等疾病的发生率, 也是其治疗方案中的重要组成部分(Lakksonen, 2002; Thorsen, 2005; Booth FW, 2008; Whiting DR, 2011; J. Larry Durstine, 2013), 还能减少阿尔兹海默症的发病风险(Laurin D, 2001), 促进老年阿尔兹海默症患者的恢复(Pérez CA, 2008), 促进人的认知功能(Tomporowski, 1996), 提高痴呆症患者的行动及操作能力(Michael Schwenk, 2012)。规律性的步行等体育健身方式可缓解老年人相关身体机能的疲惫, 同时获得过程中所享受的乐趣(Ling-Ling Lee, 2007), 一些先前不参与健身的老年人通过步行运动, 其思维能力如计划、安排、工作记忆力都相对有所改善(Kramer AE, 1999)。动物试验也证明了运动可增加动物海马齿状回内新生神经元的数量, 提高动物的空间记忆和学习能力(van Praag H, 1999; Vaynman S, 2004; Vaynman S, 2006)。体育健身能增强老年人的心肺功能(Barbara Strasser, 2013), 改善老年人肌肉质量和力量, 提高老年人有氧工作能力(Deley G, 2007)。长期进行体育健身还能辅助骨关节疾病的治疗(B Penninx, 2001), 对于残疾患者肢体功能的恢复也具有重要作用(Durstine, 2000), 但是, 在为老年人制定健身方案时, 需考虑到老年人身体灵活性会发生变化, 心脏、血管、肺表面弹性的变化等因素(Jack R. Natio, 2005)。老年人的生命质量除了与其身体健康息息相关, 心理状态的好坏也会影响其质量。体育健身除了能够预防老年性疾病、促进疾病的康复, 还能有效改善老年人因疾病、衰老等原因产生的抑郁、焦虑、恐惧等负面情绪(Hassmen P, 2000; Basen-Engquist K, 2008), 减少老年人的孤独感和失落感, 丰富老年人的晚年生活, 从而提高其生命质量。

2. 国内研究现状

在我国特有的人口国情下, 研究老年人的日常生活方式是否健康、科学, 对于这一群体生命质量的保持和提升、更好地践行“体育即民生”理念就显得尤为重要(刘志民, 2014)。随着年龄增长, 老年人身体机能减退, 健康评价指标也更关注对生命

质量的衡量（郑晓瑛，2000）。

国内学者对体育健身及生命质量的研究主要集中在以下几个方面：

（1）老年人生命质量的研究方向。生命质量作为反映个体主观幸福感获得的主观性指标，在生理-心理-社会新医学模式下，是了解老年人群总体健康情况的理想指标之一（孙艳梅，2014）。医学模式的不断转变，人们不仅关注躯体疾病，更着重于提高整体生命质量（田林，2010）。随着年龄增长，老年人的生理机能减退、心理健康状况减弱，活动能力受到限制，从而使老年人的生命质量下降（文翠，2013）。经过多因素分析研究表明，影响老年人生命质量的主要因素有是否患慢性病、年龄、受教育年限等，其中老年人是否患有慢性病是影响其生命质量的最主要因素（张强，2007）。较长时间有规律中等强度的健身活动能延缓老年人衰老速度、防病治病、丰富文化生活、提高社会适应能力，对提升城市老年人总体生命质量有不可或缺的重要意义（费加明，2014）。但目前，我国对于生命质量研究较为单一，一般是基于特定疾病的角度，缺少具有体育健身行为、文化程度、收入水平特征的老年人的相关研究，同时在生命质量影响因素的研究中缺乏对养老照顾成本的考量（程萱，2015）。

①不同地区老年人生命质量评价：马纪林(2013)对上海市松江区 814 名 60 岁及以上的老年人进行调查，评价发现该地区老年人的生命质量总体状况良好，其在行动能力、自我照顾能力和日常活动能力三个维度评分较高；李侗桐(2014)对北京市老年人的生命质量进行调查，并运用多重线性回归和逻辑回归模型分析社会决定因素与老年人生命质量的关系。

②不同养老模式老年人生命质量评价：汤军克(2012)认为居家养老老年人生命质量各维度中一般健康状况和躯体功能维度得分最低，表明居家养老老人由于自理能力的限制，对健康照料的需求十分迫切。周建红(2012)发现年龄、参加体育活动频率、自我健康状况评价对养老院老年人生命质量的影响作用最大，社会支持与生命质量各维度呈正相关。

③不同影响因素对老年人生命质量评价：社区老年人整体上在躯体功能和总体健康感觉两个维度情况较差（李硕，2013）。不同的影响因素对生命质量的不同维度产生作用：年龄、收入水平、文化程度和婚姻状况对生命质量有明显影响，分别影响躯体健康和心理健康，体育健身主要影响躯体功能，孤独感影响情感角色和心理健康，慢性病影响心理健康和躯体疼痛等（李爱玉，2014）。

(2) 老年人体育健身行为特征。老年人的健身行为是影响其心情的因素之一，老年人良好的健身行为能有效改善其孤独忧郁的性格，增强体质，提高其生命质量（王大华，2006）。探索健身行为对体质健康的影响、促进的目的是预防慢性病、提高体质健康和养生（唐立慧，2009）。积极参与体育活动能够保持健康和延年益寿（莫再美，2009），成为提高生命质量的重要手段（查引娟，2006）。老年人坚持锻炼身体有益于主观幸福感的提升，有利于老年人整体自尊与其心理幸福感的调节（杨波，2011），并提高生活质量（王洁，2011）。我国城市老年人体育健身活动动机呈现多样化特征，强身健体、娱乐身心、康复保健、调节精神、人际交往，是我国城市老年人体育健身活动的主要动机（王锐，2002）。在健身时段的选择上，早晨、下午、晚上是城市老年人体育健身活动的主要时段，并且早晨活动人数最多，晚上次之（王化波，2012），重庆清晨、傍晚老年人体育活动的人数最多（叶盛中，2001）。国内老年人选择较多的健身活动是慢跑、散步和快走，其次是一些富有民间特色的健身项目，跳绳、踢毽子、抖空竹等，或者是太极剑、太极拳、太极扇以及交谊舞、形体练习、健美操、球类活动、登山（韩笑妍，2014；李阳阳，2012）。老年人健身场所的选择也具有其特征性，家庭院落、公共活动场所、学校场馆、单位体育场馆、马路、空地、公园、收费场馆等，是城市社区老年人体育活动的主要场所（高月霞，2013）。城市社区老年人获得体育活动方法的途径也日趋多样，感兴趣、靠他人传授、学校获得、有偿培训获得、自学获得等，是城市老年人获得体育活动方法的主要途径（都本强，2010）。除此之外，城市社区老年人参与体育活动受多因素的影响：社会环境、同辈群体、身体条件、住区环境等，促进健康是国内老年人最主要的健身动机，其次是消遣娱乐和调节情绪（王雪峰，2004）。而且，多人互动的生动健身方式比单人健身方式对提高老年人的健康结果更加有利（单威，2011）。其他学者还探讨了少数民族体育对提高生命质量的影响（赵雪森，2010）。

(3) 体育健身对老年人生命质量的促进作用。由于我国特殊国情，老龄化问题更为凸显，与西方发达国家不同的是，这一问题出现在我国整个社会经济水平相对低下，各项社会福利保障还不够完善的条件下。我国在 1995 年颁布了“全民健身计划纲要”，提出要在 2010 年基本建成具有中国特色的全民健身体系，青少年、中年人的体育健身可以通过学校、所在单位或自行组织参与，但老年人受限于文化程度、社会交往能力、家庭因素等影响，其参加体育健身的现状往往不能达到构建老龄化社会

所要求的程度。加强慢性病的防治,提高老年人的医疗保障水平,是改善老年人生命质量的最有效途径(徐红,2012)。同时,关心老年人的身心健康,建立良好的社区服务体系,丰富老年人的文化体育生活,改善其生活条件,帮助老年人逐步形成健康科学文明的体育生活方式,对提高老年人的生命质量 also 具有重要的现实意义(付勤,2010)。体育健身能够抵御现代文明病,缓解亚健康状态,提高健身人群的生命质量(梁晓东,2006;薛传发,2009;王建本,2013)。长期健身能够促进心血管疾病的康复,目前中等强度的有氧运动已经成为冠心病、心力衰竭等慢性心脏病的重要治疗手段(王峰,2007;王磊,2011)。同时,健身还有助于老年人肺功能的恢复,尤其是慢性阻塞性肺病患者,能有效缓解患者疲累、呼吸困难等症状(石焜,2012),能够促进脑细胞代谢,促进中枢神经的兴奋性,改善肢体灵活性及协调性,延缓大脑退化和萎缩的进程(刘继武,1992)。长期规律的体育健身在一定程度上同样能够提高机体免疫机能,使机体免疫系统在抵御外来生物侵入时发挥更强的作用(赵福临,2007;吴伟,2013)。长期体育健身还能提高老年人骨密度(陈金鳌,2013),改善老年人骨质疏松(李爽,2003),降低老年人的跌倒风险(祝大鹏,2015),同时能提高老年人的肌肉质量和力量,从而提高其有氧工作能力(易铭裕,2004),对于老年性关节炎、退行性关节炎等骨关节病变,健身运动也是有效的治疗手段之一(王敬涛,2011)。此外,体育健身在调节老年人睡眠质量和精神状态(孙闵君,2007),降低老年性疾病的发生率,延缓疾病的发展或恶化(谷灿,2005)方面也有着突出作用。在心理方面,体育健身能够提高老年人的活动积极性、生活自理能力,改善老年人的人际关系,减少老年人晚年生活的空虚感和无助感,使老年人对生活具有更大的热情,从而产生显著的幸福感和(魏焯,2008)。体育健身还能有效改善老年人因社会角色改变、身体形象改变所产生的低落、压抑、焦虑等负面情绪(邢翠珍,2004),从而提高老年人的生活质量和生命质量。

综上,国外关于体育健身与生命质量的研究大多在于模型的构建及各不同学科相关变量的设计,从而凸显其相关关系,后制定具体方案来达到研究目的。国内研究则更侧重于概念界定,理论剖析等层面,尽管有许多观察性的和实验性的研究已经证明增加体育健身行为在减少慢性病,提高生命质量方面的益处,但是对于体育健身行为与生命质量的相关关系的研究甚少,影响生命质量的体育健身行为维度的关键因素界定不明晰,且未针对老年人设计科学有效的健身方案,相关城市社区老年人体育健身

行为促进生命质量的政策文献更为鲜见。因而，本课题研究具有一定的理论价值和实践意义。

（三）目前老年人在体育健身方面存在的问题

1. 老年人正确体育健身意识缺乏。我国正处于发展中国家，老年人文化层次相对不高，科学体育健身知识不足，对体育健身行为于生命质量的促进作用认识不深刻。尽管目前老年人体育健身的意识有所增强，但体育健身的普及度、具体健身发展程度及其对生命质量的正向作用的认识还有待进一步提高。

2. 老年人体育健身的供需缺陷。一方面是以老年群体为主的健身场所的数量不足、锻炼组织机构不健全、社会体育指导员数量少等硬件设施不齐全；另一方面是政府在现阶段专门针对老年人体育配套设施建设的相关规定及行为规范和准则的政策十分匮乏，软件支持同样不健全。

3. 老年人选择体育健身的多元特征明显但科学性差。目前，我国公共性体育设施的增多、老年活动中心的建设完善及自行组织的交谊舞、健身操等健身方式的丰富为老年人的体育健身提供多种选择。但是，在老年人群中大多存有不同程度地盲目和随从，相应锻炼知识的缺乏，致锻炼项目、时间的选择和锻炼强度、效果的把握上缺乏科学性，亟需要加以正确的指导和组织培训。

4. 老年人个体的显著性差异。不同年龄段、性别、家庭环境（独居与非独居、经济来源）、生命质量的老年人其体育健身行为的选择存在显著差异。针对不同老年人的情况，体育健身的项目的选择、目的和效果也存在个体差异。社区在引导老年体育健身行为、注重体育健身质量的同时，也应当加强老年人体育健身行为的个性化管理，注重科学健身，起相应的指导作用。

二、研究目标和主要研究内容

（一）研究目标

1. 构建老年人体育健身行为与生命质量相关的跨学科理论模型。从多学科角度构建老年人体育健身行为与生命质量的理论模型，剖析老年人体育健身行为与其生命质量的影响机理，深化健康养老、生命质量的理论研究。

2. 探索重庆城市社区老年人生命质量影响因素和老年人体育健身供需结构。通过

至少 5 个社区 1000 名老年人的实证研究，识别出重庆城市社区老年人生命质量的影响因素，分析老年人体育健身供需结构。

3. 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为对策建议。在健康养老的视野下，根植于重庆城市社区老年人的具体情境，分别从专业理论、政策制定、社区管理、老年人群等层面，提出培育健康养老意识、体育健身专业培训、基础设施保障、市级-社区-家庭有机互动，政府、市场、社会多元协同，有效体育健身以促进生命质量的对策建议。

（二）研究内容

1. 研究对象

立足于重庆市城市社区老年人生命质量现状，以至少 5 个社区中 1000 名老年人样本为实证研究对象，通过从学术界最常用的公认普通生命质量量表 SF-36、QWB 改进版、SIP、WHOQOL-BREF、NHP 等中选定合适量表、实地调研、访谈法对体育健康行为对生命质量进行综合测度和实证研究，剖析影响老年人生命质量的关键体育健康行为为影响因子；调查重庆市城市社区老年人日常体育健身行为，包括体育健身方式、频率、强度等具体要素；以及老年人体育健身意识、器材、场地等供需关系。在此基础上，从健康养老视角下，提出完善重庆市社区老年人体育健康行为以提升生命质量的对策建议。

2. 总体框架

本课题遵循理论研究、实证分析和政策研究的逻辑思路，具体如下：

（1）构建体育健身行为与生命质量相关的跨学科理论模型。结合医学、体育、管理学、心理学等多学科理论，梳理现有文献，明晰生命质量、体育健身等核心概念，探明生命质量的主要影响因素，以及体育健身行为对老年人生命质量的影响关系和影响路径，构建体育健身行为与生命质量的理论模型，为后续研究奠定理论基石。

（2）重庆市城市社区老年人生命质量现状及其相关影响因素。在选定合适量表的基础上，不断预调查、分析结果、修正量表，测度重庆市 5 个以上社区 1000 多位老年人的生命质量现状，包括生理功能、心理功能、角色活动、社会适应能力和健康状况总体感受等方面；识别出重庆市城市社区老年人生命质量的相关影响因素。

（3）体育健身行为对老年人生命质量的影响机理。在重庆市城市社区内随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，在专家指导下开展体育健康行为

干预，针对影响老年人生命质量的主要影响因素开展以 TTM (The Transtheoretical Model) 理论为指导的体育健康行为干预；运用远期效果评价，评估体育健康行为干预导致研究对象健康状况乃至生命质量的变化情况；采用多元等级 logistic 模型，剖析、总结出体育健身行为对老年人生命质量的影响机理。

(4) 重庆市城市社区老年人体育健身现状分析。综合运用问卷调查、实地调研、深度访谈，调查重庆市城市社区老年人对体育健身的需求，以及体育健身服务的供给现状；分析现有的供需结构，融合 (2) 与 (3) 的分析结果，融入康复保健知识，制定具有重庆特色的老年人共性体育健身方案和重庆特殊区域、特殊人群的个性化体育健身方案。

(5) 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为对策建议。采用文本分析方法对现有有关老年人生命质量、体育健身的政策文本，深刻领会政策精神，分析纵向、横向政策主体之间的协同联同关系；在课题研究结果的基础上，以医学、体育学、管理学、心理学多学科角度，分别从政策层面、社区层面、老年人层面提出提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为方面的对策建议。

三、本项目研究的技术关键和创新点

(一) 技术关键

1. 量表的选择与修订。符合重庆市本土老年人生命质量的量表是本课题研究的关键和逻辑起点。学术界最常用的公认普通生命质量量表有 SF-36、QWB 改进版、SIP、WHOQOL-BREF、NHP 等，但符合重庆市城市社区的生命质量的量表却鲜见，因而，量表的选择和修订成为关键因素之一。研究者既需要熟练掌握专业的理论知识，又需要进行探索性因素分析和验证性因素分析，在预调查中不断修正，得到兼具信度、效度且符合重庆城市社区老年人的生命质量成熟量表。

2. 老年人体育健身行为与生命质量的因果关系及作用机理。老年人生命质量的影响因素多维，体育健身行为方式多元，如何明晰二者之间关联是重点亦是难点。本课题拟采用实验方法，在专业人员的指导下，对样本可引入生命特征测量项目，通过干预组与对照组对比的精确数据，运用客观数据支撑研究，探析老年人体育健身行为与生命质量的因果关系和作用机理。

3. 提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为的对策建议。重庆市老龄人口区域差异显著，老龄化呈高龄化发展趋势，少数民族集聚，各区经济发展水平不齐。因而，提升重庆城市社区老年人生命质量的体育健身行为既需考虑其共性，亦需兼思区域特性。

（二）创新点

1. 研究视角新。面对我国日益严峻的老龄化问题，通过多学科交叉，融合体育学、医学、管理学、心理学等学科，厘清老年人体育健身行为对生命质量的相关关系，识别影响老年人生命质量的体育健身维度的关键因素，改善体育健身行为提高老年人生活质量，实现健康养老，这是一个新的研究视角。

2. 研究内容新。针对老年人的体育健身行为对生命质量的研究，学术界研究文献较少。本课题将理论构建、实证分析相结合，选取重庆城市社区老年人作为研究样本，探究如何完善老年人体育健身行为，进而提升老年人生命质量，这是崭新的研究方向。

3. 研究方法新。本课题采用实验研究方法，在重庆城市社区内随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，以体育健身做干预，分析实验结果差异来佐证老年人体育健身行为对生命质量的促进作用，该研究方法是一项创新。

四、拟采取的研究方法、主要技术路线、主要指标及项目设计可行性分析

（一）研究方法

1. 问卷调查法：通过对具有代表性的城市社区进行抽样，对社区老年人基于现有体育健身意识、行为及社区体育健身支持工作进行问卷调查、深度访谈和主成分分析，对城市社区老年人体育健身情况和现有生命质量进行统计分析。

2. 比较研究法：通过调查城市社区老年人群体特征、健身意识、健身行为及生命质量等现状，比较不同城市社区老年人生命质量差异、体育健身时间、方式、频度及促进作用差异，总结提炼具有共性的促进生命质量的体育健身行为关键因素。同时，结合老年人体育健身行为与生命质量的因果关系及作用机理，以体育健身行为为干预，对比干预组和对照组实验结果，最终得出体育健身对生命质量的影响程度、发展趋向影响及促进作用的必然性。

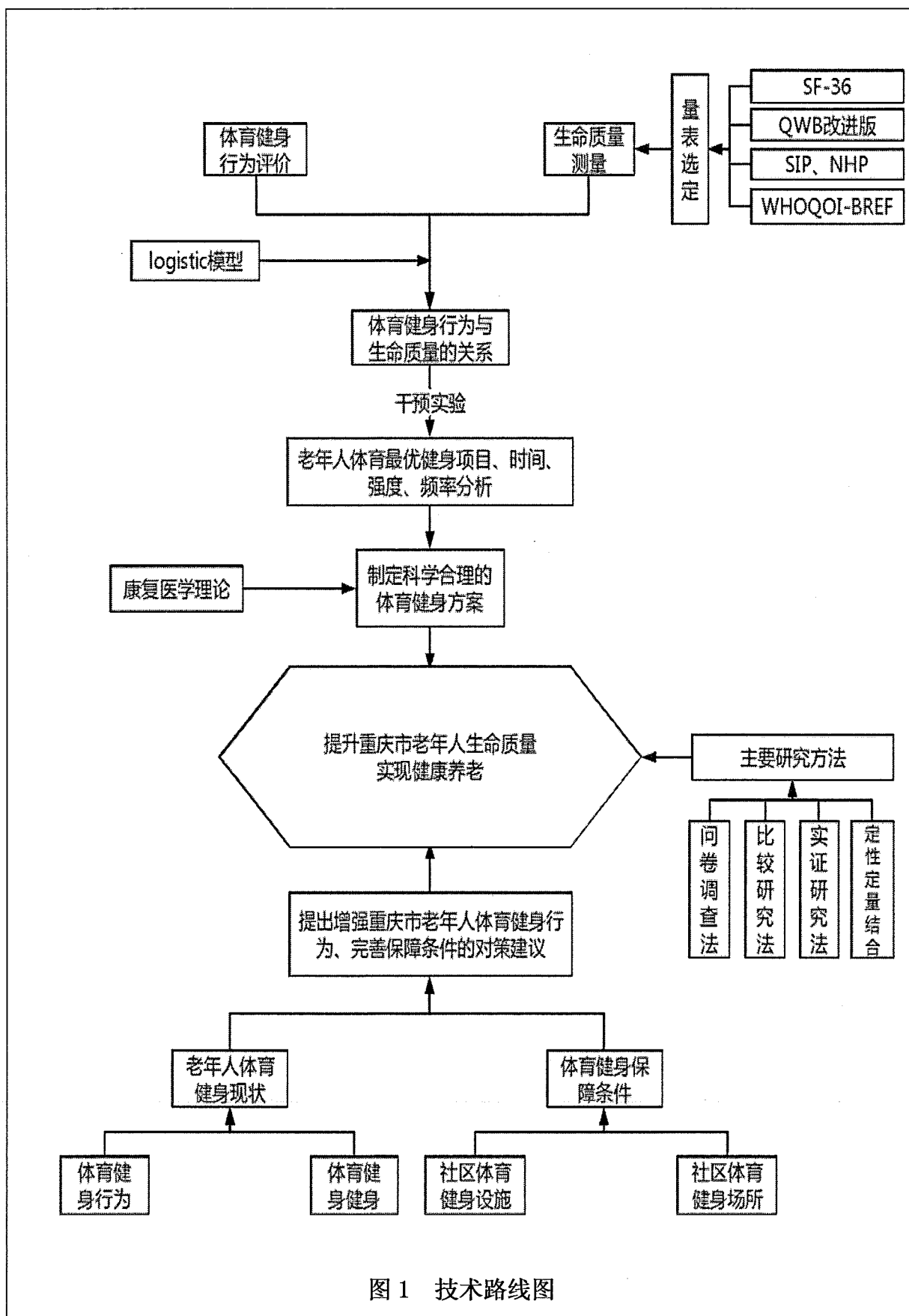
3. 实证研究法：对重庆市城市社区中老年体育开展较好及老年人生命质量较高的

社区为对象进行深入的实地考察，结合课题研究目的，将其置于多层面和多学科考量，获取第一手资料，为现状分析、健身方案完善和促进对策制定提供依据，进一步丰富调查内容。

4. 定性与定量研究相结合：结合生命质量检测量表分析体育健身行为与生命质量相关关系，通过对大量调研数据的统计分析处理得出关键因素，最终根据相关关系和促进生命质量的关键因素完成老年人体育健身方案设计和以体育健身为路径促进生命质量的相关对策。

（二）技术路线

本课题的技术路线如图 1。



（三）主要指标

1. 为重庆市城市社区老年人提供体育健身方案参考，提升老年人体育健身行为的科学性合理性，促进生命质量的提升。

2. 为重庆市体育、卫生部门提供政策建议，通过对体育健身与生命质量促进方面的研究，相对应提出加强老年人体育健身的对策建议与通过鼓励老年人进行体育健身实现健康养老的政策建议。

3. 在重庆市主城社区进行大样本调研，保证调研数据的有效性，撰写调研报告，调研数据与调研报告为相关政府部门、研究机构提供参考。

（四）项目设计可行性分析

1. 本课题从重庆市老龄化背景出发，旨在通过探究体育健身行为对生命质量的促进作用，以期鼓励老年人积极参与体育健身，提高身体素质，节约社会养老成本，提高老年人养老生活质量，实现健康养老的目标，因此，本课题的研究具有良好的社会效益和影响。

2. 本课题的研究思路逻辑清晰，研究方法与内容在人员、资金、技术等方面的配备能够得到满足，能够保证课题研究顺利完成。

3. 项目承担单位拥有省级重点学科、重点实验室和人文社会科学重点研究基地，可以提供强大的文献储备、学科平台、基础设施设备和人力资源支撑。

五、实施研究的实验方案、实验地点及联合申请单位的分工

（一）实验方案

1. 对象：随机抽样 1000 位重庆市城市社区老年人。

2. 工具：世界卫生组织生命质量测定量表简表、老年人规律锻炼调查表、运动自我效能表。

3. 资料收集：对参与调查的研究人员进行培训，首先进行小规模预调查，依据条目通俗性、鉴别力、题总相关分析三个测量学标准对量表进行调整。由调查人员“一对一、面对面”进行问卷调查。

4. 干预实验：由体育健身行为研究方面的专家对参与本课题的研究人员进行系统培训，培训内容主要有实验流程、实验方法、实验工具的使用和注意事项。在同一时

间对选定的两组实验对象进行集体施测，干预组参加本研究设计的体育健身干预，对照组未参加本研究设计的体育健身干预。在实验时间结束后，考量干预效果并做相关分析。

5. 统计分析：运用 SPSS 统计分析软件和多元等级 logistic 模型，对问卷和实验得来数据进行相应的数据转化以及数据分析。

（二）实验地点

重庆市城市社区

六、进度安排

1. 2017 年 10 月～2017 年 11 月：召开开题论证会。

2. 2017 年 11 月～2018 年 2 月：在对国内外相关研究具有一定把握的基础上，对课题的研究思路进行明确，搜集国内外相关文献资料和数据指标，划分各研究人员的研究任务，做好预调查问卷，补充问卷资料的不足。

3. 2018 年 3 月～2018 年 12 月：对所获取的文献资料及数据指标进行分类汇总，并展开有针对性的阅读和分析，进行理论研究，完成前期调研报告。并在重庆市 9 大主城区，随机抽选数个社区进行问卷发放并进行问卷调查；划分干预和对照组实验研究成员并进行培训，实地进行干预实验，及时跟踪实验进程，考量干预和对照组别过程差异并分析。

4. 2019 年 1 月～2019 年 4 月：问卷收回，收集整理第一手资料，进行数据分析处理并完成统计分析；干预实验结束，根据组别结果差异分析并得出结论，发表学术论文 2 篇；完成参考方案“老年人体育健身方案”的设计；完成并提交决策咨询建议“基于体育健身行为的生命质量促进对策建议”。

5. 2019 年 5 月～2019 年 7 月：结合课题的结构框架，对相关内容进行充实和完善，完成综合研究报告“健康养老视野下重庆市城市社区老年人体育健身行为促进生命质量的研究”初稿写作。提交课题结题的相关材料，以待验收结题。

6. 2019 年 8 月～2019 年 9 月：进一步完善研究报告；报告定稿、印制、申请结项。

考虑到课题的实际情况，研究计划的每一个阶段均安排了较为充裕的时间，故该

研究计划具有较大的可行性。

七、预期结果（提供成果的形式，具体考核验收指标，可能取得的技术及专利分析，成果应用分析）

成果提供形式	1.新产品 2.新装置 3.新材料 4.新工艺、新方法、新模式 5.软件 6.论文论著 7.研究报告 8.技术标准 9.发明专利 10.其他
密级	1.绝密 2.机密 3.秘密 4.内部 5.公开
（一）成果形式 1. 研究报告：形成不少于 2 万字的研究报告。 2. 学术论文：国内外权威期刊发表学术论文 2 篇。 3. 调研报告：形成 1 份前期调研报告。 （二）具体考核验收指标 1. 调研至少 1000 位重庆市城市社区老年人。 2. 随机选择 2 个社区 60 名老年人进行干预组和对照组实验，在专家指导下开展体育健康行为干预。 3. 为至少 5 个社区提供老年人体育健身方案参考。 4. 为至少 5 家养老机构分析入住老年人生命质量状况，并结合体育健身角度提出促进生命质量的对策建议。 5. 为改善重庆市城市社区体育设施、加强体育锻炼场所建设提供参考方案。	

（三）成果应用分析

1. 本课题的定性定量研究结果可以为其他相关学科的研究提供理论依据。
2. 为民政部门、卫生部门以及社会兴办的养老机构提供调整老年人体育健身行为及其与医务保健结合的样板。
3. 为类似的社区养老服务提供具体操作指南。
4. 为政府部门提供老年人体育健身行为促进生命质量的政策建议，可为重庆市其他地区乃至全国各区域老年人生命质量的相关促进工作产生启发和借鉴作用，具有社会示范效益。

八、申报单位现有工作条件和基础（包括相关前期工作情况，相关领域的现有技术、专利、试验、仪器设备及研究成果情况，研究开发队伍情况等）

1. 现有工作条件

课题牵头单位是国家教育部“211 工程”重点建设综合大学，学校学科门类齐全，科研实力雄厚，研究手段先进，拥有国家与省级重点学科、重点实验室和研究基地，学校的图书馆、医院及体育学院的资料室，都保存有足以支持本课题研究的图书资料，可方便查阅中外图书期刊资料，能便捷地利用网络进行资料查询和课题研讨。所在单位具备开展研究所需的学科平台、基础设施设备和人力资源支撑。项目承担单位已经拥有规范的民政局授牌的社区养老服务中心，拥有国家体育总局体质评价与运动机能监控重点实验室、西南大学运动康复研究所及老年康复研究所，有利于项目的实证研究与顺利实施。

2. 课题组成员主要研究成果

（1）咨询报告：关于加快推进我市“医养护”三结合养老机构发展的对策建议（第一作者），2015 年 3 月被重庆市政府批示并采纳。

（2）论文：重庆北碚区不同社区居民健康相关现状比较研究（通讯作者），重庆医科大学学报（发表于 2012 年 5 月）。

（3）论文：重庆市北碚区社区居民健康现状调查（通讯作者），中国全科医学杂志（发表于 2012 年 6 月）。

(4) 论文：北碚区健康教育机构现状调查（第一作者），现代预防医学（发表于 2012 年 11 月）。

(5) 论文：重庆市社区健康教育人员工作培训和具体开展情况分析（通讯作者），重庆医学（发表于 2014 年 6 月）。

(6) 论文：西南大学 2013 年度教职工健康体检结果分析（通讯作者），中国学校卫生（发表于 2015 年）。

(7) 论文：整合照料式养老服务研究进展（第一作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年）。

(8) 论文：重庆市高校社区养老服务现状及老年人养老意愿影响因素研究（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

(9) 论文：中医药融入整合照料式养老服务的相关探讨（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

(10) 论文：重庆市主城区社区居家养老现况分析与发展思路探讨（通讯作者），保健医学研究与实践（发表于 2017 年 2 月）。

3. 研究开发团队

课题负责人在西南大学运动康复研究所及老年康复研究所担任主要领导管理和研究工作，一直致力于运动康复、社区卫生、公共管理等方面研究，多次承担并参与重庆市社区养老调研咨询工作，注意把调研素材提炼并形成理论成果，课题负责人是运动康复、公共政策与社会保障方向硕士生导师，具有扎实的实验研究基础和较强的科研能力。

研究团队学历、年龄、学科、学缘结构合理，具有丰富的研究经验与研究能力。课题组主要成员均具有硕士研究生学历，分别为长期从事运动人体科学、社会保障、公共管理、社区卫生服务、老年康复与照护、老年社会工作等方面的专家学者及医务工作者。课题组成员主要为高校工作者，在研究时间和精力上有充分保障。课题组完全有能力、时间、资料及技术手段保证课题研究的正常开展，并取得课题研究的高质量成果。

九、经费预算：（单位：万元）

经费来源预算		经费支出预算			备注
类别	金额	支出科目	预算金额	计算依据说明（含标准或单价、次数或人次、数量）	
经费来源预算总额		经费支出预算总额	6		
1、申请重庆市体育局拨款 3		一、直接费用	4.8		
2、其它科技计划资助		1. 设备费			
3、主管部门和相关单位匹配经费		2. 材料费	0.5	在课题研究过程中消耗的各种原材料、辅助材料低值易耗品的采购及运输、装卸、整理等费用	
4、项目人员从所在单位获得人员经费		3. 测试化验加工费			
5、银行贷款		4. 燃料动力费			
6、社会捐助		5. 出版/文献/信息传播/知识产权事务费	1	养老服务、体育健身行为、生命质量等方面资料搜集；调研问卷、访谈提纲、研究报告、文献资料等的印刷	
7、其它 3		6. 差旅会议国际合作与交流费	1.5	选取典型城市社区及老年群体进行实地调研访谈；课题筹备、课题咨询、课题讨论等相关会议	
		7. 劳务费	0.3	课题参与人员劳务发放	
年度拨款		8. 专家咨询费	1	根据课题开展情况向具有相关理论和实践经验的专家咨询，2000元/人，共5人	
年		9. 其他支出	0.5	开展课题所必需的其他经费，如文具用品等	
年		二、间接费用	1.2		
		1. 管理费用	0.2	使用本单位现有仪器设备及房屋，日常水电气暖消耗	
		2. 绩效支出	1	课题开展过程中各种人员绩效支出	
需说明的事项：					

十、申请人员情况

1、第一申请人（项目负责人）情况（申报书后需同时附项目负责人职称证书复印件）

姓 名	吴宗辉	性别	男	民族	汉	出生年月	1967 年 5 月
行政职务	院长	技术职称	主任医师		研究专长	康复医学/ 公共管理	
最后学历	硕士研究生	最后学位	硕士		研究分工	课题总体设计与协调	
毕业院校	重庆医科大学				所学专业	康复医学与理疗学	
工作单位	西南大学医院				电子邮箱	wuzh@swu.edu.cn	
联系电话	023-68253565	手机	13370707766		身份证号	5129011967052908 32	
科研主管部 门通讯地址	重庆北碚区天生路 2 号		邮编	400715	联系电话	023-68253561	

相关研究工作基础（包括专业基础、研究成果、承担科研项目、获得科技奖励等情况）

医学硕士，主任医师、教授、硕士生导师，西南大学医院院长、西南大学运动康复研究所所长、西南大学医院康复医学中心主任、《保健医学研究与实践》杂志主编。主要从事临床康复医学、公共卫生管理、社区卫生等方面的研究与临床工作，擅长运动损伤疾病的康复治疗。

主持国家教师教育创新平台建设资助项目 2 项、主持教育部课题 1 项、主持重庆市科委课题 2 项、主持重庆市社科项目 2 项、主持重庆市卫生局课题 1 项；独立编写专著及教材 5 部；近年来发表专业学术论文 50 余篇；获中华医药科技优秀成果一等奖 2 项、获中国高校保健医学研究会优秀科研项目一等奖 1 项、获中国高校优秀医院管理者及海医会全科医学专委会“十佳委员”等荣誉称号。

主要社会兼职：中国高等教育学会保健医学分会副理事长、重庆市高校保健医学研究会理事长、重庆市学校卫生协会副理事长兼高校专委会主任委员、中国性学会性教育专委会副主任委员、重庆市性学会副理事长兼性教育专委会主任委员、中国医疗保健国际交流促进会康复分会委员、重庆市医学会物理医学与康复学专委会委员、重庆市社区与农村卫生协会常务理事、重庆市应用写作学会常务理事、重庆市高校期刊研究会常务理事、国家基本公共卫生服务项目指导与评审专家、财政部政府采购评审专家、重庆北碚区医学会医疗事故技术鉴定专家库成员。

2、第二申请人情况

姓 名	彭 莉	性别	女	民族	汉	出生年月	1971 年 7 月
行政职务	副院长	技术职称		教授		研究专长	体质健康
最后学历	博士研究生	最后学位		博士		研究分工	指导问卷设计、论文及研究报告撰写
毕业院校	北京体育大学					所学专业	教育训练
工作单位	西南大学体育学院					电子邮箱	804455169@qq.com
联系电话	68252345	手机	13883001732			身份证号	510226197107196784

相关研究工作基础（包括专业基础、研究成果、承担科研项目、获得科技奖励等情况）

本科毕业于成都体育学院运动医学系中医骨伤科专业，获医学学士学位；硕士毕业于华南师范大学运动生理专业，2002 年获教育学硕士学位；博士毕业于北京体育大学体育教育训练专业，2005 年获教育学博士学位；分别于 2005 年和 2011 年赴英国威尔士大学东北学院和美国伊利诺伊大学香槟分校留学进修。

先后主持完成国家科技攻关计划、奥运科技专项课题子课题：优秀艺术运动员科学选材的研究；国家科技支撑计划课题子课题：增强青少年体质健康教育模式的建立与运动健身科学指导及其效果评价关键技术的研究与应用；重庆市科技计划项目（自然科学基金）：补充活性肽对运动性骨骼肌损伤的保护与修复作用及其机制研究等。分别撰写并出版专著《中小学生的营养状况及其社会环境影响因素的研究》、《重庆市青少年体质健康教育与运动健身干预的研究》和译著《睡眠减肥魔法书》；完成并发表如“补充活性肽对运动性骨骼肌损伤影响的实验研究”、“重庆市小学生营养现状调查”、“置疑最大摄氧量---测试方法和评定标准”、“吸入高浓度氧对运动性疲劳影响的实验研究”等高质量的科研论文 30 多篇。

于 2003 年被破格评为副教授。2008 年评为教授。2005 年评聘为硕士研究生导师。2008 年被体育学院提拔为运动科学实验室主任。2009 年任西南大学体育学院体育理论部部长。2012 年任西南大学体育学院副院长，主管科研与研究生工作。

主要社会兼职：中国体育科学学会会员，重庆市运动医疗分会会员，重庆市高校期刊研究会理事，重庆市社科项目、自然科学基金项目、体育科研项目评审专家。

3、其他申请人情况:

姓 名	单 位	年龄	职称职务	学历	学位	专业	研究分工
汪艳霞	西南大学政治与公共管理学院	35	副教授	研究生	博士	公共管理	协助课题设计及研究报告撰写
杨媛媛	西南大学政治与公共管理学院	23	研究生	研究生	硕士	公共政策	资料收集, 数据处理分析
姚婷婷	西南大学政治与公共管理学院	24	研究生	研究生	硕士	公共政策	量表设计与数据分析
熊明洁	西南大学医院	35	主治医师/主任	研究生	博士	健康管理	课题调研, 研究报告撰写
张志新	西南大学医院	29	护师/护士长	研究生	学士	运动康复/老年护理	资料收集, 数据处理分析
郭瑞雪	西南大学医院	27	医师	研究生	硕士	老年医学	查阅文献, 问卷设计、收集
胡晓琳	西南大学医院	35	主治医师/主任	研究生	硕士	老年医学	查阅文献, 问卷设计、收集
朱 江	西南大学医院	27	医师	研究生	硕士	康复医学	量表设计与数据分析
范 蕊	西南大学医院	37	主治医师/副主任	研究生	硕士	康复医学	课题调研, 写作论文
石文韬	西南大学体育学院	28	讲师	研究生	硕士	运动训练学	查阅文献, 写作研究报告
刘自慧	西南大学体育学院	29	讲师	研究生	硕士	体育教育训练学	资料收集, 数据处理分析
侯永康	西南大学体育学院	23	研究生	研究生	硕士	运动人体科学	资料收集, 数据处理分析

十一、专家推荐意见（中级职称或硕士学位以下申报者需 2 名相关领域的正高级职称专家推荐，并附专家职称证明材料）

专家姓名		技术职称		所学专业		研究专长	
工作单位					联系电话		
专家推荐意见：（附推荐专家专业技术职称证明）							
专家签字：				年 月 日			
专家姓名		技术职称		所学专业		研究专长	
工作单位					联系电话		
专家推荐意见：（附推荐专家专业技术职称证明）							
专家签字：				年 月 日			

十二、申报单位审核意见及提供相关研究工作条件的保证

单位名称	西南大学	邮编	400715	联系电话	023-68252265
通信地址	重庆市北碚区天生路 2 号			传 真	023-68254182
同意申报，并为课题研究提供文献资料支持。  法人代表签字： 财务主管签字：  单位盖章					

十三、其他联合申报单位意见

申报单位		联系电话	
申报意见：			
法人代表签字		单位盖章	
申报单位		联系电话	
申报意见：			
法人代表签字		单位盖章	

十四、相关部门意见（成果使用单位）

负责人签字：		单位盖章
--------	--	------

十五、评审组评审意见

评审
专家
建议
立项
意见

评审专家签字：

年 月 日

十六、重庆市体育局审批意见

盖章

年 月 日

