



深度休闲体育视角下积极老龄化的特征表现 ——一项范围综述

Characteristics of Active Aging from the Perspective of Serious Leisure Sports —A Scoping Review

尚 怡, 邱亚君*
SHANG Yi, QIU Yajun*

摘 要: 采用范围综述的方法探究通过深度休闲体育所实现的积极老龄化的内涵及特征等问题,整体把握相关领域的研究进展。通过对20篇目标文献进行范围审查,发现基于深度休闲体育的积极老龄化是指老年个体持续且规律地参与到深度休闲体育活动中,通过投入如事业一般的专注而达到较高的运动技能水平或项目专门化水平,以积极的行为来主动优化其身心健康、社会参与、安全保障、终身学习等方面的机会,并最终实现提高生活质量的目标。更进一步,老龄参与者通过深度休闲体育所实现的积极老龄化表现出健康的生活方式、深层的休闲体验、强烈的自我认同、积极的人际交往以及终身学习的追求5个特征。总体上,现有文献从学理层面阐释了深度休闲体育是参与者实现积极老龄化的重要方式。然而在具体的研究过程中仍存在研究背景不够多样、研究设计较为单一、老龄化概念界定不清晰、不严谨等问题。

关键词: 深度休闲体育;积极老龄化;范围综述

Abstract: A scoping review was attempted to explore the connotation and characteristics of active aging achieved through serious leisure sports, and to grasp the research progress in related fields as a whole. Through the scoping review of 20 included literature, it was indicated that active aging based on serious leisure sports was found to be a continuous and regular participation of elderly individuals in serious leisure sports activities, achieving a higher level of motor skills or sports specialization by devoting career-like focus, proactively optimizing their physical and mental health, social participation, safety and security, and lifelong learning, and ultimately achieving the goal of improving the quality of life. Furthermore, active aging achieved by elderly participants through serious leisure sports showed five characteristics: A healthy lifestyle, serious leisure experience, strong self-identity, positive interpersonal communication and the pursuit of lifelong learning. Overall, the existing literature elucidates at a doctrinal level that serious leisure sports are an important way for participants to achieve active aging. However, there are still problems in the specific research process such as insufficient research backgrounds, simple research design, and unclear and imprecise definition of the concept of aging.

Keywords: *serious leisure sports; active aging; scoping review*

中图分类号:G812.48 **文献标识码:**A

基金项目:

浙江省哲学社会科学规划重点项目(23NDJC001Z)

第一作者简介:

尚怡(1996-),女,在读博士研究生,主要研究方向为休闲体育,E-mail:12103034@zju.edu.cn。

*通信作者简介:

邱亚君(1973-),女,教授,博士,博士研究生导师,主要研究方向为休闲体育,E-mail:qiuyajun@zju.edu.cn。

作者单位:

浙江大学,浙江杭州310058
Zhejiang University, Hangzhou
310058, China.

受人口出生率降低、人均预期寿命提高等因素影响,我国人口老龄化现象日趋显著。根据民政部预测数据,到“十四五”时期末,我国将进入中度老龄化社会,60岁及以上老年人口规模将达到3亿人,占总人口的比例将达到20%以上(新华网,2020a)。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视老龄工作,多次调研并对老龄工作做出重要指示批示。党的十九届五中全会更是将积极应对人口老龄化确定为国家战略(央广网,2020)。老龄化在个体层面上俗称“长寿”,但长寿并不是终极目标,寿命质量或者说生命生活质

量才是国家和个人需要追求的方向。那么,如何保障并提高老年群体的生命生活质量,进而有效应对老龄化社会带来的挑战,成为了事关百姓福祉和国家发展大局的重要问题。

积极老龄化(active aging)是国际长寿组织(International Longevity Centre Brazil, 2015)提出的应对人口老龄化的最新策略,是指在老年时为了提高生活质量,使个体健康、参与、保障和终身学习的机会尽可能达到最佳状态的过程,目前已有研究对积极老龄化的实现方式进行了深入探索(郑元男, 2019; Vega-Vázquez et al., 2021; Yu et al., 2022)。其中,西方学者认为,个体通过深度休闲体育参与所实现的积极老龄化更加契合积极老龄化的理念(Joseph et al., 2019; Lee et al., 2020a)。基于Stebbins(1982)对深度休闲的界定,深度休闲体育所应呈现的是当个体深入参与一项休闲体育活动时,他们通常会长期专注地投入,不断完善活动相关知识技能,并借此机会表现自我,进而获得较深层次的愉悦、满足和成就的状态(邱亚君, 2019)。当老龄参与者由一般意义的休闲进入到深度休闲的状态时,会表现出坚持不懈、生涯性、强烈的认同感、独特的文化、显著的个人努力和持久的收益6个深度休闲特征,这些特征都可以反映个体积极的倾向和状态,与积极老龄化所秉持的“开发老年人自身潜能,促进个体以积极的心态和行为来充实晚年生活”的观点不谋而合(International Longevity Centre Brazil, 2015)。更进一步,随着我国社会经济的高速发展,人们的休闲意识不断增强,越来越多的老年人为了丰富晚年生活、提高生命质量,参与到深度休闲体育活动中(杨凡等, 2022)。基于此,本研究尝试采用范围综述(scoping review)的方法,总结并分析现有文献如何基于深度休闲体育的视角来研究积极老龄化,具体解答深度休闲体育视角下积极老龄化的内涵及特征等问题,整体把握相关领域的研究进展。

1 研究对象与方法

范围综述又称范围审查,是知识综合的一种形式,它主要针对探索性的研究问题,旨在通过系统地文献检索、筛选并综合现有知识,描绘出与某个确定领域相关的关键概念、证据类型和研究差距(Colquhoun et al., 2014)。它虽然是一种较新的证据综合方法,但在国外已广泛应用于不同领域的学术研究中(Taylor et al., 2021; Tsao et al., 2021)。与系统综述不同,范围综述并不倾向于产生或报告结果,相反,更多的是呈现某个领域现有文献的概览。一项综述范围审查的研究显示,进行范围综述最常见的3个原因是:探索现有文献的广度或范围、总结和绘制证据以及为未来研究提供信息(Pham et al., 2014)。总体来看,范围综述与传统综述的功能略有重合,但是与传统综述相比,它有更为系统且标准化的数据提取形式。甚至有学者认为,一项完整且严格设计的范围综述,其证据水平高于传统综述和评述类综述(王喜益等, 2019)。因此,为

了宏观把握相关领域的研究进展,探究深度休闲体育范围内积极老龄化的内涵及其特征表现,本研究选择采用范围综述的方法对现有文献进行分析整理,具体参照Arksey等(2005)提出的范围综述理论框架。

1.1 确定研究问题

本范围综述具体要解决的研究问题为:1)现有文献在深度休闲体育范围内是如何研究积极老龄化的?2)深度休闲体育视角下积极老龄化的内涵是什么?3)它具有哪些特征表现?

1.2 确定相关文献

在确定相关研究时,根据PCC原则:研究对象(participants)、概念(concept)和情境(context)确定文献纳入标准(冷敏敏等, 2021; Lockwood et al., 2019)。1)研究对象:具有深度休闲体育行为的老龄参与者。基于深度休闲的定义(Stebbins, 1982, 1992),深度休闲体育是指参与者系统地从事体育活动,投入如事业一般的专注,并借此机会获得及展现特殊的技巧、知识及经验。2)概念:积极老龄化,即为了提高个体老年时期的生活质量,尽可能地优化他们获得健康、参与、保障和终身学习的机会,研究概念还包括与积极老龄化理念较为相近的生产性老龄化、成功老龄化、健康老龄化等。3)情境:体育活动,是指通过随意或有组织参与,旨在表现或改善身体健康和心理健康,构建社会关系或在各级比赛中取得成绩的一切形式的身体活动(杨桦, 2021)。更进一步,该综述对纳入文献的研究背景和 designs 不做限制,但排除无全文的期刊论文、会议摘要,以及非中文、非英文写作的文章。

1.3 选择纳入文献

确定检索策略。英文文献检索以Web of Science核心合集和EBSCOhost这2个数据库的高级检索程序为检索工具,中文文献检索以中国知网(CNKI)的高级检索程序为检索工具,定义时间范围指标中“发表时间”为“2000-01-01—2022-02-08”,检索时间为2022年2月8日。具体使用以下关键词进行检索:英文为“serious leisure”OR“leisure sports”AND“productive aging”OR“healthy aging”OR“successful aging”OR“active aging”,中文为“深度休闲”OR“休闲体育”AND“积极老化”OR“成功老化”OR“生产性老龄化”OR“健康老龄化”OR“成功老龄化”OR“积极老龄化”。

具体筛选过程(Colquhoun et al., 2014; Taylor et al., 2021)由2名研究者共同完成(图1)。首先,基于以上关键词对数据库进行搜索,共得到英文文献239篇,中文文献6篇;第二步,将检索到的文献导入EndNote X9中进行鉴别,删除英文重复文献103篇,得到英文文献136篇,中文文献6篇;第三步,为了保证研究的广度,先由2名研究者共同审查所得文献的参考文献,新纳入28篇英文文献,然后2名研究者再分别独立阅读所有文献的标题及摘要,删除不相关英文文献100篇,中文文献3篇,得到英文文

献 64 篇, 中文文献 3 篇; 最后, 根据 PCC 原则, 2 名研究者分别从研究对象、概念和情境 3 方面全文阅读初筛后的文献, 删除研究对象不符合深度休闲体育参与者的英文文献 26 篇、概念不符合积极老龄化的英文文献 9 篇、情境不符合体育活动的英文文献 10 篇、中文文献 2 篇, 最终确定符合标准的英文文献 19 篇, 中文文献 1 篇。

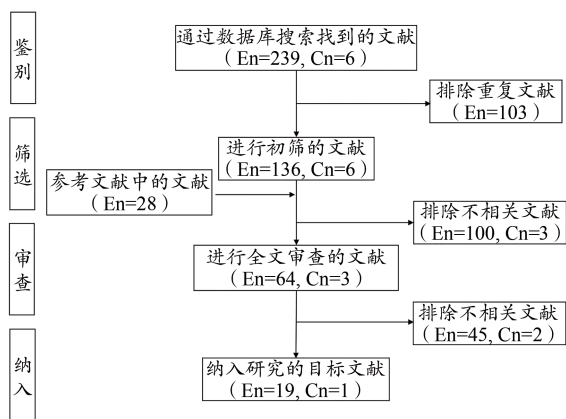


图 1 目标文献筛选流程图

Figure 1. Flowchart of Target Literature Screening

注: En. 英文文献; Cn. 中文文献。

1.4 绘制数据图表、整理总结

在正式绘制数据图表前, 研究团队首先根据研究目的列出所需提取的信息, 然后依照 Colquhoun 等(2014)提出的标准, 即根据纳入文献的总数量随机选择 5~10 篇目标文献进行数据图表提取内容的确认, 本研究随机选择 6 篇目标文献分 2 轮(王颖等, 2022)来确定数据图表的具体内容。第一轮, 抽取 3 篇目标文献, 由 2 名研究者独立进行信息提取, 总结对比两者的提取结果, 初步制定信息提取表。第二轮, 在前期基础上, 2 名研究者再独立提取 3 篇文献的关键信息, 然后根据两轮提取结果确定最终的规范化信息提取表。其具体内容包括研究的地区、深度休闲体育的概念(包括深度休闲的概念内涵、被试所从事的体育项目以及深度休闲的操作性定义)、积极老龄化相关概念(包括概念内涵、组成要素)、被试(包括被试的数量、年龄以及某项群体特征)、研究设计、研究方法以及与本综述研究目的相关的关键结果(表 1)。

1.5 报告研究结果

根据信息提取表(表 1)中的信息, 2 名研究人员进行分析讨论, 最终从现有研究的基本特征(即研究背景与研究设计)、深度休闲体育视角下积极老龄化的内涵及其特征表现对纳入文献进行描述性总结。

2 结果

2.1 研究背景与研究设计

20 项研究发表于 2002—2021 年(表 1), 分别来源于美国

(7 项)、韩国(4 项)、中国(4 项: 中国大陆 2 项, 中国香港地区 1 项, 中国台湾地区 1 项)、英国(2 项)、澳大利亚(2 项)、加拿大(1 项)。居住背景方面, 12 项研究关注居住在城市地区的老年人, 这些城市大多较为发达, 经济基础较好, 例如韩国首尔、澳大利亚墨尔本等, 抑或是风景秀丽、依山傍水的地区, 例如美国北默特尔比奇、加拿大卡尔加里, 剩下 8 项研究未提供参与者具体的居住信息。研究设计大多(14 项)采用定性设计, 具体研究方法包括深度访谈(11 项)、焦点小组访谈(2 项)、半结构式访谈(3 项)、问卷调查(1 项)和个案研究(1 项)。5 项研究是定量设计, 均为横截面研究, 采用问卷调查的研究方法。另有 1 项混合研究采用访谈和问卷调查 2 种研究方法。参与者数量因研究设计而异, 质性研究参与者数量 10~35 人不等, 量化研究参与者 153~459 人不等。

2.2 深度休闲体育视角下积极老龄化的概念内涵

现有文献基于深度休闲体育的视角来探究参与者实现积极老龄化时涉及到深度休闲体育和积极老龄化两个关键概念(表 1)。

1) 20 篇目标文献基于 Stebbins (1982, 1992, 2001, 2007, 2011, 2012) 提出的深度休闲概念来阐释“深度休闲体育”的内涵。然而, 学者们对深度休闲体育的操作性界定却不尽相同。总的来说, 有两类界定方法, 一是从概念的核心要素出发, 例如基于“系统从事”要素(10 项), 围绕着行为表现对深度休闲体育进行操作性界定, 包括参与体育活动的年限、参与次数、每次参与时长等; 再如“投入事业般的专注”(4 项), 将老年人参与高级别的比赛、体育职业联盟等作为限定条件来界定深度休闲体育; 还有从“获得特殊的技巧、知识及经验”发展而来(2 项), 以参与者运动技能水平、项目专门化水平等为依据来判断参与者是否深度休闲。二是基于深度休闲的特征(4 项)(Stebbins, 1982, 1992)来对体育参与者深度休闲程度进行测定。

2) 多数研究(16 项)选用成功老龄化的概念来具体体现老龄参与者通过深度休闲体育实现积极老化的现象。其中, 8 项研究采用 Rowe 等(1987, 1997, 1998)提出的概念, 即老年个体具有较低的患病率和疾病相关的伤残风险, 有较高的认知水平和身体功能水平以及积极的生活参与, 还有 8 项研究在此基础上结合其他学者的理解(Baltes et al., 1990; Bowling, 2007; Ferri et al., 2009; Fisher, 1995; Gillear et al., 2002; Stevens-Ratchford, 2011)进一步拓展了成功老龄化的内涵, 认为个人成长与控制、终身学习、社会/人际关系和能力、愉悦、幸福、好的生活质量等都是成功老龄化的组成要素。另有 2 项研究则选用积极老龄化的概念, 但并未对概念的内涵进行明确界定。还有 2 项研究提出“积极和成功老龄化”的概念, 认为实现了积极和成功老龄化的老年个体应该具有健康的生理和心理状态、独立自主的能力、较好的幸福感和较高的生活质量。

表1 信息提取表

Table 1 Information Extraction Form

作者	地区	深度休闲体育的概念	表达积极老龄化理念的概念	被试	研究设计	研究方法	主要发现
Yau等 (2002)	中国香港地区	太极拳(3~26年),超过2/3的被试每天练习且时长不短于1h	成功老龄化(Rowe et al., 1997); 疾病和疾病相关的可能性较低、认知和身体/生理功能、心理功能、生活满意、社会/人际关系和能力、个人控制、积极参与活动	18位 (51~85岁)	质性研究	深度访谈、焦点小组访谈	1)深度参与太极拳运动可以丰富老年人的日常生活,帮助老年人形成健康积极的生活方式,长期的参与使他们感受到团队成员间相互的社会支持,使他们冷静地应对逆境、改善和保持身心健康状态,提升幸福感; 2)深度参与太极拳运动带来的益处是可以提高老年人的生活质量,参与深度休闲活动是实现成功老龄化的可行策略
Siegenthaler等(2003)	美国东南地区	基于Stebbins(1992)的概念界定;高尔夫(20~66年,根据深度休闲特征分为高投入者、中投入者、低投入者)	成功老龄化(Baltes et al., 1990; Fisher, 1995; Rowe et al., 1997); 生理健康、心理健康、认知效能、社会能力和生产力、个人成长和控制在、生活满意度、与他人的互动、目标感和自我接受	19位 (67~87岁)	质性研究	问卷调查、深度访谈	1)高投入者完全符合6个深度休闲特征,休闲参与有助于其实现成功老龄化的各方面;中投入者具有多数深度休闲特征,他们较为重视参与带来的自我满足和有趣的体验;低投入者表现出坚持不懈和持久的收益特征,他们较为认可休闲参与带来的生理和认知功能方面的益处,更在意休闲活动的社交功能; 2)随着投入程度的下降,成功老龄化水平降低,且老年人对深度休闲促进成功老龄化的意识水平也降低
Brown等 (2008)	美国卡罗来纳州北卡罗来纳州	基于Stebbins(1992)的概念界定;摇摆舞(6位新手1~6年;其他参与者11~66年)	成功老龄化(Rowe et al., 1998); 终身学习、个人成长、保持积极、投入、健康、幸福、有创造力、亲密的人际关系、愉悦、生活满意感、社会网络、享受、有意义的活动	31位 (50~82岁)	质性研究	深度访谈	深度休闲参与带来的益处是成功老龄化的重要组成因素,坚持不懈-终身学习、个人成长; 休闲生涯-投入、成长、保持积极、终身学习; 显著的努力-终身学习、成长、投入; 参与的好处-健康、幸福、有创造力、成长、亲密的人际关系、愉悦; 独特的文化-社会网络、有意义的活动、生活满意感、享受; 形成认同-有意义的活动、社会网络、亲密的人际关系
张宗书等 (2012)	中国四川德阳	基于Stebbins(1982)的概念界定;游泳(7~15年,其中9位天天游,1位偶尔游)	成功老龄化(Rowe et al., 1998); 生理、心理、社会适应、生活满意度	10位 (40~70岁)	质性研究	深度访谈	1)深度休闲带给老龄参与者身体健康、积极情感、归属感等益处,使个体实现生理层面、心理层面和社会层面的成功老化; 2)深度休闲活动对提升老龄者的生活满意度有重要的正向影响
Heo等 (2013a)	美国印第安纳州、科罗拉多州	基于Stebbins(1992)的概念界定;来自两项年度体育赛事的运动员	成功老龄化(Ferri et al., 2009; Strawbridge et al., 2002; Rowe et al., 1998); 健康、生活满意度、关系满意度、积极情感、感知控制	459位 (50~95岁)	定量研究	问卷调查	1)休闲体育参与正向影响老年人的生理和心理健康,且参与休闲体育的老年人生理和心理健康水平高于普通人; 2)休闲体育参与程度与生活满意度和健康水平均存在正相关关系; 3)老年人对休闲活动的承诺与成功老龄化存在正相关关系
Heo等 (2013b)	美国中西部城市	基于Stebbins(1992)的概念界定;网球、游泳、骑行等,参加美国全国老年运动会的运动员,有很好的运动成绩并且对他们参与的项目投入很多	成功老龄化(Rowe et al., 1998); 保持身体和认知功能、参加有意义的活动、生活满意度、身心健康、好的生活质量	10位 (52~71岁)	质性研究	深度访谈	1)老年运动员具有坚持不懈、生涯发展和显著的努力、个人和社会的益处、独特的文化和作为老年运动员的认同感5个深度休闲特征; 2)老年人将参与运动会作为深度休闲追求,可以帮助他们长期保持健康的生活方式,提高幸福感,实现成功老龄化
Kim等 (2014)	韩国的大都市区	基于Stebbins(1992)的概念界定;体育俱乐部会员,作为俱乐部会员15年及以上	成功老龄化(Brown et al., 2008); 生活满意度、生活质量	10位 (66~83岁)	质性研究	深度访谈	老龄参与者在深度休闲的过程中,会收获许多与健康相关的益处,包括增加积极的心理感受、加强积极的社会关系、提高身体机能,这些收益与成功老龄化有关

作者	地区	深度休闲体育的概念	表达积极老龄化理念的概念	被试	研究设计	研究方法	主要发现
Cheng 等 (2016)	中国台湾北部	基于 Stebbins (1982) 的概念界定; 来自同一联盟的男性橄榄球 (36~65 年)	积极老龄化和成功老龄化 (Bowling et al., 2013; Knight et al., 2003; World Health Organization, 2002); 提高生活质量	15 位 (54~83 岁)	质性研究	半结构化访谈	老年个体持续参与橄榄球运动, 是因为: 1) 参与橄榄球运动是一种情怀, 参与的经历值得回忆和骄傲; 2) 帮助他们与队友建立终身的友谊, 使他们有归属感; 3) 发自内心的热爱, 带给他们纯粹的快乐和激情; 4) 帮助他们保持生理和心理的积极状态; 5) 一份承诺和责任, 希望这项运动被传承下去; 6) 将橄榄球作为自己的标签, 提高自我认同感。深度休闲带来的益处可以丰富个体的晚年生活, 提高生活质量, 使老年个体拥有充实的老龄化经历
Stevens-Ratchford (2016)	美国	基于 Stebbins (2011) 的概念界定; 交谊舞 (10 年及以上)	成功老龄化 (Bowling, 2007; Ferri et al., 2009; Stevens-Ratchford, 2011); 良好的健康和幸福、持续的高认知和身体功能、积极参加社会、休闲和生产性活动	20 位 (60~84 岁)	质性研究	问卷调查、深度访谈	1) 当老年人对交谊舞有深度休闲追求时, 交谊舞就成为了他们生活中不可缺少的部分; 2) 深度休闲行为与成功老龄化有关, 通过深度参与交谊舞活动所实现成功老龄化的老年人会表现出较好的健康状态和认知水平、积极的心态和生活参与以及较高的幸福感
Wheaton (2017)	英国	基于 Stebbins (2007) 的概念界定; 冲浪 (其中, 10 位为终身冲浪者、中年时期开始冲浪, 1 位冲浪新人)	积极老龄化 (Millington, 2012); 身体且认知健康	11 位女性被试 (45~70 岁)	质性研究	深度访谈	通过长期参与冲浪运动实现积极老龄化的个体在老化的过程中始终保持积极的生理和精神状态。具体体现在: 1) 长期参与冲浪活动, 可以使老年参与者保持年轻的心态, 延缓衰老过程; 2) 使其增加代际交流, 通过冲浪结识年轻的朋友; 3) 带给她们兴奋感, 使其忘掉烦恼、忘记年龄, 提高满足感, 提升自信心, 打破自我怀疑, 促进自我发展; 4) 使其主宰自己的身体和生活
Hickman 等 (2018)	英国英格兰、苏格兰、威尔士	基于 Stebbins (1982) 的概念界定; 攀岩 (n=8)、海上皮划艇 (n=5)	积极老龄化	13 位 (65 岁及以上)	质性研究	焦点小组访谈、半结构化访谈	1) 对极限运动有深度休闲追求的老年人会将老化的过程看作是充分表达自我, 享受和品味生活的过程; 2) 老年人对持续性“冒险”体验有明显的偏好, 是对年轻时所追求的体验的延续, 关注的重点仍是以高技能和任务为导向; 3) 在极限运动的背景下, 老年时期可以被重新定义为富有潜力、优势和能力的阶段, 而不是充满劣势且急需被改善的阶段
Schneider 等 (2018)	加拿大卡尔加里	基于 Stebbins (1992) 的概念界定; 广场舞, 询问被试开始参与跳舞的时间、舞蹈水平	成功老龄化; 玩耍是幸福生活和成功老龄化的基本要素	35 位 (55~90 岁); 272 位 (29~89 岁, 其中 96% 的被访者年龄在 50 岁及以上)	质性和定量相结合	访谈、问卷调查	广场舞作为一项具有挑战性的深度休闲活动可以帮助老年参与者实现成功老龄化, 长期且系统地参与广场舞活动可以提供给老年人创造身心方面的快感、娱乐以及与社区和社会进行联系的机会
Heo 等 (2018)	美国南部	基于 Stebbins (2007) 的概念界定; 匹克球, 参加比赛的运动员	成功老龄化; 主观幸福感	153 位 (50 岁及以上)	定量研究	问卷调查	1) 深度休闲与主观幸福感存在显著正相关关系, 财务状况、孤独感与主观幸福感均不存在相关关系; 2) 深度参与匹克球运动可能会为老年人的日常生活增添色彩, 有助于其实现成功老龄化
Yang 等 (2019)	韩国大都会区	基于 Stebbins (1992, 2001) 的概念界定; 舞蹈、乒乓球、瑜伽、门球、负重训练、传统韩国舞蹈等, 来自同一运动俱乐部	成功老龄化; 健康感知、生活满意度、幸福感	191 位 (60 岁及以上)	定量研究	问卷调查	1) 深度休闲程度高的老年参与者有更高的生活满意度、幸福感和健康感知; 2) 老年参与者通过深度休闲体育行为实现成功老龄化表现在参与过程中他们获得许多健康益处、生活满意度和幸福感

作者	地区	深度休闲体育的概念	表达积极老龄化理念的概念	被试	研究设计	研究方法	主要发现
Joseph等 (2019)	澳大利 亚墨 尔本	基于Stebbins(1982)的概念界定;排舞,舞蹈俱乐部成员	积极和成功老龄化的概念(Bowling,2007;Katz,2000);生理和心理健康、独立自主、幸福感	25位 (55岁及以上)	质性研究	深度访谈、个案研究	1)参与排舞课堂为老年学生提供唱歌跳舞、积极和成功老龄化、健康幸福、社会交往和进行有目的的休闲的机会; 2)老师对排舞具有深度休闲追求,她通过深度休闲行为所实现的积极老龄化表现在提高自身生理和心理健康水平、拥有充实的晚年生活、自我价值的实现
Gregory等 (2019)	澳大利 亚海 滨社 区	基于Stebbins(2007)的概念界定;深潜(10年及以上,≥100次深潜经历,且上一年参与过至少10次及以上有记录的深潜)	成功老龄化(Palmore,1979;Rowe et al.,1997);承认社会角色与身体能力间练习的重要性、疾病和疾病相关残疾的可能性低、高认知和身体功能、积极参与社会生活	10位中老 年女 性 (40~67岁)	质性研究	半结构式访谈	1)休闲体育活动在实现成功老龄化方面发挥着重要作用,特别是对于潜水的中老年女性来说; 2)持续地从事潜水活动可以使参与者收获生理方面的收益(包括使其保持精力充沛、良好的健康)、心理方面的收益(变得更加自信、渴望继续学习新技能、解锁新的深潜目的地)、提高生活质量
Lee等 (2020a)	韩国 首尔	基于Stebbins(1992)的概念界定;FAB瑜伽(3~15年)	成功老龄化(Rowe et al.,1998);参与有意义的活动、保持身体和认知功能、避免疾病和残疾	11位患有慢 性病的女性 (75岁及以上)	质性研究	深度访谈、半开放式问卷	患有慢性疾病的老年人通过深度休闲体育参与实现成功老龄化时会经历6个发展阶段: 1)克服疾病,战胜困境;2)投入显著的个人努力;3)休闲生涯阶段性发展;4)获得健康益处和归属感;5)发展独特的社群;6)参与休闲体育活动成为生活的中心
Lee等 (2020b)	韩国 首尔	基于Stebbins(1992)的概念界定;韩国民间舞蹈(6年及以上)	成功老龄化(Rowe et al.,1997);持续参与生活、密切的社会关系、参与有意义有目的的社会活动	13位演出志 愿者 (61~74岁)	质性研究	深度访谈	1)舞蹈志愿者表现出坚持不懈、志愿者生涯发展和生涯突发事件、对团队活动的承诺、亚文化、一种强烈的与休闲相关的认同感、提高积极的自我意识6个深度休闲特征; 2)舞蹈志愿者所表现出的深度休闲特征和深度休闲经历带给他们持久的益处对其实现成功老龄化非常重要
Kim等 (2021)	美国	基于Stebbins(2007)的概念界定;匹克球,深度休闲特征量表	成功老龄化(Gilleard et al.,2002);运动生活方式、积极持续的社交方式、整体快乐感(general happiness)	208位 (50~83岁)	定量研究	问卷调查	1)使用深度休闲特征量表测量“体育参与”,发现休闲体育参与程度与老年人整体快乐感之间存在正相关关系; 2)休闲体育参与通过影响老年人的社会资本,包括信任 and 安全感、社区参与、邻居联结等方面来提高他们的整体快乐感,进而实现成功老龄化
Tian等 (2021)	中国 辽宁 沈阳	基于Stebbins(2012)的概念界定;骑行,沈阳市老年骑行协会,深度休闲特征量表	成功老龄化(Rowe et al.,1987);疾病和残疾发生率、认知和身体功能水平高、积极参与生活	395位 (61~75岁)	定量研究	问卷调查	1)老年人通过深度休闲参与获得骑行专门化,骑行专门化负向影响孤独感,孤独感与成功老龄化存在负相关关系; 2)专门化包括行为、认知和情感,孤独感在行为、认知、情感和成功老龄化之间起中介作用

综上分析,现有文献从深度休闲体育的视角出发来研究积极老龄化时,是将深度休闲体育作为实现积极老龄化的一种重要方式。具体来讲,老年个体长期且系统地参与某项休闲体育活动,通过持续专注地投入来提高活动相关的技巧、知识及经验,并在此过程中收获生理、心理、社会、精神等方面的益处,大大提高其生活满意度、幸福感等。相较于我国提倡积极老龄化的社会保障等领域(马静,2003;杨默如等,2008),老年个体深度参与休闲

体育活动是其积极应对老龄化自由选择的结果,是其自主安排晚年生活的重要体现,因此基于深度休闲体育的积极老龄化更加强调个体的自主性、积极性和身体活动。另外,不同于书画、园艺等个人参与的休闲活动(Cheng et al.,2017),休闲体育活动更倾向于提供给老年人社会的、团队的活动氛围,帮助他们扩宽人际网络、促进社会参与,实现社会层面的积极老龄化。更进一步,与一般体育锻炼相比,深度休闲体育更能激发参与者的潜能,提供给

个体持续进行身体锻炼的机会以及自我提升、自我实现的空间,促使个体获得持久且深刻的身心益处,实现个人层面的积极老化。因此,基于深度休闲体育的积极老龄化是指老年个体持续且规律地参与到深度休闲体育活动中,通过投入如事业一般的专注而达到较高的运动技能水平或项目专门化水平,以积极的行为来主动优化其身心健康、社会参与、安全保障、终身学习等方面的机会,并最终实现提高生活质量的目标。

2.3 深度休闲体育视角下积极老龄化的特征表现

现有文献在阐述深度休闲体育视角下积极老龄化的特征表现时共同呈现出 5 个关键主题:健康的生活方式、深层的休闲体验、强烈的自我认同、积极的人际交往和终身学习的追求。

2.3.1 健康的生活方式

老年人深度参与休闲体育活动形成了系统且规律的健康习惯,由此发展而来的健康的生活方式是目标文献在阐述深度休闲体育视角下积极老龄化的特征表现时呈现出的共同主题之一。Heo 等(2013a)在访谈美国老年优秀运动员时发现,多数被访者拥有 10 年以上的休闲体育参与经历,这种经历早已外溢到日常生活中发展成健康的生活方式,促使他们长期保持良好的身体活力及体能健康状态。还有研究发现,深度休闲体育经历可以使老年人相信自己有能力保持健康的生活方式,即提高个体的自我效能。Yau 等(2002)通过对太极拳参与者进行访谈发现,持续的参与可以提高老年个体的整体健康水平,他们会因此产生有能力控制好自己健康状况的信念,从而继续深入参与其中,长期保持这种健康的生活方式是参与者实现积极老龄化的基础。再如,在一项聚焦患有慢性疾病的老年女性研究中,Lee 等(2020a)发现她们在通过深度休闲体育行为实现积极老龄化的过程中会面临许多困难,首先要战胜的就是疾病带来的挑战,她们经过坚持不懈地参与慢慢克服疾病的影响,并在此基础上形成良好的运动习惯和健康观念,这种健康的生活方式使她们获得积极的身体健康状态,实现积极老龄化。深度休闲体育视角下,现有文献主要从运动习惯、自我效能、身体健康状况来展现积极老龄化的健康的生活方式这一特征。

2.3.2 深层的休闲体验

不同于随兴休闲,深度休闲体育者可以在参与过程中获得更多持久的、深刻的积极体验,这种深层的休闲体验也是目标文献所呈现出的共同主题之一。在 Gregory 等(2019)的研究中,一位老龄参与者提到每次深潜都带给她治愈和兴奋的感觉,然而更吸引她的是在持续参与过程中得到深度的愉悦、满足和成就。Cheng 等(2016)对男性橄榄球运动员进行访谈,发现这些参与者对橄榄球运动发自内心的热爱使他们在参与过程中感受到了纯粹的快乐和激情。另外,从青年时期就开始的橄榄球生涯

使他们具有强烈的归属感和自我认同感,在此过程中所获得的积极心理体验既是他们继续坚持的动力,也是其积极老化的体现。张宗书等(2012)发现,冬泳不仅可以使个体感受到即时的、轻松愉悦的情绪,还会使他们在深度参与过程中体验到自我充实、自我满足、自我实现等积极情感,获得这些深层的休闲体验是参与者实现积极老龄化的关键。基于深度休闲体育的视角,现有文献主要从即时的情绪体验及持久且深刻的情感体验来展现积极老龄化的深层休闲体验的这一特征。

2.3.3 强烈的自我认同

长期从事某项休闲体育活动,会使老龄参与者对自身的深度休闲行为以及通过深度参与所建立起的自我形象产生强烈的认同感,这种强烈的认同感也是目标文献呈现出的共同主题之一。Lee 等(2020b)通过访谈对公益演出有深度休闲追求的老龄舞者发现,多年的参与经历使得志愿演出成为了舞者生活中不可缺少的部分,她们因此重新找到了适合自己的社会角色,并对志愿表演团队成员的身份形成了强烈的认同感。舞者们持续参与过程中重建自我、表达自我,充分实现了自我价值和社会价值,达到了积极老龄化的目标。在 Wheaton(2017)的研究中,一位喜欢冲浪的老年女性经常将冲浪者作为自我介绍的标签。深度参与冲浪的经历帮助她打破自我怀疑,重新建立积极向上的自我形象,使其在老龄阶段能够自信地主宰自己的身体和生活,进而实现积极老龄化。Lee 等(2020a)发现患有慢性病的老龄女性通过深度参与 FAB 瑜伽逐渐战胜了因疾病造成的困境,重新建立起自信、健康的个人形象,她们对自己摆脱病弱的标签,成为运动达人的经历感到自豪。现有文献主要从认同自身的深度休闲体育行为以及通过行为所建立的个人形象来展现深度休闲体育视角下积极老龄化的强烈的自我认同这一特征。

2.3.4 积极的人际交往

对某项体育活动有深度休闲追求的参与者们会形成具有独特文化的社群,老龄参与者因此而开展积极的人际交往是目标文献在阐释深度休闲体育的积极老龄化时呈现出的共同主题之一。Schneider 等(2018)对来自同一社区的广场舞者进行调查,发现长期参与广场舞的老年人不仅可以与团队成员建立深厚的友谊,还能自然地融入其他地区的广场舞活动中,与当地舞者沟通交流。因广场舞建立起的独特文化社群不仅可以帮助老龄个体收获亲密的人际关系,还可以给她们提供与爱好相同的参与者进行互动的平台。Yau 等(2002)发现,太极拳活动能够明显增加老龄参与者进行社会交往、获得人际支持的可能。在深度休闲的状态下,个体持续参与太极拳活动,与同伴朝夕相处,形成良好的人际关系。一方面他们愿意为同伴提供帮助和支持,另一方面他们也会收获来自

同伴的关心和照顾。Wheaton(2017)聚焦中老年女性冲浪爱好者,发现她们在深度参与过程中会结识许多年轻朋友,儿女等晚辈也会一起参与,大大增加了参与者进行代际沟通的机会,帮助她们更好地融入社会环境,促进其实现社会层面的积极老化。从深度休闲体育的视角出发,现有文献主要从人际交流及人际关系来展现积极老龄化的积极的人际交往这一特征。

2.3.5 终身学习的追求

深度参与某项休闲体育活动需要个体不断更新和完善活动相关的知识、经验和技能,保持与社会的联系,这种终身学习的追求也是目标文献所呈现出的共同主题之一。Gregory等(2019)对中老年女性深潜爱好者进行访谈发现,系统且持续地参与深潜活动可以提供给她们终身学习的平台,促使她们在变老的过程中不断更新与深潜相关的知识、技能,不断追求自我提升,发掘自己的无限可能。Joseph等(2019)对排舞老师进行个案研究,发现她对舞蹈教学有深度休闲的追求,在教学过程中她不断学习新的知识以更新舞蹈和教学技能,形成了良好的学习态度和习惯。外溢到生活中,排舞老师学习使用YouTube,通过录制并发布教学视频强化了实体课堂的教学成果,达到了推广舞蹈课程的目标,充分实现了个人价值和社会价值,大大提高了自身积极老龄化水平。Brown等(2008)研究中的老年摇摆舞者一直将优秀舞者的优雅舞姿作为自己追求的目标,这样的目标激励他们不断地学习、进步。现有文献主要从老年个体对学习运动相关知识技能、积极的学习态度及学习习惯的追求来展现深度休闲体育视角下积极老龄化的终身学习的追求这一特征。

3 讨论

3.1 关于概念内涵

在深度休闲的背景下,老年个体长期参与体育活动,会增强身体活力、改善身体健康状况,缓解消极情绪、培养积极情感,扩宽人际网络、获得社会支持,促进终身学习等,从而实现积极老龄化(Kim et al., 2021; Lee et al., 2020b)。值得注意的是,现有文献在选择呈现基于深度休闲体育的老龄化理念时仍存在一些问题。例如,目标文献大多采用成功老龄化的概念来体现老龄化的理念。成功老龄化(Rowe et al., 1987, 1997, 1998)与健康老龄化(World Health Organization, 2015)一样,都强调老年人身体功能及认知功能的维持与发展,这在一定程度上剥夺了残疾或患有疾病的老年人实现积极老龄化的权利(Lee et al., 2020a),违背了“积极”的主张。相较而言,积极老龄化提倡的是使每位老年人健康、参与、保障和终身学习的机会尽可能达到最佳状态的过程(International Longevity Centre Brazil, 2015),是更为积极且全面的老龄化理念。另外,积极老龄化将原来“基于需求”的老龄化方式转变为“基于权

利”的方式,确保每位老年人在生活的各个方面都享有平等机会和待遇的权利(World Health Organization, 2002)。以“权利为基础的”积极老龄化不仅鼓励社会保障老年人的晚年生活,而且还赋予他们自主改善生活的责任。从深度休闲体育的视角出发,正如积极老龄化(International Longevity Centre Brazil, 2015)所主张的——老年个体通过自主地参与深度休闲体育活动来主动开发自身潜能,不断地超越自我,追求身心健康、社会参与、安全保障、终身学习等方面的最优化状态,并最终实现积极老龄化。

3.2 关于特征表现

在深度休闲的背景下,老年人通过休闲体育参与所表现出的健康的生活方式、深层的休闲体验、强烈的自我认同、积极的人际交往和终身学习的追求是其实现积极老龄化的主要特征。

1)相较于其他休闲活动,持续且有规律地参与休闲体育活动对老年人最直接的益处就是使他们保持健康的生活方式(Shang et al., 2023)。与以往研究结果相似,老年人认为持久且深刻的健康益处是促使其长期参与休闲体育活动的重要动力,也是其实现积极老龄化的基本要素(Zhou et al., 2022)。对于老年个体来讲,身体机能的衰退是不可避免的,但是深度休闲体育行为为他们延缓衰老,增强自主能力提供了机会。更进一步,个体出于对活动的承诺和自我挑战,在深度参与的过程中会有一些的自我要求(Stebbins, 2001),例如保持身材、改善体能、提高对身体的感知控制力等。正如一些研究所证实的——增加日常休闲体育活动,保持健康的生活方式可以改善老年人的重要身体功能(吴旦等, 2020; Silva et al., 2019)。另外,身体实践中主观意识的提高有利于老年人在晚年生活中主动开发自身潜能,增强自主能力。

2)对于有深度休闲追求的老年人来讲,他们不再满足于随兴休闲所带来的短暂、即时的愉悦,而是渴望通过深度参与体育活动来获得更多持久、深刻的情感体验以适应晚年生活(龙江智等, 2013; Stebbins, 2001)。许多老年人选择发展深度休闲体育生涯,一方面,不同于某些休闲娱乐项目,如看电视、下午茶等,休闲体育活动可以赋予老年人丰富的参与意义,使他们感受到生命的活力;另一方面,深度参与可以使个体获得诸多身心益处,深刻体验到自我充实、自我实现等积极情感。一项定量研究发现,定期的休闲体育活动为参与者的老年生活提供了丰富的情绪体验和持久的情感体验,从而提高了他们的幸福感(Kim et al., 2021)。另外,长期参与体育活动所获得的积极情感体验可以激发老年人更深层的活动需求,促使他们形成强大的内驱力,不断学习和提高运动技能,进一步创造、接受和深化休闲体验。

3)老龄参与者通过深度休闲体育所形成的强烈的自我认同是在其他4个特征表现基础上涌现出来的。老年

人对深度休闲体育的强烈认同揭示了他们对积极老龄化的理解,同时展现了他们在参与过程中坚持不懈的精神。具体来讲,发自内心的热爱以及坚持不懈地参与会使个体对自身的深度休闲体育行为产生强烈的认同感,他们喜欢给自己贴上活动相关的标签,愿意与他人分享自身的参与经历,时常为自己的深度休闲行为感到兴奋和自豪(Stebbins, 1982)。更进一步,参与体育活动通常给人以一种昂扬向上、积极正能量、挑战自我的感受(Heo et al., 2013a)。许多老年人在深度参与休闲体育的过程中,充分地表达自我、展现自我,摆脱了传统的老年形象,树立起健康、坚持、有活力、有追求的个人形象(Zhou et al., 2022)。

4) 对于个体来讲,自发地从事休闲体育活动是其老年阶段参与社会的主要方式,深度参与可以为他们进行人际互动、发展人际关系创造机会,促进其实现社会层面的积极老化(Shang et al., 2023)。当老龄参与者多年关注某一特定的休闲体育项目,他们会逐渐融入以特有文化为核心的社群,在这些社群中,成员们共享同样的态度、实践、价值、目标等(Stebbins, 2001)。通过深度休闲体育形成的社群包括个体与日常参与活动的同伴组成的小社群,以及与对同一项体育活动有深度休闲追求的爱好者组成的大社群。在参与活动时,老年人可以与社群中的成员沟通交流、分享与活动相关的心得体会,甚至建立深厚的友谊,发展积极的同伴关系(Heo et al., 2018)。

5) 个体在老年阶段的学习行为主要发生在休闲活动或日常生活中,长期且系统地参与休闲体育活动可以为老年群体创造终身学习的平台(International Longevity Centre Brazil, 2015)。老龄参与者通过付出努力,不断更新和完善活动相关的知识、经验和技能(Stebbins, 2001),在帮助自己实现更深层次休闲的同时又形成了积极的学习态度和习惯。更进一步,良好的学习态度和习惯外溢到日常生活中表现为老年个体愿意尝试学习新鲜事物,积极融入快速变化的社会。在此过程中,老年人始终保持生命活力、充分挖掘自身潜能,以积极的学习行为满足自我提升的需要,并最终实现积极老龄化。

3.3 关于研究现状及未来研究的方向

首先,从目标文献的研究背景中可以看出,现有文献大多聚焦经济基础较好或是自然环境较好的地区,社会背景较为相似,缺乏对其他社会背景下老年人通过深度休闲体育实现积极老龄化的探索。另外,现有文献仅关注居住在城市地区的老年人,没有关注到农村地区的参与者。随着城乡差异逐渐缩小,许多偏远地区的老年人也已加入到休闲体育的行列中,未来研究可以尝试基于不同的社会背景,探究地区差异、城乡差异对老龄参与者深度休闲体育与积极老龄化的影响。其次,研究设计方面,现有文献以定性设计为主,属于案例研究,具体采用

深度访谈的研究方法。对于定性设计的研究来讲,目标文献所选择的样本大多来自同一俱乐部、运动队或集体,参与者来源较为单一,较大程度上限制了研究结果的代表性。定量设计的研究均为横截面研究,采用问卷调查的研究方法,现有研究已经证实深度休闲体育正向影响积极老龄化,未来的研究可以进一步探索其内在的影响机制。

4 结语

通过对目标文献进行范围审查,本研究发现,基于深度休闲体育的积极老龄化是指老年个体持续且规律地参与到深度休闲体育活动中,通过投入如事业一般的专注而达到较高的运动技能水平或项目专门化水平,以积极的行为来主动优化其身心健康、社会参与、安全保障、终身学习等方面的机会,并最终实现提高生活质量的目标。更进一步,本研究通过范围审查发现,老年个体通过深度休闲体育参与所实现的积极老龄化表现出健康的生活方式、深层的休闲体验、强烈的自我认同、积极的人际交往以及终身学习的追求 5 个特征。总的来说,现有文献从学理层面阐释了深度休闲体育是参与者实现积极老龄化的重要方式。

因此,为了推动实施积极应对人口老龄化国家战略,应充分发挥深度休闲体育在积极老龄化过程中的重要作用,把老年人休闲体育工作作为我国发展老龄事业和体育事业的重要抓手。首先,各级政府及相关部门应当深刻领会国家积极应对人口老龄化的战略精神(新华网, 2020b),严格按照相关文件要求,根据所在地区的发展现状,制定切实可行的政策规划以满足老年人的深度休闲体育需求。例如,支持更多的体育场馆向老年人提供配套服务、推广适宜老年人的休闲体育项目等。其次,社区作为开展老年人休闲体育活动的主阵地(国家体育总局, 2022),应当加强休闲体育设施适老化建设,发挥社会体育指导员的科学监管作用,为老年人系统有序地参与休闲体育活动提供安全保障。同时,社区还应当鼓励引导老年人自主建立休闲体育组织、开展丰富多彩的休闲体育活动,营造老年人参与休闲体育的良好氛围。此外,家庭是我国承担养老功能的重要基础单位(中国政府网, 2022),家庭成员的支持对老年人深度参与休闲体育活动,实现积极老龄化具有不可或缺的作用。家庭成员应当充分理解老年人参与休闲体育活动的初衷,鼓励并认可老龄参与者发展深度休闲体育生涯的行为,为其实现积极老龄化提供坚实的情感支撑。对于老年个体来讲,应当积极融入新时代的发展潮流,提高自身的深度休闲意识以及积极老龄化意识,充分发挥主观能动性,以休闲体育活动为载体,积极开发自身潜能,主动创造幸福有意义的晚年生活。

参考文献:

- 国家体育总局,2022. 体育总局关于进一步做好老年人体育工作的通知[EB/OL]. [2023-04-21]. <http://www.sport.gov.cn/n315/n20067006/c24218032/content.html>.
- 冷敏敏,赵雅洁,李立玉,等,2021. 网络干预在痴呆老年人居家照护中应用的范围综述[J]. 中华护理杂志,56(5):694-699.
- 龙江智,王苏,2013. 深度休闲与主观幸福感:基于中国老年群体的本土化研究[J]. 旅游学刊,28(2):77-85.
- 马静,2003. 居住社区积极应对城市人口老龄化[J]. 云南民族大学学报(哲学社会科学版),20(6):56-58.
- 邱亚君,2019. 马拉松,你参加了吗? 基于深度休闲的视角[M]. 杭州:浙江大学出版社:2.
- 王喜益,叶志弘,汤磊雯,2019. 范围综述在护理领域的应用进展[J]. 中华护理杂志,54(8):1259-1263.
- 王颖,郭玉芳,李扬,等,2022. 引导自助干预在焦虑症治疗中的应用特征的范围综述[J]. 护理研究,36(8):1420-1424.
- 吴旦,陈艳,葛国芬,等,2020. 运动疗法对老年髋部骨折患者自我效能及生活质量的影响调查研究[J]. 中国预防医学杂志,21(3):284-287.
- 新华网,2020a. “中度老龄化”社会,我们准备好了吗[EB/OL]. [2023-11-09]. http://www.xinhuanet.com/politics/2020-10/29/c_1126670475.htm.
- 新华网,2020b. 实施积极应对人口老龄化国家战略[EB/OL]. [2023-11-09]. http://www.xinhuanet.com/politics/2020-12/17/c_1126871621.htm.
- 杨凡,吴蓓蓓,张现苓,等,2022. 中国老年体育活动趋势:“十四五”时期及中长期发展预测[J]. 中国体育科技,58(1):18-23.
- 央广网,2020. 中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报[EB/OL]. [2023-04-21]. http://china.cnr.cn/news/20201030/t20201030_525313950.shtml.
- 杨桦,2021. 体育的概念、特征及功能:新时代体育学基本理论元问题新探[J]. 体育科学,41(12):3-9.
- 杨默如,李平,2008. 积极应对人口老龄化的税收政策研究[J]. 税务研究,(5):84-86.
- 中国政府网,2022. 国务院印发“十四五”国家老龄事业发展和养老服务体系规划的通知[EB/OL]. [2023-11-09]. https://www.gov.cn/zhengce/content/2022-02/21/content_5674844.htm.
- 张宗书,王苏,2012. 深度休闲活动对成功老化的影响研究:以四川德阳市老年冬泳队为例[J]. 内江师范学院学报,27(6):113-117.
- 郑元男,2019. 体育锻炼对老年人的主观幸福感有影响吗? 关于中国老年休闲体育参与者的实证研究[J]. 中国体育科技,55(10):32-40.
- ARKSEY H, O'MALLEY L, 2005. Scoping studies: Towards a methodological framework[J]. *Int J Soc Res Methodol*, 8(1):19-32.
- BALTES P B, BALTES M M, 1990. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*[M]. Cambridge: Cambridge University Press:1-34.
- BOWLING A, 2007. Aspirations for older age in the 21st century: What is successful aging?[J]. *Int J Aging Hum Dev*, 64(3):263-297.
- BOWLING A, HANKINS M, WINDLE G, et al., 2013. A short measure of quality of life in older age: The performance of the brief Older People's Quality of Life questionnaire (OPQOL-brief)[J]. *Arch Gerontol Geriatr*, 56(1):181-187.
- BROWN C A, MCGUIRE F A, VOELKL J, 2008. The link between successful aging and serious leisure[J]. *Int J Aging Hum Dev*, 66(1):73-95.
- CHENG E, PEGG S, STEBBINS R A, 2016. Old bodies, young hearts: A qualitative exploration of the engagement of older male amateur rugby union players in Taiwan[J]. *Leisure Stud*, 35(5):549-563.
- CHENG E, STEBBINS R A, PACKER J, 2017. Serious leisure among older gardeners in Australia[J]. *Leisure Stud*, 36(4):505-518.
- COLQUHOUN H L, LEVAC D, O'BRIEN K K, et al., 2014. Scoping reviews: Time for clarity in definition, methods, and reporting[J]. *J Clin Epidemiol*, 67(12):1291-1294.
- FERRI C, JAMES L, PRUCHNO R, 2009. Successful aging: Definitions and subjective assessment according to older adults[J]. *Clin Gerontologist*, 32(4):379-388.
- FISHER B J, 1995. Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life[J]. *Int J Aging Hum Dev*, 41(3):239-250.
- GILLEARD C, HIGGS P, 2002. The third age: Class, cohort or generation?[J]. *Ageing Soc*, 22(3):369-382.
- GREGORY S F, DIMMOCK K, 2019. Alive and kicking: The benefits of scuba diving leisure for older Australian women[J]. *Ann Leisure Res*, 22(4):550-574.
- HEO J, CULP B, YAMADA N, et al., 2013a. Promoting successful aging through competitive sports participation: Insights from older adults[J]. *Qual Health Res*, 23(1):105-113.
- HEO J, RYU J, YANG H, et al., 2018. Importance of playing pickleball for older adults' subjective well-being: A serious leisure perspective[J]. *J Posit Psychol*, 13(1):67-77.
- HEO J, STEBBINS R A, KIM J, et al., 2013b. Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults[J]. *Leisure Sci*, 35(1):16-32.
- HICKMAN M, STOKES P, GAMMON S, et al., 2018. Moments like diamonds in space: Savoring the ageing process through positive engagement with adventure sports[J]. *Ann Leisure Res*, 21(5):612-630.
- International Longevity Centre Brazil, 2015. *Active Aging: A policy framework in response to the longevity revolution*[R]. Rio de Janeiro, Brazil: International Longevity Centre Brazil.
- JOSEPH D, SOUTHCOFF J, 2019. Meanings of leisure for older people: An Australian study of line dancing[J]. *Leisure Stud*, 38(1):74-87.
- KATZ S, 2000. Busy bodies: Activity, aging, and the management of everyday life[J]. *J Aging Stud*, 14(2):135-152.
- KIM A C H, RYU J, LEE C, et al., 2021. Sport participation and happiness among older adults: A mediating role of social capital[J]. *J Happiness Stud*, 22(4):1623-1641.
- KIM J, Yamada N, HEO J, et al., 2014. Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults[J]. *Int J Qual Stud Health Well-being*, 9:24616.
- KNIGHT T, RICCIARDELLI L A, 2003. Successful ageing: Perceptions of adults aged between 70 and 101 years[J]. *Int J Aging Hum Dev*, 56(3):223-245.
- LEE S, HEO J, 2020a. Older women's perspectives on leisure commitment for coping with chronic illnesses[J]. *Health Care Women Int*, 41(9):1018-1035.
- LEE S, HEO J, CHUN S, et al., 2020b. Voluntary dance performance as serious leisure and successful ageing[J]. *Leisure Stud*, 39(4):585-599.
- LOCKWOOD C, KELLI B D S, ROBIN P, 2019. Practical guidance for knowledge synthesis: Scoping review methods[J]. *Asian Nurs Res*, 13(5):287-294.

- MILLINGTON B, 2012. Use it or lose it: Ageing and the politics of brain training[J]. *Leisure Stud*, 31(4):429-446.
- PALMORE E, 1979. Predictors of successful aging[J]. *The Gerontologist*, 19(5 Part 1):427-431.
- PHAM M T, RAJIC A, GREIG J D, et al., 2014. A scoping review of scoping reviews: Advancing the approach and enhancing the consistency[J]. *Res Synthesis Methods*, 5(4):371-385.
- ROWE J W, KAHN R L, 1987. Human aging: Usual and successful[J]. *Science*, 237(4811):143-149.
- ROWE J W, KAHN R L, 1997. Successful aging[J]. *The Gerontologist*, 37(4):433-440.
- ROWE J W, KAHN R L, 1998. *Successful Aging*[M]. New York: Pantheon Books:142-144.
- SCHNEIDER B, MCCOY L, 2018. Serious leisure, play and the construction of community among older adult square dancers[J]. *Act Adapt Aging*, 42(1):54-68.
- SHANG Y, QIU Y J, TANG J G, 2023. The role of subjective well-being in serious leisure and active aging: Evidence from older Chinese Tai Chi participants[J]. *Int Rev Sociol Sport*, 58(7):1174-1192.
- SIEGENTHALER K L, O' DELL I, 2003. Older golfers: Serious leisure and successful aging[J]. *World Leisure J*, 45(1):45-52.
- SILVA F M, PETRICA J, SERRANO J, PAULO R, et al., 2019. The sedentary time and physical activity levels on physical fitness in the elderly: A comparative cross sectional study[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 16(19):3697.
- STEBBINS R A, 1982. Serious leisure: A conceptual statement[J]. *The Pacific Sociological Review*, 25(2):251-272.
- STEBBINS R A, 1992. *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*[M]. Montreal: McGill-Queen's University Press: 1-19.
- STEBBINS R A, 2001. Serious leisure[J]. *Society*, 38(4):53-57.
- STEBBINS R A, 2007. *Serious Leisure: A Perspective for Our Time*[M]. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers: 5.
- STEBBINS R A, 2011. The semiotic self and serious leisure[J]. *Am Sociol*, 42(2-3):238-248.
- STEBBINS R A, 2012. Comment on Scott: Recreation specialization and CL-SL continuum[J]. *Leisure Sci*, 34(4):372-374.
- STEVENS-RATCHFORD R G, 2011. Longstanding occupation: The relation of the continuity and meaning of productive occupation to life satisfaction and successful aging[J]. *Act Adapt Aging*, 35(2):131-150.
- STEVENS-RATCHFORD R G, 2016. Ballroom dance: Linking serious leisure to successful aging[J]. *Int J Aging Hum Dev*, 83(3):290-308.
- STRAWBRIDGE W J, WALLHAGEN M I, COHEN R D, 2002. Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn[J]. *The Gerontologist*, 42(6):727-733.
- TAYLOR S, EKLUND R, ARTHUR C, 2021. Fear of failure in sport, exercise, and physical activity: A scoping review[J]. *Int Rev Sport Exer Psychol*, doi: 10.1080/1750984X.2021.1901299.
- TIAN H B, ZHOU W T, QIU Y J, et al., 2022. The impact of cycling specialization on successful aging and the mediating role of loneliness[J]. *Int J Environ Res Public Health*, 19(1):1-19.
- TSAO S F, CHEN H, TISSEVERASINGHE T, et al., 2021. What social media told us in the time of COVID-19: A scoping review[J]. *Lancet Digital Health*, 3(3):175-194.
- VEGA-VÁZQUEZ M, RODRÍGUEZ-SERRANO M A, CASTELLANOS-VERDUGO M, et al., 2021. The impact of tourism on active and healthy ageing: Health-related quality of life[J]. *J Policy Res Tourism Leisure Events*, 13(3):349-373.
- WHEATON B, 2017. Surfing through the life-course: Silver surfers' negotiation of ageing[J]. *Ann Leisure Res*, 20(1):96-116.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002. *Active aging: A policy framework*[R]. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015. *World Report on Ageing and Health*[R]. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- YANG H T, KIM J, HEO J, 2019. Serious leisure profiles and well-being of older Korean adults[J]. *Leisure Stu*, 38(1):88-97.
- YAU M K S, PACKER T L, 2002. Health and well-being through T'ai Chi: Perceptions of older adults in Hong Kong[J]. *Leisure Stu*, 21(2):163-178.
- YU J, HUANG W X, KAHANA E, 2022. Investigating factors of active aging among Chinese older adults: A machine learning approach[J]. *The Gerontologist*, 62(3):332-341.
- ZHOU W T, QIU Y J, TIAN H B, 2022. Promoting active aging through sports participation: A qualitative exploration of serious leisure among older Chinese adults[J]. *J Aging Phys Act*, 31(1):1-9.

(收稿日期:2022-07-14; 修订日期:2023-10-21; 编辑:尹航)