พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุไทยในชุมชนภาคเหนือ[1]

Regular Exercise Behaviors of Community-Dwelling Older People in NorthernThailand

วิญญ์ทัญญู บุญทัน (ปร.ด.,ปร.ด.)[2],ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์ (Ph.D.)[3]
Winthanyou Bunthan (Ph.D., Ph.D.), Tassana Choowattanapakorn (Ph.D.)
ธมกร อ่วมอ้อ (พย.ม.)[4],ภัทรกุล ไฝเครือ (ส.ม.)[5]
Thamakorn Aumaor (M.N.S.), Pattarakul Faiklue (M.PH.)
อารยา ทิพย์วงศ์ (ปร.ด.)[6],สุพจน์ ดีไทย (พย.ม.)[7]
Araya Tipwong (Ph.D.),Supot Deethai (M.N.S.)

Received: April 30, 2020
Revised: July 23, 2020
Accepted: July 24, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย ลักษณะรูปแบบ และผลลัพธ์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำในชุมชนชนบทแห่งหนึ่งของจังหวัดพะเยา ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 30 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยสะท้อนถึงความหมายของการออกกำลังกายเป็นประจำ ลักษณะการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะย่อย ได้แก่ เริ่มจากแรงบันดาลใจ เลือกแบบที่ชอบ ยืดหยุ่นเวลา ปฏิบัติคนเดียว ปฏิบัติเป็นกลุ่ม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมี 2 ผลลัพธ์ ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง จิตใจสบาย

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้สูงอายุในชุมชน

Abstract

This study is a qualitativestudy, the aim is to study thedefinition, characteristics, and results of exercise of the older people in the community who have regular exercise behaviors. Data were collected from 30 older people with regularly exercise behaviors. Data were

[1]ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
[2]อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
Lecturer, Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University
Corresponding author: winn.mu.cu.swu@hotmail.com
[3]ผู้ช่วยศาสตราจารย์, นักวิจัยอิสระ
[4]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
[5]ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา
[6]อาจารย์ประจำ วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
[7]อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

collected through in-depth interviews. Data were analyzed by content analysis. The results of this research reflect a meaning of regular exercise behaviors, the characteristics of regular exercise behaviors, and the results of regular exercise of the older people in the community as follows 5 sub-characteristics which are beginning from inspiration, choose the favorite exercise mode, flexible time, alone practice, group practice. The result of regular exercise has 2 results which are strong body and comfortable mind.

Keywords: Regular Exercise Behaviors, Community-Dwelling Older People

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 16.73 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) แต่การที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นไม่ได้ยืนยันว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ส่งผลกระทบต่อตัวของผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีได้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องหลายอย่างโดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญมาก (Touhy & Jett, 2018)

การออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นต้องเป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย คือ ความหนักในระดับปานกลาง มีความถี่สะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือมีระยะเวลา 20-60 นาทีต่อครั้ง โดยการออกกำลังกายต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต่อเนื่องและเกิดความสนุกสนาน และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเท่านั้นจึงจะเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้ (American College of Sports Medicine, 2018; Kraemer, Fleck; & Deschenes, 2016) อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2562) พบว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลง และการสำรวจข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2561) พบว่า ผู้สูงอายุทั้งประเทศมีการออกกำลังกายในระดับปานกลางเพียงร้อยละ 26.50 โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทมีการออกกำลังกายที่น้อยกว่าในเขตเมือง

จากการศึกษาที่ผ่านมาด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในพื้นที่ตำบลบ้านเหล่าอำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา มีผู้สูงอายุออกกำลังกายจำนวนมาก (วิญญ์ทัญญู บุญทัน, ขนิษฐา นันทบุตร และวรรณภา ศรีธัญรัตน์, 2561) สอดคล้องกับการสำรวจในเดือนมกราคม พ.ศ. 2562 พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนแห่งนี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 63.70 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งตำบล มีความถี่ในการออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.28 และแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที ร้อยละ42.24 (วิญญ์ทัญญู บุญทัน, ภัทรกุล ไฝเครือ, พัชรี รัศมีแจ่ม , ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์, สุพจน์ ดีไทย, อารยา ทิพย์วงศ์, 2562) ซึ่งเป็นข้อมูลที่แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุกว่า 1 ใน 3 ในพื้นที่นี้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้น พื้นที่แห่งนี้จึงมีความโดดเด่นและมีคุณสมบัติที่

น่าสนใจในการศึกษาถึงพฤติกรรมออกกำลังกายว่ามีความคิดความเชื่ออย่างไรต่อการออกกำลังกายจึงสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องโดยการบอกเล่าข้อมูลเกี่ยวกับการให้ความหมาย และลักษณะการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเกิดการยึดถือเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น เพื่อนำข้อมูลที่ค้นพบไปใช้ในการสร้างความเข้าใจถึงการให้ความหมายในการออกกำลังกายเป็นประจำ ลักษณะของการออกกำลังกายและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานแก่พื้นที่ในการสร้างกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ในผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายหรือที่ไม่สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องได้รวมถึงการขยายผลไปสู่พื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความหมาย ลักษณะและผลลัพธ์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำในชุมชนชนบทแห่งหนึ่งของจังหวัดพะเยา

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพจึงไม่ได้มีการกำหนดแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อป้องกันการเกิดความลำเอียงของผู้วิจัยหรือการชี้นำจนเกิดการได้ข้อมูลที่ไม่แท้จริง

เครื่องมือการวิจัย

แนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 1 ชุด มีการตรวจสอบความเหมาะสมของแนวคำถามจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ การพยาบาลชุมชน และวิทยาศาสตร์การกีฬา เมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ผู้วิจัยนำข้อมูลการสัมภาษณ์ปรึกษากับผู้ร่วมวิจัยก่อนปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ 1 คน เมื่อได้รับความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญว่าแนวคำถามมีความสมบูรณ์ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัยเหมาะสมในการสัมภาษณ์ โดยแนวคำถามเป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับการตะล่อมกล่อมเกลา (probe)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อแสวงหาความรู้จากมุมมองของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำผ่านประสบการณ์จริง

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล (key informants)

คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 30 คน ตามเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้ (1) อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา มากกว่า 1 ปี (2) มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และ (3) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ความถี่ในการออกกำลังกายตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง ในระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือนที่ผ่านมา (4) ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มาจากข้อมูลการสำรวจของวิญญ์ทัญญู บุญทัน และคณะ (2562)

2. การพิทักษ์สิทธ์และการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.682/2561เมื่อได้รับอนุญาตจากนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลบ้านเหล่า ผู้วิจัยร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุขฯ คัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คุณสมบัติ จากนั้น

งานกับผู้นำทาง (gatekeeper) ที่เป็นเจ้าหน้าที่เทศบาลให้นำผู้วิจัยไปพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามที่ได้คัดเลือกไว้แต่ละราย ผู้วิจัยได้ชี้แจงโครงการวิจัย เชิญชวนเข้าร่วมวิจัยและนัดหมายการสัมภาษณ์ที่บ้านพักของผู้สูงอายุแต่ละราย ในวันนัดหมายผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูลโดยละเอียดทุกขั้นตอนมีการขอความยินยอมและให้ความยินยอมร่วมการวิจัย ผู้ที่มีคุณสมบัติตามข้อกำหนดมีสิทธิ์ปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวได้ทุกเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด และได้รับการรักษาความลับ ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล แต่จะเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์รายบุคคลระยะเวลา 45-60 นาที หลังการสัมภาษณ์แต่ละครั้งผู้วิจัยแจ้งการขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมหากข้อมูลไม่สมบูรณ์ เมื่อตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลการสัมภาษณ์แต่ละครั้งร่วมกับผู้ร่วมวิจัยพบว่าได้ข้อมูลครบจึงไม่มีการสัมภาษณ์ซ้ำ แต่ได้ให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายตรวจสอบความถูกต้องภายหลังการสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้สูงอายุ 30 ราย พบว่าข้อมูลมีความอิ่มตัว จึงยุติการเก็บข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (contentanalysis) ตามหลักการของเชอร์เรีย (Schreier, 2012) โดยเลือกข้อความสำคัญที่สะท้อนความคิด ความเชื่ออย่างเป็นหัวข้อเป็นลำดับชั้น ผู้วิจัยอ่านข้อมูลการสัมภาษณ์อย่างละเอียด เพื่อสร้างรหัสคำ (coding) จัดกลุ่มคำประเภทเดียวกันไว้ด้วยกันและยกขึ้นเป็นประเด็น (themes) จากนั้นสร้างกรอบรหัสคำ (codingframe) โดยการจำแนกประเภทข้อมูลเพื่อจำแนกประเด็นหลักและประเด็นรองเป็นแผนภาพ และมีการตรวจสอบแผนภาพร่วมกับผู้เชี่ยวชาญก่อนการตีความประเด็น มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลตั้งแต่กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนถึงขั้นตอนการวิเคราะห์ที่เชื่อถือได้ (trustworthiness) คือ ผู้วิจัยมีส่วนร่วมเป็นเวลานานเพียงพอที่จะเรียนรู้บริบทของชุมชนและเพียงพอต่อการสร้างความไว้วางใจในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยยังใช้การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) โดยการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ (peerdebriefing) ทุกระยะการวิจัย มีการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (memberchecks) กล่าวคือ ผู้วิจัยได้นัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายตรวจสอบการยกประเด็นการตีความ และยืนยันความถูกต้อง

ผลการวิจัย

1. ฉากทัศน์การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา จำนวน 1,326 คน (เทศบาลตำบลบ้านเหล่า, ม.ป.ป.) แบ่งเป็นเพศชาย ร้อยละ 46.20 เพศหญิง ร้อยละ 53.80 ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) รองลงมา คือ ผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี) และตอนปลาย (ตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไป) ตามลำดับ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาระดับประถมศึกษา และบางส่วนไม่ได้รับการศึกษา การประกอบอาชีพ ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลักเพียงอาชีพเดียว คือ เกษตรกรรม ปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังคงประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน แหล่งที่มาของรายได้หลักมาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุและโครงการประชารัฐที่พอเพียงต่อการดำเนินชีวิต (วิญญ์ทัญญู บุญทัน และคณะ, 2562)

สภาพสังคมของตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยาเป็นสังคมแบบชนบทที่มีเทศบาลตำบลบ้านเหล่าเป็นหน่วยราชการส่วนท้องถิ่นครอบคลุมความรับผิดชอบทั้ง 14 หมู่บ้าน ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของอำเภอแม่ใจและโรงพยาบาลแม่ใจ 10 กิโลเมตร อยู่ห่างจากจังหวัดพะเยา 30 กิโลเมตร มีแหล่งน้ำจืดขนาดใหญ่ 2 แหล่ง ได้แก่ หนองเล็งทรายทางทิศตะวันตกของตำบลโดยมีถนนลาดยางรอบหนองระยะทางกว่า 20 กิโลเมตรและอ่างเก็บน้ำแม่ปืมตามพระราชดำริอยู่ทางทิศตะวันออกของตำบลโดยมีถนนลาดยางที่สามารถขึ้นไปยังสันอ่างเก็บน้ำได้ คนในชุมชนนิยมมาออกกำลังกายที่บริเวณรอบหนองเล็งทรายและสันอ่างเก็บน้ำ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน และมักใช้เป็นจุดสิ้นสุดหรือจุดเริ่มต้นของการวิ่งหรือปั่นจักรยาน นอกจากนี้ บริเวณบนสันอ่างด้านหนึ่งมองเห็นอ่างเก็บน้ำที่มีน้ำตลอดทั้งปีอีกด้านหนึ่งมองเห็นทิวทัศน์ของพื้นที่ตำบลบ้านเหล่าที่อยู่ด้านล่างได้การสัญจรในพื้นที่มีถนนลาดยางที่ครอบคลุมการสัญจรติดต่อกับตำบลอื่นและภายในตำบลทั้งหมดสภาพการจราจรไม่คับคั่ง จึงเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุมักมาออกกำลังกาย (เทศบาลตำบลบ้านเหล่า, ม.ป.ป.)

กิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตั้งแต่รุ่งเช้าของวันใหม่เริ่มต้นด้วยการที่ผู้สูงอายุตื่นนอนตั้งแต่ก่อนเวลา 6 นาฬิกา เพื่อปฏิบัติกิจวัตรประจำวันส่วนตัว อาบน้ำ แปรงฟัน ผู้สูงอายุบางรายจะออกกำลังกายในช่วงเช้าก่อนที่จะมีการเริ่มต้นการทำงานในชีวิตประจำวัน จากนั้นมีการเตรียมอาหารเพื่อรับประทานและสำหรับการทำบุญตักบาตรในตอนเช้าที่วัด เมื่อเสร็จภารกิจที่วัดแล้วจึงแยกย้ายกันกลับมายังบ้านพักเพื่อเตรียมตัวสำหรับการทำงานดูแลหลานเพื่อให้ลูกหรือสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานสามารถทำงานได้ และยังทำงานบ้านหรือทำงานเพื่อสร้างรายได้ควบคู่กันไปด้วย เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมผู้สูงอายุจะเริ่มต้นการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีหลากหลายตามความชอบ (วิญญ์ทัญญู บุญทันและคณะ, 2562)

การวิจัยนี้มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 30 คน เป็นเพศหญิง 16 คน เพศชาย 14 คน อายุต่ำสุด 60 ปี สูงสุด 85 ปี อายุเฉลี่ย 69.20 ปี

2. ความหมายการออกกำลังกายเป็นประจำ

ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงความหมายของ“การออกกำลังกายเป็นประจำ” ในมุมมองของประโยชน์ที่ได้รับมากกว่าความเห็นด้านอื่น โดยอธิบายว่าหมายถึง สิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุในการทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต สามารถป้องกันการเกิดโรคหรือป้องกันการเจ็บป่วยได้

“การออกกำลังกายคือจะทำให้ไม่เป็นโรคไม่เป็นอะไร นี่มันมีส่วนนะ ถ้าเราออกกำลังกายมันไม่ค่อยมีโรค ถึงว่าจะมีมันก็มีน้อย ไม่รุนแรงเหมือนคนอื่นอาจจะล้มหมอนนอนเสื่อ...” (EXO29)

“สำหรับป้อ(พ่อ)มันมีประโยชน์...ประโยชน์ที่ว่าบ่า(ไม่)เคยต้องไปนอนออดๆ แอด ๆ เลยน่ะ มันกะ(ก็)มาจากออกกำลังกาย เฮามาคิดคนเดียวว่ามันกะได้ผลจิตใจมันสม่ำเสมอดี...” (EXO26)

“การออกกำลังกายนี่มันกะ(ก็)เป็นผลดีน้อ(นะ) ฮู้(รู้)สึกว่าถ้าบ่า(ไม่)ออกกำลังกายร่างกายมันจะอ่อนแอ ถ้าเฮาบ่า(ไม่)ได้วิ่งแม่นเกาะ(ใช่มั้ย) ถ้าเฮาบ่า(เราไม่)ได้ปั่นจักรยานมันฮู้สึกอ่อนล้าหมดเนี่ย ถ้าวันใดเฮายะ(ทำ)สม่ำเสมอเนี่ยเฮาตื่นมายามใดจะสดชื่นใจของป้อนี่ไค่(อยาก)ออกทุกวัน...” (EXO13)

3. ลักษณะการออกกำลังกายเป็นประจำ

ลักษณะการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่องนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้บรรยายความเห็นครอบคลุมตั้งแต่การเริ่มต้นออกกำลังกาย ชนิด เวลา จนถึงการปฏิบัติของบุคคลหรือกลุ่ม ประกอบด้วย 5 ลักษณะ คือ เริ่มจากแรงบันดาลใจ เลือกแบบที่ชอบ ยืดหยุ่นเวลา ปฏิบัติคนเดียว และปฏิบัติเป็นกลุ่ม

เริ่มจากแรงบันดาลใจ แรงบันดาลใจในการออกกำลังกายเสมือนเป็นจุดเริ่มต้นในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยแรงบันดาลใจที่สำคัญมาจากการที่ผู้สูงอายุมีมุมมองต่อตนเองว่าเป็นวัยผู้สูงอายุแล้วมักเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายหากร่างกายไม่แข็งแรงหรือบางรายมีปัญหาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นจึงเป็นแรงผลักดันให้เกิดการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีหรือชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือการเจ็บป่วยมากกว่าที่เป็นอยู่

“...เพราะว่าเราแก่ตัวแล้วถ้าไม่ออกมันก็จะมีโรคอะไรมาหาเรานะ...” (EXO29)

“แม่ปวดเข่านะลูกแต่ออกกำลังนี่แม่ขับรถไปพะเยานี่แม่ก็ยังได้อยู่ ถ้าเราไม่ทำมันจะออกไปไม่ได้น่ะเนาะ ไม่ออกกำลังก็ไม่ไหวเนาะ...”(EXO17)

“ของป้อ(พ่อ)นี่มันจะมีโรคประจำตัว (หัวเราะ) น่ะมันตัดสินใจอยากไปวิ่ง เพราะว่าตัวป้อกะ(ก็)เป็นโรคประจำตัว หันเป๋(เห็นเขา)เวิ่งกะวิ่งด้วยเป๋(กับเขา)...” (EXO1)

เลือกแบบที่ชอบ เป็นการเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง ที่พบมากในพื้นที่ คือ ปั่นจักรยาน รำวงย้อนยุค เต้นรำบาสโลบ เดินเร็ว วิ่ง เป็นต้น การเลือกชนิดของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละรายมาจากการตัดสินใจด้วยตนเองตามความเหมาะสมกับตน ปฏิบัติแล้วเกิดความเพลินเพลิน ไม่บาดเจ็บซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายเหล่านั้นมีอยู่แล้วในชุมชน แต่ก็เปลี่ยนแปลงได้หากประเมินแล้วพบว่าไม่เหมาะสมกับตนเองหรือสภาพความเจ็บป่วย เช่น เกิดความเหนื่อยล้ามาก หรือเกิดความเจ็บปวดมาก แล้วจึงเลือกชนิดการออกกำลังกายใหม่จนกระทั่งพบกับชนิดการออกกำลังกายที่ตนเองพึงพอใจ

“อย่างเฮา(เรา)จะวิ่งมันกะ(ก็)วิ่งบ่า(ไม่)ได้น้อ(นะ) (หัวเราะ) มันเจ็บหัวเข่า...พวกเพื่อนเขาชวนว่าไปปั่นแล้วเข่ามันสำบาย(สบาย) ปั่นแล้วหัวเข่าสำบาย...” (EXO25)

“แต่ก่อนป้อ(พ่อ)วิ่งน่ะ...เขากะว่าวิ่งแล้วปวดเข่าหัวเข่าเสื่อมป้อกะเลยว่าหยุดวิ่ง ว่าเอ้อเฮาแก่ตัวมาหัวเข่ามันจะเสื่อม กะ(ก็)เลยหันมาปั่นรถ กะดีหน้อย(หน่อย) แต่วิ่งมันกระแทกต๊วย(โตย)(ด้วย)...” (EXO19)

“เฮาบ่ะ(ไม่)วิ่ง เฮาเดินอี้แหน่ะ(อย่างนี้) ตี้(ที่)เต้นรำวงย้อนยุคมันก่า(ก็)เพลงก็บ่ะใจ้(ไม่ใช่)ว่าเร็วอี้เนาะ...มันแก่ มันเฒ่าล่ะ มันก็มีแบบช้าๆน่ะ...แม่เลือกด้วยตัวแม่เอง...” (EXO4)

ยืดหยุ่นเวลาเป็นการสร้างความสามารถของตนเองในการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นในแต่ละวันว่าจะออกกำลังกายในระยะเวลาเท่าใดซึ่งการออกกำลังกายบางประเภทมีการกำหนดระยะทางและระยะเวลาด้วย ระยะเวลาที่ผู้สูงอายุกำหนดในการออกกำลังกายนั้นมีตั้งแต่ 30 นาทีถึง 90 นาที โดยการกำหนดเวลาจะต้องสอดคล้องไปกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

“วิ่งน่าจะครึ่งชั่วโมง บ่อั้น(ไม่งั้น)ก็ชั่วโมงพ่อจะวิ่งตามคันชล(คันชลประทาน)...ป้อวิ่งตั้งแต่นี่

ถึงปุ้น(นู่น)แล้วก็กลับมา เหงื่ออะไรเต็มตัวล่ะ...เหงื่อออกอย่างน้อยต้องกิ่ง(ครึ่ง)ชั่วโมง...” (EXO10)

“ไปวันหนึ่งก็ประมาณชั่วโมงนะ ถ้าไปห้าโมง หกโมงเนี่ยกว่าจะกลับ เท่ากันเต้นพร้อมกัน...พอเขาเปิดเพลงนั่นปุ๊บแม่ก็จะไป...แล้วตอนเช้าก็ปั่นเพราะว่าตอนเช้ามันมีเวลาอยู่แล้ว ถ้าเราตื่นสายเวลาไม่มีล่ะ สี่โมงครึ่งก็ตื่นแล้ว...มันก็มีเวลาอยู่แล้ว เราก็จัดการทุกอย่างให้มันเสร็จก่อนจะได้ไม่ค้างคาอย่างเงี้ย...” (EXO29)

“หื้อ(ให้)มันตรงเวลา เฮา(เรา)ต้องกำหนดเวลา มันจะใด(อย่างไร)ล่ะงานเฮามันกะนัก(เยอะมาก)น่ะเนาะ เฮาคนเฒ่ามันต้องแบ่งเวลา บางเตื้อ(บางครั้ง)ป้อกะต้องไปสวน ต้องแบ่งเวลานี่อย่างวิ่งนี่ต้องแบ่งเวลาวิ่งหื้อได้(ให้ได้)...” (EXO13)

ปฏิบัติคนเดียวมักพบผู้ในผู้สูงอายุที่ประเมินว่าตนเองนั้นยังมีร่างกายที่แข็งแรงเพียงพอในการออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางรวมทั้งไม่สะดวกในเวลาที่กลุ่มกำหนด หรือต้องปรับเปลี่ยนความหนักเบาของการออกกำลังกาย ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ การออกกำลังกายที่ปฏิบัติคนเดียว ได้แก่การปั่นจักรยาน วิ่งเร็ว ผู้สูงอายุที่ชอบออกกำลังกายคนเดียวเชื่อว่าจะสามารถกำหนดระยะเวลาและเป้าหมายของตนเองได้ชัดเจนกว่าการออกกำลังกายแบบกลุ่ม

“พ่อไปคนเดียว ปั่นคนเดียวตามสบาย...คนเดียวมันสบายปั่นไปถึงไหนก็ได้ อย่างไปรอบหนองนี่ไปบ่อย...” (EXO22)

“สมมติว่าเฮาไป(โตย)ตั๊วย(กับ)คนแก่ เหงื่อเฮา(เรา)บ่(ไม่)ออก...ถ้าขี่ไปตั๊วย(โตย)เปิ้น(กับเขา)มันอู้(คุย)กันไปเนี่ยมันบ่เหนื่อย เหงื่อมันบ่ออก...ถ้าป้อ(พ่อ)นี่ป้อชอบคนเดียว...เฮานี่มันเร็ว อย่างตี้(ที่)ป้อว่านั่นล่ะเหงื่อมันบ่ออก มันผิดกันนัก(มาก) ถ้าเฮาไปคนเดียวมันกำหนดได้ อย่างตั้งเวลาเฮาไปรอบหนองเนาะ ใช้เวลาเท่าใด สี่สิบหือ(หรือ)สามสิบ แต่ถ้าไปกันหลายคนมันบ่เต็มตี้(เต็มที่)มันต้องเลทเวลา...” (EXO19)

“ปั่นคนเดียวดีกว่า ถ้าปั่นกับกลุ่มคนนั้นหยุดคนนี้หยุดก็ต้องหยุดด้วยกัน...มันไม่ต้องห่วงว่าคนนี้จะหยุดคนนั้นจะหยุดเงี้ย ปั่นคนเดียวมันสบายกว่า...ส่วนมากแม่จะไปคนเดียวเดี๋ยวนี้นะ...” (EXO11)

ปฏิบัติเป็นกลุ่ม รูปแบบการออกกำลังกายแบบกลุ่มมักพบในผู้สูงอายุตอนปลายที่เน้นการพูดคุยสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เกิดความเพลินเพลินทำให้สามารถยืดระยะเวลาของการออกกำลังกายให้นานมากขึ้นมีความรู้สึกปลอดภัยหากประสบเหตุอันตรายจะสามารถช่วยเหลือกันได้หรือแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อขอความช่วยเหลือได้ทันท่วงทีประเภทการออกกำลังกายกายที่นิยม คือ การปั่นรถจักรยานแบบกลุ่ม รำวงย้อนยุค เดินตามถนนของชุมชน

“ไปกับเพื่อน ๆ พาไปไปกันเป็นกลุ่ม คนเดียวไม่ไป เพราะว่ามีเพื่อนไปด้วยก็ค่อยยังชั่ว อู้กันไป...ก็เขาพาไปไหนก็ไป แม่ชอบไปกับกลุ่มมันสดชื่นไปทีไม่ใช่เยอะนะ มันไม่ได้เหงา ไปเรื่อย ๆ...” (EXO21)

“บ่ไปคนเดียว ไปตั๊วย(โตย)(กับ)เพื่อน ลางเตื้อกะ(บางครั้งก็)สี่คน มันต้องมีเพื่อนไปตั๊วย(ตวย)(ด้วย) เวลาเกิดหยังเกิดหยัง(อะไร)มันกะ(ก็)กันไว้น่ะก๊ะ(ก่ะ)(น่ะสิ) (หัวเราะ) เพื่อนจะเอากัน คนเดียวบ่ไปคือว่ามันจะบ่มีไผผ่อ(ใครดู)...” (EXO14)

“โหเตี่ยบ่ถึง(บางครั้งไม่ถึง) 30 นาที มันย่ะ(ทำ)คนเดียวมันขี้คร้าน(ขี้เกียจ)เนาะมันบ่เหมือนยะโตย(กับ)หมู่(หัวเราะ)...มันบ่เหมือนเฮาไปทำโตย(กับ)

หมู่เปื้อน(เพื่อน)เนาะ กะตึงฮู้กั๋น(จะรู้กัน)อยู่หนา(นะ) ตอนไปอยู่ศูนย์หนา...รำวงย้อนยุค...” (EXO7)

4. ผลลัพธ์การออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการการออกกำลังกาย (FITTE) ทำให้ผู้สูงอายุได้รับผลทางบวกที่พึงประสงค์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นประโยชน์ในการคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผลลัพธ์ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวไว้มี 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ร่างกายแข็งแรง และจิตใจสบาย

ร่างกายแข็งแรง ผลทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นมุมมองต่อตนเองของผู้สูงอายุและการเปรียบเทียบกับภาวะสุขภาพในอดีตที่ยังไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

“มันจะแข้งขาเฮาจะโล่งหน่อย มันจะสำบาย(สบาย)หน่อยถ้าเฮาได้ไปน่ะ สี(จะ)โล่งเนื้อโล่งตัว(สบายเนื้อสบายตัว)หน่อย ถ้าเฮา(เรา)ได้ไป...ปั่นแล้วหัวเข่าสำบาย ถ้าวันใดเฮาบ่าไปปั่นหัวเข่าจะปวด มันบ่า(ไม่)ได้ยืดเส้นยืดสายเนาะ...” (EXO25)

“สุขภาพดี มันไม่ค่อยแบบไม่เจ็บไม่ไข้ร่างกายเราแข็งแรง ไม่เคยไปหาหมอเลย ยาก็ไม่กิน เพราะว่าไม่ได้เป็นอะไรเลย” (EXO22)

“แข็งแรงดีด้วย และก็ไม่เป็นโรคอะไรด้วย ความดันแม่ก็หาย ปวดแข้งปวดขาแม่ก็หาย สุขภาพดี เวียนหัวแม่ก็ไม่เป็นแล้ว เมื่อก่อนความดันต่ำเวียนหัวแทบทุกวันเลย...แข็งแรงขึ้น...” (EXO11)

“ตะ(เมื่อ)ก่อนแม่ความดันสูงหนา...เฮายะเข้าๆ (ทำบ่อยๆ)มันก่อปกติมาแหนะ ตะก่อน(เมื่อก่อน)ร้อยห้าหกสิบ เดี่ยวนี้ร้อยซาว(ร้อยยี่สิบ) ซาวป้ายซักน้อย(ร้อยยี่สิบกว่า ๆ ไม่มาก)...แม่บ่ะ(ไม่)ได้กิ๋น(กิน)ยาหยังซักอย่าง(ไม่ได้กินยาตัวไหน) เบาหวานกะบ่ะมีหนา(ก็ไม่มีนะ)...” (EXO4)

จิตใจสบาย ผลทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่มาจากการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นมุมมองที่ถ่ายทอดผ่านความรู้สึกว่าตนเองนั้นเกิดความสบายใจเมื่อได้ออกกำลังกาย และเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดใจ ไม่คล่องตัวหากไม่ได้ออกกำลังกาย อีกทั้งผู้สูงอายุหลายรายที่เพิ่มเติมข้อมูลความรู้สึกว่า เมื่อได้ไปออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันหรือต่างช่วงวัยนำความเพลิดเพลินใจ สนุกสนานเป็นอย่างมาก

“แต่แม่กะ(ก็)ไปไปแล้วแม่สบายใจแม่...สบายใจตวย(ด้วย) มันบ่า(ไม่)มีเป็นอะหยังเลย(อะไร)ไปเลยน่ะนะ สำบาย(สบาย)ใจเฮา(เรา)ไปเต้นกับเขาหมู่ละอ่อน(เด็ก ๆ หนุ่มสาว)...” (EXO30)

“จิตใจมันกะ(ก็)ปกติดี...คิดแต่จะฮ้อง(ร้อง)เพลงไป อารมณ์ดีดี บ่าคิดหยัง(ไม่คิดอะไร) ถ้าป้อ(พ่อ)ยะ(ทำ)มันสบายใจ จะบ่า(ไม่)ต้องได้คิดถึงหยัง(อะไร)...มันกะ(ก็)เกิดขึ้นเพราะว่าความสุขของใจสบายใจนี่น่ะ มันบ่ต้องคิดจะได(อะไร)...” (EXO26)

“มันสบายใจดีก๊ะ(น่ะสิ) ถ้าออกกำลังกายถ้าอยู่บ้านบ่ดาย(เฉยๆ)มันอึดอัด ถ้าไปแล้วมันสบายใจ...อยู่บ้านมันบ่ม่วน(ไม่สนุก)...อยู่บ้านมันก๊าย(เบื่อ)มันหมอง มันบ่ม่วน(ไม่สนุก) มันตึงไค่(อยาก)ไป...” (EXO20)

“ถ้าเฮา(เรา)วิ่งตอนเจ้า(เช้า) มันจะมีสารเขาเรียกว่าสารหยังเก๊าะ(อะไรนะ) “ไอโดรฟิน” หื้อ(ให้)มันสดชื่นอ่ะ...วิ่งมาถึงมันจะชดชื่น...เพลิดเพลินบ่(ไม่)หงุดหงิด บ่ค่อยมีเรื่องหงุดหงิด...” (EXO10)

การอภิปรายผล

ความหมาย "การออกกำลังกายเป็นประจำ" เป็นมุมมองที่ไม่แตกต่างจากมุมมองต่อการได้รับประโยชน์ตามแนวคิดการออกกำลังกายทั่วไป คือ การปฏิบัติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทางร่างกายที่มีความแข็งแรงและการมีจิตใจที่ดี (Eliopoulos, 2018; Touhy & Jett, 2018) โดยมีลักษณะ*เริ่มจากแรงบันดาลใจ* อธิบายด้วยทฤษฎีแรงจูงใจ (hierarchy of needs theory) ของมาสโลว์ที่อธิบายถึงความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ที่ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นสิ่งจูงใจหรือเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นการมีกิจกรรมที่เป็นการสร้างเสริมสุขภาพ คือ การออกกำลังกายด้วยความเต็มใจ (ณัฏฐ์พัชร์ ลาภบำรุงวงศ์, 2562) นอกจากนี้การตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นแรงเสริมที่สามารถช่วยให้แรงบันดาลใจมีความชัดเจน แข็งแกร่งยิ่งขึ้น สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่สรุปว่าเมื่อใดที่ผู้สูงอายุมีแรงจูงใจและมีความตระหนักต่อความสำคัญของการรักษาสุขภาพของตนเองรวมทั้งผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์แล้ว ย่อมส่งผลต่อการริเริ่มทำกิจกรรมใด ๆ เสมือนเป็นการจุดประกายให้เกิดแรงบันดาลใจและเริ่มต้นทำดังเช่นการออกกำลังกาย (ธีรนุช ชละเอม, ยุวดี ลีลัคนาวีระ, และพรนภา หอมสินธุ์, 2560; บรรจง พลไชย, 2560; สมบัติ กาวิลเครือ, 2560;จรรเพ็ญ ภัทรเดช, 2559; Aro, Agbo, & Omole, 2018; Picorelli, Pereira, Pereira, Felicio, & Sherrington, 2014) ในทางตรงกันข้ามการขาดแรงจูงใจและ/หรือขาดความตระหนักรู้ในความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายจะนำไปสู่การท้อแท้ เบื่อหน่ายและหยุดออกกำลังกายในที่สุด (ชลธิชา จันทคีรี, 2559) เมื่อมีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายแล้ว *"การเลือกแบบที่ชอบ"* คือการเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุรู้สึกชอบ สะดวกใจและเป็นชนิดที่เหมาะสมกับตน (Larcom, 2018) เพื่อป้องกันอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะกลายเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายหรือกลัวการหกล้มและ เลิกล้มการออกกำลังกายไปในที่สุดเช่นกัน (ชลธิชา จันทคีรี, 2559; Eliopoulos, 2018; Touhy & Jett, 2018) ในด้าน *ยืดหยุ่นเวลา*สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ว่าเมื่อผู้สูงอายุมีความตั้งใจและเริ่มออกกำลังกายแล้วก็จะพยายามจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางการออกกำลังกายออกไป (สุปราณี หมื่นยา, 2560) เป็นไปตามหลายการศึกษาที่ระบุว่าเมื่อผู้สูงอายุมีแรงบันดาลใจตระหนักถึงประโยชน์และรับรู้ระดับความสามารถของตนเองว่าสามารถออกกำลังกายได้อย่างดี และปลอดภัยทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการยืดหยุ่นเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นกิจกรรมที่ดำเนินอยู่ในชีวิตประจำวัน (ธีรนุช ชละเอม, ยุวดี ลีลัคนาวีระ, และพรนภา หอมสินธุ์, 2560; Larcom, 2018; Park, Elavsky, & Koo, 2014) ในทางตรงกันข้ามหากผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการเวลาในชีวิตประจำวันของตนเองหรือจัดการกับอุปสรรคได้จะทำให้ออกกำลังกายไม่ต่อเนื่องหรือหยุดการออกกำลังกายไปในที่สุด (ชลธิชา จันทคีรี, 2559) ในประเด็นการ *ปฏิบัติคนเดียว* สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีความต่อเนื่อง (continuity theory) ที่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมหรือกิจกรรมเช่นเดิมที่เคยปฏิบัติเนื่องจากเชื่อว่าการปฏิบัติหรือการออกกำลังกายเพียงลำพังจะมีประสิทธิภาพมากกว่า (Dahlkemper, 2016) อย่างไรก็ตามการเลือกปฏิบัติคนเดียวเป็นความสะดวกในเรื่องของเวลา

การเลือกระดับความหนัก-เบาของการออกกำลังกายได้ดีกว่า และตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลได้ดีกว่าเช่นกัน วิธีการนี้ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและเป็นไปตามสิทธิส่วนบุคคล

*ปฏิบัติเป็นกลุ่ม*เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ผู้สูงอายุบางส่วนเลือกใช้ปฏิบัติ อธิบายด้วยทฤษฎีกิจกรรม (activity theory) และทฤษฎีวัฒนธรรมย่อย (subculture theory) ที่ว่าผู้สูงอายุเองก็ยังคงแสวงหาการมีกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ยังคงต้องการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและเกิดการรวมกลุ่มกิจกรรมเฉพาะขึ้นมาในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความชื่นชอบ ความเชื่อ ความคิดที่ใกล้เคียงกัน (Dahlkemper, 2016; Eliopoulos, 2018; Hirst, Lane & Miller, 2015) และยังอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกระบวนการจูงใจจากกลุ่ม (motivation processes) ที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุยังคงอยู่กับการออกกำลังกายต่อเนื่อง (สุปราณี หมื่นยา , 2560) สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่พบว่าเมื่อผู้สูงอายุมีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกายทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ได้รับกำลังใจซึ่งกันและกัน รับข้อมูลในการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากคนที่รอบรู้ในกลุ่ม ทำให้คงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (เรียม นมรักษ์, จินตนา วัชรสินธุ์ และ วรรณี เดียวอิศเรศ, 2561; Larcom, 2018;Doubova, etal., 2016; Ethisan,etal., 2016; Danilowski, 2014; Park, Elavsky, & Koo, 2014) ในด้านของผลลัพธ์ ผู้สูงอายุชูประเด็นผลลัพธ์เชิงบวก คือ *ร่างกายแข็งแรง และจิตใจสบาย* อธิบายได้ด้วยทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ว่าการที่บุคคลคาดหวังถึงผลลัพธ์จากการปฏิบัติใดก็ตามในด้านดีแล้วประสบผลตามเป้าหมายดังเช่นผลจากการออกกำลังกายที่เป็นไปตามที่คาดหวังจึงสรุปผลลัพธ์ที่ดีในสองด้าน คือ ด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการที่ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายไประยะหนึ่งในอัตราที่เพียงพอต่อการสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ที่สามารถมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเกิดขึ้น เช่น ร่างกายแข็งแรงขึ้น สามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี เป็นต้น ทั้งนี้ ในการออกกำลังกายจะมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) ที่เรียกว่าสารให้ความสุขที่จะหลั่งเมื่อมีการออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเป็นสุข สบายใจ อีกทั้งการที่ได้รวมกลุ่มกับคนอื่นทำให้เกิดความเพลิดเพลินด้วย (Eliopoulos, 2018; Touhy, & Jett, 2018)สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่พบว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น (บรรจง พลไชย, 2560; สมบัติ กาวิลเครือ, 2560; Aro, Agbo, & Omole, 2018; Danilowski, 2014; Park, Elavsky, & Koo, 2014)

ข้อเสนอแนะ

ทุกภาคส่วนในชุมชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์กรศาสนา ชมรมหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น มีการสร้างความร่วมมือในการศึกษาข้อมูลในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกายและกลุ่มที่เคยออกกำลังกายแต่มีความไม่ต่อเนื่องว่ามีสภาพปัญหาเป็นอย่างไรที่ทำให้ไม่ออกกำลังกายหรือเลิกล้มการออกกำลังกายและมีการใช้ข้อมูลจากการศึกษานี้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยการสร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้สูงอายุและบุคคลวัยอื่นในชุมชนในการออกกำลังกาย โดยสร้างเป็นแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น วิธีในการสร้างแรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจในการเริ่มต้นการออกกำลังกาย การนำเสนอชนิดการ

ออกกำลังกายที่หลากหลายเหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีการสร้างกลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายครอบคลุมความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น รวมทั้งการสร้างความเข้มแข็งของชุมชนให้เป็นชุมชนที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำที่เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางสังคมของชุมชนโดยให้ทุกภาคส่วนในชุมชน เช่น ประชากรในชุมชนทุกวัย ครอบครัว กลุ่มทางสังคม หน่วยงานรัฐและเอกชนภายในชุมชน เป็นต้น มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 ณวันที่ 31 ธันวาคม 2562*. สืบค้นเมื่อ23 มิถุนายน 2563 จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1580099938-275_1.pdf

จรรเพ็ญ ภัทรเดช. (2559). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา.*วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, *3*(2), 17-38.

ชลธิชา จันทคีรี. (2559). การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เปราะบาง.*วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. *24*(2), 1-13.

ณัฏฐ์พัชร์ ลาภบำรุงวงศ์. (2562). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน. *วารสาร วไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, *9*(2), 161-71.

เทศบาลตำบลบ้านเหล่า. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลทั่วไป*. สืบค้น เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2563 จาก http://www.banlaolocal.go.th/site/images/201706012.pdf

ธีรนุช ชละเอม, ยุวดี ลีลัคนาวีระและพรนภา หอมสินธุ์. (2560). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*,*10*(2), 19-32.

บรรจง พลไชย. (2560). การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, *18*(34), 62-72.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561*. กรุงเทพฯ: เดือนตุลา.

สุปราณี หมื่นยา. (2560). การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ: ประยุกต์ใช้ทฤษฎีสมรรถนะแห่งตน.*วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์*, *9*(1), 59-69.

เรียม นมรักษ์, จินตนา วัชรสินธุ์และวรรณี เดียวอิศเรศ. (2561). ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกิน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. *พยาบาลสาร, 45*(3), 46-57.

วิญญ์ทัญญู บุญทัน, ขนิษฐา นันทบุตรและวรรณภา ศรีธัญรัตน์. (2561). การพัฒนาภาวะผู้นำของผู้สูงอายุในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน. *รามาธิบดีพยาบาลสาร*,*24*(2), 178-95.

วิญญ์ทัญญู บุญทัน, ภัทรกุล ไฝเครือ, พัชรี รัศมีแจ่ม, ทัศนา ชูวรรธนะปกรณ์, สุพจน์ ดีไทย และ อารยา ทิพย์วงศ์. (2562). สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนภาคเหนือของประเทศไทย. *Veridian E-Journal, Silpakorn University Humanities, Social Sciences and arts*, *12*(6), 2146-2159.

สมบัติ กาวิลเครือ. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. *วารสารดุษฎีบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, *7*(3), 161-73.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น.

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*(10th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer.

Aro, A.A.,Agbo, S.,& Omole, O.B. (2018). Factors influencing regular physical exercise among the elderly in residential care facilities in a South African health district. *Afr J Prm Health Care Fam Med*, *10*(1), a1493. doi: org/10.4102/phcfm.v10i1.1493

Danilowski, J. (2014). What factors influence persistence rates in active older adult group exercise programs?.In S. M. Nielsen (Editor in Chief),*Proceedings of The 13th Annual South Florida Education Research Conference, Miami, Florida USA: Proceedings,* (pp. 48-56).Retrieved on 19 April 2020 From https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1406&context=sferc

Dahlkeemper, T.R. (2016). *Anderson's caring for older adults holistically*(6thed). Philadelphia: F.A. Davis.

Doubova,S.V., Sánchez-García, S., Claudia Infante-Castañeda, C., &Pérez-Cuevas, R. (2016). Factors associated with regular physical exercise and consumption of fruits and vegetables among Mexican older adults. *BMC Public Health, 16*, 952. doi: 10.1186/s12889-016-3628-2

Eliopoulos, C. (2018). *Gerontological nursing*(9thed). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

Ethisan,P., Somrongthong, R., Ahmed, J., Kumar, R., & Chapman, R.S. (2016). Factors related to physical activity among the elderly population in rural Thailand.*Journal of Primary Care &Community Health*, *8*(2), 71-76.

Hirst, S.P., Lane A.M., & Miller C.A. (2015). *Miller's nursing for wellness in older adults*.Philadelphia: Wolters Kluwer/ LippincottWilliams &Wilkins.

Kraemer, W.J., Fleck, S.T., & Deschenes, M.R. (2016). *Exercise physiology: integrating theory and application*(2nd ed). Philadelphia: Lippincott William &Wilkins.

Larcom, A.B. (2018). *5 factors that help people stick to a new exercise habit*. Retrieved on 19 April 2020 from https://health.gov/news-archive/blog-bayw/2018/01/5-factors-help-people-stick-new-exercisehabit/index.html

Park, C-H.,Elavsky, S., &Koo, K-M. (2014). Factors influencing physical activity in older adults. *Journal of Exercise Rehabilitation*, *10*(1), 45-52.

Picorelli, A.M.S., Pereira, L.S.M., Pereira, D.S., Felicio, D., & Sherrington, C. (2014). Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: systematic review. *Journal of physiotherapy*, *60*(3), 151-156.

Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. London: Sage.Touhy, T.A., & Jett, K.F. (2018). *Ebersole and Hess' gerontological nursing & healthy aging*(5th ed). St. Louis, Mo.:Elsevier/Mosby.