



สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยในส่วนของเนื้อหาเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคและกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรค ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในคน ได้แก่ ความต้องการทางด้านสุขภาพ และความต้องการด้านจิตสังคม

ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ การไม่มีภาระ รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น

2. อุปสรรคในการออกกำลังกาย

อุปสรรคจากปัจจัยภายในคน ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความเชื่อ/ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และความรู้สึกลบต่อการออกกำลังกาย

อุปสรรคจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ การมีภาระในด้านเศรษฐกิจ รูปแบบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว และ สถานที่และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย

3. กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย

การจัดการกับปัจจัยภายใน ได้แก่ การมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย การจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจนเป็นความเคยชิน และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การจัดการกับปัจจัยภายนอก ได้แก่ การจัดสถานที่ออกกำลังกาย และการเดินทาง การเชิญชวนให้ผู้สูงอายุมาร่วมการออกกำลังกาย และการจัดรูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่าปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้เป็น ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในคน และปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก

ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในคน

ปัจจัยภายในคนของผู้สูงอายุที่สนับสนุนการออกกำลังกาย ในการวิจัยนี้เป็นความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการจะมีสุขภาพดี และความต้องการทางด้านจิตสังคม โดยผู้สูงอายุที่มีความต้องการ

ที่จะมีสุขภาพดีเป็นแรงผลักดัน ให้ผู้สูงอายุต้องการมาออกกำลังกายมากขึ้น เนื่องจากหวังผลของการออกกำลังกายที่จะเกิดขึ้นกับตน ซึ่งจากการศึกษาของ Phillips และคณะ (2004: S52) พบว่าผู้สูงอายุจะเห็นความสำคัญของภาวะสุขภาพของตนมากกว่าในกลุ่มประชากรวัยอื่น ซึ่งพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจะมากขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น และยังพบว่าอัตราการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีมากกว่าในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ และปัจจัยภายในตนของผู้สูงอายุที่ช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย โดย Tones (1994) กล่าวว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตั้งอยู่บนเงื่อนไขสองประการคือ ผู้สูงอายุมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย ซึ่งเกิดจากความเชื่อด้านการออกกำลังกาย มีแรงจูงใจและบรรทัดฐานด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีปัจจัยเอื้อที่เหมาะสม ซึ่งจะสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ โดยปัจจัยเอื้อด้านบุคคลประกอบไปด้วยการรับรู้ความสามารถว่าตนเองสามารถที่จะออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่เป็นอันตราย และการควบคุมตนเองให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ ในที่สุด และจากการศึกษาของ นพวรรณ ภัทรวงศา (2542) พบว่าความตั้งใจและการควบคุมตนเองด้านการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญมาก จะเห็นได้ว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงที่จะกำหนดให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกายได้ Burbank และคณะ (2002) ได้กล่าวไว้เช่นเดียวกันว่า ผู้สูงอายุจะสามารถคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายได้ และสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ นั้น จำเป็นต้องมีความตั้งใจในตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นความตั้งใจในการที่จะออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงเป็นปัจจัยสนับสนุนในการออกกำลังกายที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นออกกำลังกาย และสามารถคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายได้

ความชอบในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสนับสนุนหนึ่งที่มีผลช่วยให้ผู้สูงอายุมาร่วมออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายตั้งแต่วัยหนุ่มสาว หรือออกกำลังกายเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิม หรือผู้สูงอายุที่เคยเป็นนักกีฬา ที่มีประสบการณ์การออกกำลังกายมาก่อน จะทำให้เกิดความชอบ ความคุ้นเคยและเคยชินกับการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย ทำให้ผู้สูงอายุยังคงออกกำลังกายในวัยสูงอายุ และความคุ้นเคยที่ออกกำลังกายแล้วมีสุขภาพดี สดชื่นสบายใจ ทำให้ผู้สูงอายุคงกิจกรรมออกกำลังกายไว้เหมือนเดิม (Wackers, 2005) ซึ่ง Burbank และคณะ (2002) ยังพบว่าความชอบในประเภทของการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้เกิดแรงจูงใจตนเองได้ ทำให้ผู้สูงอายุตัดสินใจที่จะออกกำลังกายได้ดีขึ้น

นอกเหนือจากความต้องการทางด้านสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ความต้องการทางด้านจิตสังคม เป็นปัจจัยสนับสนุนหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย เนื่องจาก ผู้สูงอายุคาดว่า การออกกำลังกายจะทำให้ผู้สูงอายุได้มีสังคม มีเพื่อน และสามารถช่วยคลายเหงา และคลายเครียดได้ โดย Nicholson (2004: 45) พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมาจาก จากการรับรู้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต และด้านสังคม มากกว่าสุขภาพกายหรือความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ยังพบว่าปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการออกกำลังกายนั้น เกิดจากความต้องการของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ ความต้องการที่จะมีเพื่อน ซึ่งการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้นมักจะพัฒนาทำ

ให้เกิดความสัมพันธ์ หรือมิตรภาพในระหว่างเพื่อน ซึ่งมีมิตรภาพระหว่างเพื่อนวัยสูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการในการเข้าร่วมการออกกำลังกาย ดังจะพบได้ในหลาย ๆ งานวิจัยที่ผ่านมา (Scanlon-Mogel and Roberto, 2004: 42) และการออกกำลังกายยังเป็นการเปิดโอกาสให้มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม สิ่งเหล่านี้สามารถลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล อาการโกรธ และภาวะซึมเศร้าได้ Morgan (1985, อ้างใน อัญชลี ก ลีนอวล, 2544) และยังพบว่าประโยชน์ของการเดินออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลต่อภาวะจิตใจโดย สามารถลดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และสามารถเพิ่มความสนุกได้ โดยพบว่าการออกกำลังกายโดยการเดิน ใช้เวลาประมาณ 40 นาทีต่อวัน ทำให้ความวิตกกังวล และความตึงเครียดของผู้ออกกำลังกายลดลงได้ (Cooper, 2001) และการที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดความสุขทางด้านจิตใจ เป็นแรงผลักดันที่ทำให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย โดย Wackers (2005) กล่าวว่าทำให้ผู้สูงอายุเริ่มต้นการออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและเป็นกิจกรรมที่ตนสนใจก่อน จะทำให้ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกาย รู้สึกสบายและทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีขึ้น และลดการต่อต้านในการออกกำลังกาย ความต้องการทางด้านจิตสังคมนี้ มีส่วนช่วยอย่างมากในการที่จะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการมีเพื่อนร่วมในการออกกำลังกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่เบื่อหน่าย สนุกสนาน สามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น และยังสามารถคลายเครียด คลายเหงาได้ในเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย

ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่สนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นั้นขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ซึ่ง รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการ มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความต้องการที่จะมาออกกำลังกาย จากการศึกษา พบว่า การไม่มีภาระในวัยสูงอายุมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้มากขึ้น โดยประกอบไปด้วย การมีเวลาว่าง การไม่มีภาระในครอบครัว และการมีรายได้พอเพียง ซึ่งการมีเวลาว่างในวัยสูงอายุ Thurston และ Green (2004) กล่าวว่า ในวัยสูงอายุเป็นช่วงวัยที่มีการปรับเปลี่ยนจากวัยที่มีการทำงานเต็มเวลามาเป็นวัยที่มีเวลาว่างมากขึ้น ซึ่งจะพบว่าในผู้สูงอายุชาวอังกฤษได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาว่างจากการทำกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินเพียงอย่างเดียว เช่น การเล่นเกมสับิงโก เริ่มมีความสนใจที่เปลี่ยนมาประกอบกิจกรรมทางกายหรือเล่นกีฬากันเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมา และจากการศึกษาของ Scanlon-Mogel และ Roberto (2004: 40) พบว่า สาเหตุในการมาร่วมออกกำลังกายในวัยสูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นตรงกันว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่เกษียณจากการทำงาน ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นจึงสามารถที่จะวางแผนที่เหมาะสมในการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี และผู้สูงอายุรู้สึกดีเมื่อตนเองมีเวลาว่างในการมาออกกำลังกาย และนอกจากนั้นยังพบว่ารูปแบบการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุ แบบแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมทั้งประวัติการออกกำลังกายในระยะ 1 ปีที่ผ่านมา สามารถทำนายพฤติกรรมในการออกกำลังกายในอนาคตได้ (Boyette et al, 2002: 99)

การไม่มีภาระในครอบครัว และการมีรายได้พอเพียง ผู้สูงอายุที่มาร่วมการออกกำลังกายได้นั้นควรไม่มีภาระ และมีรายได้ที่พอเพียง โดยจากการศึกษาของโสภิตา เมธาวิ (2535) พบว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ดีจะสามารถเลือกบริการทางสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง และมีโอกาสเลือกกิจกรรมที่ตนพอใจได้ เพราะในการเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างต้องเสียค่าใช้จ่าย โดยพบว่าผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของชมรมได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสภาพเศรษฐกิจที่ดี ไม่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่าย และพบว่าผู้สูงอายุที่ยังมีภาระในการทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเอง หรือบางคนต้องช่วยลูกหลานทำงานจะไม่มีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุได้ และสอดคล้องกับการศึกษาของ นพวรรณ ภัทรวงศา (2542) ที่พบว่ารายได้มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นเพราะภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันมีค่าครองชีพสูงขึ้น แต่รายได้ของผู้สูงอายุยังเท่าเดิมหรือน้อยลง หรือไม่ได้เลย เพราะรายได้ส่วนใหญ่ได้จากบุตรหลาน ซึ่งบางคนตกงานหรือรายได้ลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องทำงานเพื่อให้มีรายได้มากขึ้น เพราะเห็นว่าเรื่องของการยังชีพ ค่าใช้จ่ายสำคัญกว่าการออกกำลังกาย และคิดว่าการทำงานก็เป็นการออกกำลังกายแล้ว หรือผู้สูงอายุที่ได้รายได้จากบุตรหลานก็รู้สึกกังวลไม่สบายใจ จึงไม่สนใจในการออกกำลังกาย ดังจะพบว่าผู้สูงอายุตอบในแบบสอบถามว่าไม่ออกกำลังกายเพราะ เศรษฐกิจไม่ดี ดังนั้นจึงพบว่ายิ่งรายได้ต่ำยิ่งออกกำลังกายน้อย นั่นคือการมีรายได้สูงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่

รูปแบบการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดแก่ตนเอง ไม่เร็วจนเกินไป ดังการศึกษาของ Cohen-Mandfield และคณะ (2004: 809) ที่พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับการรับรองว่ามีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ และไม่เสียค่าใช้จ่าย อีกทั้งควรมีบุคลากรในทีมสุขภาพเข้ามาดูแลในกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย ซึ่งผู้สูงอายุมีความเห็นว่าองค์ประกอบหลักที่สำคัญในการออกกำลังกายของนั้น จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และผู้ร่วมการออกกำลังกายควรอยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่ง Phillips และคณะ (2004) กล่าวว่า การช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้นั้น รูปแบบการออกกำลังกายต้องไม่เสียค่าใช้จ่ายมากเกินไปกว่ารายได้ของผู้สูงอายุ และการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายควรเหมาะสมกับโรคหรือสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

การที่มีผู้นำในการออกกำลังกาย หรือผู้สอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้ง่าย Bandura (1997) กล่าวว่า ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรง และมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมตามตัวแบบมากขึ้นซึ่งจากการศึกษาของ ปริญญา พึ่งประสิทธิ์ (2542) กล่าวว่า การสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ควรมีผู้นำที่สามารถชักจูงให้ผู้สูงอายุมารวมตัวกัน สร้างสัมพันธภาพในการพูดคุย มีการดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสในการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ในกลุ่ม ซึ่งมีส่วนอย่างมากที่ทำให้การส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ และการทำกิจกรรมการออกกำลังกายควรทำในลักษณะกลุ่มใหญ่ มี

การกำหนดวันแน่นอน ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ควรมีผู้นำกลุ่มฝึกสอน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดความเพลิดเพลินอีกด้วย และการได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างจากผู้อื่นที่แสดงพฤติกรรม ได้รับผลสำเร็จจะทำให้บุคคลอื่นคล้อยตามว่าคนก็ยอมทำได้เช่นกัน โดยการเลือกตัวแบบที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจ จะต้องเลือกตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจว่าตนสามารถปฏิบัติได้ (ฉัตรชัย ไหมเขียว, 2544) และการให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สาธิตการออกกำลังกายและถ่ายทอดประสบการณ์ในการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้สาธิตดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างในด้านอายุและอาศัยอยู่ในเขตชุมชนเดียวกัน รู้จักและสนิทสนมกับกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี ทำให้กลุ่มตัวอย่างเห็นประสบการณ์จากผู้อื่นที่แสดงพฤติกรรมและได้รับผลสำเร็จ ทำให้กลุ่มตัวอย่างนั้นคล้อยตามว่าตนก็ทำได้เช่นกัน ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเกิดความต่อเนื่องต่อไป

สถานที่ในการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสนับสนุนหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุชอบสถานที่ออกกำลังกายที่มีความสะดวกในการเดินทาง ตั้งอยู่ในชุมชนสภาพแวดล้อมดีมีลักษณะเป็นสวนสาธารณะ และอุปกรณ์ในการอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดย Phillips และคณะ (2004: S55) กล่าวว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีผลกระทบต่อ การออกกำลังกายทั้งสภาพอากาศ แสงสว่าง พื้นที่และบรรยากาศ ซึ่งรวมกันสามารถส่งเสริมให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้ โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักชอบสถานที่ที่อบอุ่น มีสิ่งแวดล้อมที่ดี เหมาะแก่การออกกำลังกาย โดยโครงสร้างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพสามารถปรับเปลี่ยนได้เพื่อให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายอย่างเช่นทางเดิน สวนสาธารณะ ศูนย์ออกกำลังกาย ควรทำให้ง่ายต่อการออกกำลังกายของคนทั่วไป ควรลดพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงและควรเน้นทางด้านความปลอดภัยเป็นหลัก โดยพบว่า การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับนโยบายทางสาธารณสุข จำเป็นต้องให้สังคมมีส่วนร่วมช่วยสนับสนุน และมีความปลอดภัยในชุมชน

ปัจจัยด้านการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น มีผลช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยทั่วไปวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีบทบาทในสังคมน้อยลงทั้งนี้มาจากการเปลี่ยนแปลงทาง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้มีเครือข่ายในสังคมลดลง ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมีความผูกพันอยู่กับครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญมากที่สุดซึ่งมีผลทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสุขภาพที่ดี (Pender, 2002) ในผู้สูงอายุการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัวมีความสำคัญต่อสุขภาพ และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ให้การดูแลช่วยเหลือทั้งทางด้านจิตใจ โดยการให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้คำชมเชยยกย่อง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นคง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมสุขภาพ (พรรณงาม พรรณเชษฐ์ และคณะ, 2542) อีกทั้งการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัวในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมความผูกพันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและผู้สูงอายุ ทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความสนใจต่อการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย

สะท้อนให้เห็นระบบสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ โดยครอบครัวของสังคมไทย ซึ่งการสนับสนุนโดยครอบครัวที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ การอยู่กับบุตร การได้รับการดูแลทั้งทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ (นภาพร ชโยวรรณ, 2543) และจากการศึกษาของ ฉัตรชัย ใหม่เขียว (2544) ทำการศึกษาถึงผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตน ร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งมีการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ โดยให้สมาชิกในครอบครัว ให้กำลังใจและช่วยเหลือในการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง สนับสนุนด้านสิ่งของ สนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร จากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวทั้งสามด้านทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายตามมา

นอกจากการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแล้ว เพื่อนเป็นอีกบุคคลหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่พยายามจะเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องอาศัยความเข้าใจจากคนรอบข้างและสามารถที่จะมาช่วยเหลือได้ (Wackers, 2005) และจากการศึกษาของ Cheadle และคณะ (2004) พบว่า เมื่อผู้สูงอายุมีเพื่อนในการออกกำลังกาย จะช่วยเสริมสร้างพลังให้แก่ผู้สูงอายุได้ และช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น และการที่ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น และยังมีแรงจูงใจในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมาร่วมออกกำลังกายอีกในครั้งต่อไป และในทางตรงกันข้ามปัจจัยเอื้อที่ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกกำลังกายคือ ไม่มีเพื่อนออกกำลังกายซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าไม่กล้าที่จะมาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ขัดขวางให้ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายได้ (นพวรรณ ภัทรวงศา, 2542) ดังนั้นหากผู้สูงอายุมีเพื่อนในการออกกำลังกายก็จะช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายได้ และการที่ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้นานขึ้น และยังมีแรงจูงใจในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมาร่วมออกกำลังกายอีกในครั้งต่อไป

จากการศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่าแพทย์ มีส่วนในการสนับสนุนการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เนื่องจากการได้รับคำแนะนำทางด้านสุขภาพ ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ โดยมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น เพื่อลดความรุนแรงของโรคและความเจ็บป่วย อีกทั้งบุคลากรในทีมสุขภาพมีบทบาทสำคัญในระบบการให้บริการสุขภาพ ทั้งในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค โดยการให้คำแนะนำและให้ข้อมูลทางด้านสุขภาพรวมทั้ง ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยมีการปฏิบัติตนและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม สุวิมล สันติเวส (2545) กล่าวว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่ได้รับคำแนะนำหรือคำปรึกษาจากแพทย์ ผู้ป่วยจะให้ความนับถือเชื่อฟังและยินดีจะปฏิบัติตาม จึงทำให้ผู้ที่ได้รับคำแนะนำสามารถปฏิบัติด้านสุขภาพได้อย่างถูกต้อง และจากการศึกษาของ วิลาวรรณ หนองแสง (2543) พบว่าการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในด้านข้อมูลข่าวสาร โดยการให้ความรู้ คำแนะนำ และการกระตุ้นเตือนในเรื่องการออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คำแนะนำจากแพทย์ และบุคลากรในทีมสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดย

เฉพาะชาวอเมริกา จะพบว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว หรือมีการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องพบแพทย์สูงมาก การได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกายจากแพทย์จึงมีผลต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง พบว่า 62% ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ออกกำลังกาย (Wacker, 2005) และการที่ผู้สูงอายุเชื่อในคำแนะนำจากบุคลากรในทีมสุขภาพ และออกกำลังกายตามคำแนะนำที่ได้รับ เนื่องจากผู้สูงอายุคิดว่าการออกกายนั้นเป็นการรักษาอาการเจ็บป่วยของตนวิธีหนึ่ง มากกว่าเป็นปรับเปลี่ยนให้ตนเองมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี (Struck and Ross, 2006)

2. อุปสรรคในการออกกกำลังกาย

อุปสรรคในการออกกกำลังกายในการศึกษารั้งนี้ จากการศึกษารั้งนี้สามารถแบ่งได้เป็นอุปสรรคจากปัจจัยภายในตน และอุปสรรคจากปัจจัยภายนอก

อุปสรรคจากปัจจัยภายในตน

ปัญหาทางสุขภาพเป็นอุปสรรคสำคัญในการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการศึกษาของ Cooper และคณะ (2001: 262) พบว่า อุปสรรคในการเดินออกกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาทางสุขภาพ ได้แก่ อาการปวดต่างๆ ทั้งปวดหลัง ปวดแขน ปวดขา ปวดศีรษะ รู้สึกเหนื่อยจากการออกกกำลังกายพบได้ร้อยละ 31 และอาการที่ต้องระวังเป็นอย่างยิ่ง ได้แก่ อาการเจ็บหน้าอก ซึ่งพบได้ ร้อยละ 5.7 และอาการหายใจลำบากพบร้อยละ 17 เช่นเดียวกับ Struck และ Ross (2006)ที่กล่าวว่า การออกกกำลังกายของผู้สูงอายุจะลดลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ความบกพร่องของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ภาวะสุขภาพที่แย่ลง รวมทั้งในภาวะซึมเศร้า และจากการศึกษาของ นพวรรณ ภัทรวงศา (2542) พบว่าการมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี จะทำให้ผู้สูงอายุออกกออกกำลังกายน้อยหรือไม่ออกกออกกำลังกายด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีสุขภาพที่ไม่ดี ทำให้ผู้สูงอายุคิดว่าเมื่อไม่ดีขึ้นก็ต้องพักผ่อนมากๆ เพราะกลัวว่าจะเป็นอันตรายถ้ายังไปออกกกำลังกาย ดังจะพบได้ว่าภาวะสุขภาพที่ ผู้สูงอายุมีปัญหามากที่สุด คือ ปวดข้อ ปวดเข่า ยังทำให้เดิน ลุกนั่งไม่สะดวก เกรงจะล้มหรือได้รับอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ Orem (1995) ที่ว่า ภาวะสุขภาพ เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ไม่บกพร่อง คนที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้เหมาะสมเต็มความสามารถ สภาวะร่างกายมีปัญหาจากความเสื่อมตามพัฒนาการของวัยสูงอายุ หรือการมีโรคประจำตัว หรือมีความเจ็บป่วย ย่อมทำให้การทำหน้าที่ของร่างกายมีข้อจำกัด ผู้สูงอายุก็จะประเมินความสามารถของตนเอง หรือมีความเชื่อมั่นตนเองในระดับต่ำ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง และออกกออกกำลังกายน้อยลง และจากการศึกษาของ วาสนา เกื่อนวงษ์ (2540) พบว่าสาเหตุรองที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ออกกออกกำลังกายคือ ออกกกำลังกายไม่ไหว

นอกจากภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่ไม่ดีเป็นอุปสรรคในการออกกกำลังกายแล้ว ผู้สูงอายุบางท่านยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการออกกออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องอีกด้วย ดังการศึกษาของ Nicholson (2004: 45) พบว่าผู้สูงอายุมักจะกล่าวว่าตนเอง “ออกกกำลังกายไม่ไหว” หรือ “กลัวจะเจ็บหน้าอกหรือหัวใจวายได้” ที่จริงแล้ว ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีอายุมากขึ้นไป และการออกกออกกำลังกายมากขึ้นไปนั้น จะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ การรับรู้ว่าการออกกออกกำลังกายเป็นอันตรายต่อตนเองนั้น เป็นการรับรู้ที่ผิดพลาด

ลึกลงในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งควรมีการตระหนักถึง และทำความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุให้ถูกต้อง โดยจะให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้แทน ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำได้ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ตามสภาพร่างกาย โรคประจำตัว และความชอบ

ความเชื่อ หรือการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายนั้น มีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ความเชื่อที่ว่าวัยสูงอายุไม่ต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย และการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายเป็นความเชื่อของผู้สูงอายุที่มีเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการมีกิจกรรมทางกาย โดยจากการศึกษาของ นพวรรณ ภัทรงศา (2542) พบว่าบรรทัดฐานที่ผู้สูงอายุเห็นว่าถูกต้องคือการทำงาน การเลี้ยงหลาน คือการออกกำลังกายแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพรับจ้างทำงาน ชักกรีด เย็บผ้า หรือขายของ ไม่ว่าจะจะเป็นแม่บ้าน ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ล้วนมีกิจกรรมทางกายด้วยกันทั้งสิ้นจึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย และผู้ที่ไม่ออกกำลังกายก็จะไม่เห็นความสำคัญ เพราะคิดว่าไม่ออกกำลังกายก็ทำงานทั้งวัน หรือเดินไปเดินมาอยู่แล้ว หรือไปห้างสรรพสินค้าก็เดินเป็นชั่วโมงอยู่แล้วจึงไม่ต้องออกกำลังกายอีก

การออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย พบว่ามีความแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา โดย Scanlon-Mogel และ Roberto (2004: 37) พบว่าเพศชาย และเพศหญิงมีการให้ความหมายการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยเพศหญิงให้ความหมาย 2 แบบ ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมที่มีโครงสร้างรูปแบบ และกีฬา หรือการทำงานบ้านหรือการเลี้ยงดูเด็ก และมักจะกล่าวถึงการออกกำลังกายที่ไม่ได้ตั้งใจปฏิบัติโดยตรง แต่เป็นการทำกิจกรรมประจำวันหนึ่งที่มีการออกแรงร่วมด้วย เช่น การทำความสะอาดบ้าน การทำสวน ซึ่งเป็นการตั้งใจที่จะทำงานอื่นๆ มากกว่าการออกกำลังกาย แต่ในเพศชายจะพบว่าการให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางด้านร่างกาย หรือกิจกรรมที่มีการวางแผน มีรูปแบบเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงทางร่างกาย และพบว่าการเข้าร่วมการออกกำลังกายของเพศชายมักพบว่ามีความพึงพอใจในการออกกำลังกายมาตั้งแต่ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว เช่นการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การที่เพศหญิงมีการรับรู้ถึงการออกกำลังกายแตกต่างจากเพศชายนั้นทำให้เพศหญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย และพบว่าช่วยเหลือตนเองได้น้อยกว่าเพศชาย และยังพบว่าในเพศหญิงมีอุปสรรคในการออกกำลังกายสูงกว่าในเพศชาย เช่น การดูแลคู่สมรส ภาวะเครียด ภาพลักษณ์ของรูปร่างตนเอง ภาวะกลืนปีศาจไม่ได้ ซึ่งทำให้ผู้หญิงมาออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย แต่อุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นมักเกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ดังนั้นการจัดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแต่ละรายสามารถออกกำลังกายได้ ควรมีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล เพื่อช่วยลดอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น (Phillips et al, 2004) แต่จากการศึกษาพบว่าเพศชายมีคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชายเนื่องจากเพศชายในวัยสูงอายุนิยมการไปสังสรรค์กับ

เพื่อนร่วมกันมากกว่าการมาออกกำลังกาย อีกทั้งรูปแบบการออกกำลังกายเป็นกลุ่มที่มีการนำออกกำลังกายผู้สูงอายุเพศชายไม่ชอบการแสดงท่าทางต่าง ๆ โดยหากจะออกกำลังกาย เพศชายจะไปออกกำลังกายในรูปแบบอื่น เช่น การเดิน วิ่ง หรือการเล่นกีฬาแทน

ภาวะทางจิตใจสามารถส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ โดยผลกระทบทางด้านจิตใจ ที่อาจเกิดจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียทรัพย์สิน เป็นผลกระทบโดยตรงต่อจิตใจ และความรู้สึกของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสนใจ เบื่อหน่าย และไม่มีความสุขในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และจะพบว่าการมีกิจกรรมทางกายโดยส่วนใหญ่ส่งผลดี ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะซึมเศร้า และอาการวิตกกังวล ช่วยเพิ่มความรู้สึกด้านบวก อีกทั้งการมีกลุ่มเพื่อนยังทำให้ไม่รู้สึกเหงา (พนิตนันท์ โชติภริณสุข, 2545: 16) นอกจากนี้ความรู้สึกเบื่อหน่าย เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเมื่อต้องประกอบกิจกรรมที่ซ้ำซาก จำเจ หรือเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุไม่ชอบ ไม่สนใจ ซึ่งทำให้ไม่อยากที่จะออกกำลังกาย โดยจากการศึกษาของ Lees และคณะ (2005) พบว่า อุปสรรคหลักในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเหนื่อยหน่าย ซึ่งเป็นความรู้สึกเหนื่อยเกินไป รู้สึกขี้เกียจ หรือ ยุ่งมากจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ขัดขวางการออกกำลังกายทั้งในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งการขาดความสนใจในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยแฝงที่สามารถพบได้บ่อย โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า (Crombie et al, 2004)

ความรู้สึกทางลบที่มีต่อการออกกำลังกาย นั้นความไม่ชอบในการออกกำลังกาย เป็นความรู้สึกหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกาย โดย Scanlon-Mogel และ Roberto (2004) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีประวัติในการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่ในวัยสูงอายุกลับมีการออกกำลังกายลดลงหรือเลิกออกกำลังกายไปนั้น เกิดจากการที่ต้องออกกำลังกายในกิจกรรมที่ตนเองไม่ชอบตั้งแต่ในระยะแรกของช่วงวัยนั่นเอง และจากการศึกษาของ Booth และคณะ (1997) พบว่าผู้สูงอายุในกลุ่มที่ขาดความกระตือรือร้นนั้น มากกว่าร้อยละ 30 คิดว่าตนเองไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายซึ่งในเวลาวางที่มีผู้สูงอายุอยากให้ตนเองได้ใช้เวลาในการพักผ่อน และผ่อนคลายมากกว่ามาออกกำลังกาย จากการศึกษาในครั้งนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายเนื่องจากมีอุปสรรคในการออกกำลังกายจากการที่เข้ากับกลุ่มบุคคลอื่นที่ออกกำลังกายไม่ได้ ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มักจะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายตามเพื่อนหรือบุคคลในกลุ่ม การที่ผู้สูงอายุขาดบุคคลที่รู้จัก ขาดเพื่อน หรือไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ได้ จะเกิดผลกระทบทางด้านสังคมต่อผู้สูงอายุโดยตรง ทำให้ขาดแรงสนับสนุนในระบบทางสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (Phillips et al, 2004)

อุปสรรคจากปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายจากการศึกษาค้นคว้านี้ หมายถึง สิ่งที่อยู่ภายนอกตัวผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่ออาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกายได้ หรือรู้สึกไม่อยากจะออกกำลังกายอาจเกิดจาก การมีภาระในด้านเศรษฐกิจ รูปแบบกิจกรรมที่

ไม่สามารถทำได้ สถานที่และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย และการไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว

การมีภาระในด้าน เศรษฐกิจ โดยพบว่าผู้สูงอายุยังคงมีการทำงานหารายได้เพื่อการยังชีพ จึงทำให้ไม่สามารถมาออกกำลังกายได้ โดยจากการศึกษาของ ศิริมา วงศ์แหลมทอง (2542) พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้นนั้น สภาพร่างกายทั่วไปยังแข็งแรงและสามารถทำงานได้ ประกอบกับสถานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างยากจน ผู้สูงอายุยังตั้งทำงานหารายได้เพื่อยังชีพทำให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องของการทำงานออกกำลังกายพบว่าผู้สูงอายุส่วนน้อยที่ปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุเห็นว่าการทำงานบ้านหรือการทำไร่ทำนา ก็เป็นการออกกำลังกาย จึงไม่มีความจำเป็นที่ต้องไปออกกำลังกายอย่างอื่น และยังพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองจะมีคะแนนเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุในเขตชนบทเนื่องจากมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ดีกว่า ทำให้มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย แต่ผู้สูงอายุในเขตชนบทมีฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างยากจน เวลาส่วนใหญ่จึงถูกใช้ในการหารายได้ยังชีพ ดัง Pender (1987) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงจะมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมาก ส่วนผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพน้อย ซึ่งรายได้จะเป็นสิ่งสำคัญในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพต่อตนเอง นอกจากการทำงานเพื่อหารายได้เพื่อยังชีพแล้ว ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่เพียงลำพัง หรืออาศัยอยู่กับบุตรหลาน ยังคงมีภาระหน้าที่ภายในครอบครัว ได้แก่ การทำงานบ้าน การเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นต้น ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะต้องการมีเวลาในการออกกำลังกาย แต่จากการศึกษาพบว่า การไม่มีเวลาออกกำลังกายเป็นอุปสรรคที่พบได้มากในผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุบางคนอาจต้องดูแลคนป่วยที่บ้าน หรือไม่ว่างมาออกกำลังกายเนื่องจากเป็นอาสาสมัครในการให้บริการในชุมชน (Nicholson, 2004) โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งมีบทบาทที่หลากหลายในชีวิตประจำวัน ทั้งหน้าที่การงานและความรับผิดชอบต่อครอบครัวส่งผลให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือมีเวลาที่จำกัด ล้วนแต่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น และจากการศึกษาของ Booth และคณะ (1997) พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายมากกว่าร้อยละ 40 พบว่ามาจากไม่มีเวลาว่างและรับรู้ว่าตนเองไม่ใช่คนกลุ่มที่ชอบเล่นกีฬา

อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกิดจากรูปแบบกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยลักษณะกิจกรรมออกกำลังกายเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุไม่สามารถทำได้ หรือทำแล้วอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายของผู้สูงอายุ ดังนั้นการจัดกิจกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ควรมีความตระหนักถึง การป้องกันการได้รับบาดเจ็บในการออกกำลังกายเป็นสำคัญ โดยมีการจัดสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายที่เน้นเรื่องความปลอดภัย ควรใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อต่อต่างๆ มีการให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีผลกระทบน้อย ได้แก่ การเดินออกกำลังกาย และการออกกำลังกายควรออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย (Phillips et al, 2004) ซึ่งสภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคลเป็นอุปสรรคพื้นฐานที่พบได้ในทุกๆ ประเภทในการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุ ดังนั้นในการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุเหล่านี้ บุคลากรทางสุขภาพควรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ไม่ยุ่งยากจนเกินไป เพราะจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำให้สำเร็จได้

การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวเป็นปัจจัยสนับสนุนหนึ่งในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งในทางกลับกันการไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวก็จัดเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายต่อผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน โดยสังคมไทยเป็นสังคมที่ให้ความเคารพต่อผู้สูงอายุ อีกทั้งยังเป็นสังคมแห่งความกตัญญู บุตรหลานควรเลี้ยงดูบิดามารดา ทำให้เกิดความรักและสายสัมพันธ์ในครอบครัวซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในครอบครัวไทย ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเอง เนื่องจากสภาพร่างกายที่มีความเสื่อมไปตามวัย ทำให้บุตรหลานเกิดความรู้สึกเป็นห่วงในการเดินทางของผู้สูงอายุขณะไปออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่ผิดพลาด อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้สูงอายุได้ ซึ่งไม่พบว่าการศึกษาที่ผ่านมามีความเป็นห่วงของบุตรหลาน หรือบุคคลในครอบครัวจะมีผลต่อการตัดสินใจในการมาออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่จากความสัมพันธ์ของสังคมไทย ทำให้การตัดสินใจมาออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำเป็นต้องรับฟังความคิดเห็นจากบุคคลในครอบครัวร่วมด้วย ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่มาออกกำลังกายหากบุตรหลานไม่เห็นด้วย หรือไม่ได้รับการสนับสนุนในการมาออกกำลังกาย

การเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกายจากการศึกษา พบว่า การเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวยนั้นมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน ทั้งความยากลำบากในการเดินทาง การที่มีค่าใช้จ่ายสูงในการเดินทาง รวมทั้งอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเดินทาง โดยความยากลำบากในการเดินทางมักเป็นอุปสรรคที่พบได้เฉพาะท้องถิ่น มักจะพบมากในชนบท ซึ่งควรมีการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และควรคำนึงถึงความปลอดภัย การจราจรและอุบัติเหตุบนท้องถนน และค่าใช้จ่ายเป็นอุปสรรคที่พบได้ในการมาร่วมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นอุปสรรคเฉพาะบุคคล และยังพบว่าค่าใช้จ่ายมักขึ้นอยู่กับการเดินทางไปร่วมการออกกำลังกาย ซึ่งมักพบในชนบท (Nicholson, 2004) และจากการศึกษาของ Crombie และคณะ (2004) พบว่า ปัจจัยด้านความปลอดภัยเป็นประเด็นหลักที่ควรคำนึงถึงโดยเฉพาะในผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง เนื่องจากผู้สูงอายุต้องเดินทางไปร่วมออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นเพียงลำพัง ระบบขนส่งมวลชนจึงไม่ใช่ปัญหาหลักในการเดินทางไปร่วมการออกกำลังกาย แต่ควรเน้นเรื่องความปลอดภัยในการเดินทางไปออกกำลังกายเป็นหลัก

อุปสรรคในการออกกำลังกายนั้นจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถแบ่งได้เป็น อุปสรรคจากปัจจัยภายในและอุปสรรคจากปัจจัยภายนอก ซึ่งมีความสอดคล้องกับ การศึกษาของ Phillips และคณะ (2004) ซึ่งแบ่งอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่อุปสรรคที่เกิดจากปัจจัยภายใน ได้แก่ การเจ็บป่วย รูปลักษณ์ภายนอก การกลัวการหกล้ม ทักษะและความรู้ในการออกกำลังกาย และอุปสรรคที่เกิดจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ ไม่มีรายได้ การเดินทาง สภาพอากาศ เพื่อน สิ่งอำนวยความสะดวก อาจารย์สอนออกกำลังกาย แต่มีความแตกต่างในประเด็นย่อยซึ่งพบว่า ปัจจัยภายในที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ อุปสรรค

ทางด้านความเชื่อ/ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่พบในผู้สูงอายุชายที่คิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย ซึ่งผู้สูงอายุชายมักนิยมใช้เวลาว่างไปสังสรรค์กับเพื่อน พบปะพูดคุยมากกว่าการมาออกกำลังกายร่วมกัน

จากการศึกษาของ Lees และคณะ (2005) ที่ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายในรูปแบบการสนทนากลุ่ม 6 กลุ่ม พบว่าอุปสรรคในการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้เป็น 12 ประเภท ได้แก่ ความเหนื่อยหน่าย การกลัวการหกล้ม/ความปลอดภัย ด้านเวลา ด้านความรู้สึกทางลบ ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านสังคม ด้านความไม่สุขสบาย ด้านอากาศ ด้านความไม่สะดวกในการมาร่วมกิจกรรม/ความทั่วถึง ด้านความเชื่อว่าจะไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ และการได้รับคำแนะนำจากทีมสุขภาพว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้ โดยพบว่าความรู้สึกเหนื่อยหน่ายเป็นปัจจัยที่พบมากที่สุด ซึ่งมีความแตกต่างกับการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายเกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน และมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยพบว่าอุปสรรคจากปัจจัยภายในที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่มาออกกำลังกาย ได้แก่ ปัญหาทางด้านสุขภาพ ประกอบกับมีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดในการออกกำลังกาย โดยอาจคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่อุปนิสัยของเพศชาย หรือการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกาย ซึ่งความเชื่อเหล่านี้อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจาก การมีภาระหน้าที่ในของผู้สูงอายุที่ยังคงต้องมีการทำงานเพื่อหารายได้ในวัยชรา มีภาระหน้าที่ภายในครอบครัวในการทำงานบ้านทำให้ไม่สามารถไปร่วมการออกกำลังกายได้ จึงคิดว่าการที่ได้ทำงานที่ออกแรงก็สามารถทดแทนการออกกำลังกายได้

3. กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย

กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย จากการศึกษาในครั้งนี้ หมายถึง วิธีการที่ผู้สูงอายุกระทำ หรือคาดว่า การกระทำนั้นๆ จะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมการออกกำลังกายได้มากขึ้น หรือสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นกลวิธีตามมุมมองของผู้สูงอายุเอง ซึ่งเป็นประเด็นดังนี้

การจัดการกับปัจจัยภายใน

การจัดการกับปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย การมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุแต่ละท่านที่จะสามารถมาออกกำลังกายและคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายของตนเองได้นั้น จำเป็นต้องมีความตั้งใจในการที่จะออกกำลังกายก่อน จากการศึกษาของ นพวรรณ ภัทรวงศา (2542) พบว่า การที่ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายโดยเกิดจากความตั้งใจ มีปัจจัยเอื้อที่พร้อมในการออกกำลังกาย มีความสนใจและห่วงสุขภาพของตนเอง จะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ และ Woodgate (2005) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรมีการวางแผน และจัดทำเป็นตารางเวลาที่ชัดเจน โดยเฉพาะในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกาย ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความตั้งใจในการที่จะออกกำลังกายให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ ความตั้งใจจึงเป็นสิ่งที่ความสำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุสำเร็จได้ และทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายต่อไป นอกจากนั้นการที่ผู้สูงอายุมีอุปสรรคเกิดขึ้นในการออกกำลังกาย ทั้งจากภาระหน้าที่ การประกอบอาชีพ หรือมีกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นภาระ กลวิธีที่

สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุร่วมการออกกำลังกายได้นั้น ผู้สูงอายุควรมีการจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายที่ดี ซึ่ง Wackers (2005) กล่าวว่า บุคคลส่วนใหญ่มักจะอ้างว่าตนเองไม่มีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นปัญหาหลักในการไม่ออกกำลังกาย ดังนั้นควรมีการจัดตารางกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้บุคคลนั้นทราบว่าตนเองควรออกกำลังกายเวลาไหน เช่น ตื่นนอนให้เช้าขึ้นเพื่อมาวิ่งในตอนเช้า หรือการเดินในช่วงเวลาพักกลางวัน หรือหลังเลิกงานแล้วไปว่ายน้ำทันทีแทนการไปสังสรรค์กับเพื่อนหลังเลิกงาน การจัดตารางเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้ลดภาวะเครียด และทำให้เกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกายอีกด้วย การเลือก หรือจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้มากขึ้น และหากสามารถเลือกช่วงเวลาในการออกกำลังกายได้ในหลายๆ ช่วงเวลา Cohen-Mandfield และคณะ (2004) เสนอความคิดเห็นว่า ผู้สูงอายุจะไม่ออกกำลังกายในช่วงเช้าตรู่ เนื่องจากจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอ่อนเพลียได้ง่ายในเวลาต่อมา และจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือความเจ็บปวดได้ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

บุคลิกลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เป็นอีกองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการวางแผนการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ ทั้งในระยะเริ่มต้นการออกกำลังกาย และระยะคงไว้ซึ่งการออกกำลังกาย โดยบุคลิกลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญที่สุดที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ภาวะสุขอนามัยของผู้สูงอายุ ซึ่งรวมถึง ภาวะสุขภาพ โรคประจำตัว และการเจ็บป่วยต่าง ๆ (Boyette et al, 2002) ควรมีการจัดแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

กลวิธีในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จากการศึกษาในครั้งนี้ ผู้สูงอายุยังเสนอความคิดเห็นอีกว่า ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายจนเป็นความเคยชิน ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจนเป็นความเคยชินนั้น จะคุ้นเคยว่าออกกำลังกายแล้วมีความสุขดี สดชื่นสบายใจ จึงต้องคงกิจกรรมนั้นไว้ ส่วนในผู้ที่ไม่ออกกำลังกายก็จะไม่เห็นความสำคัญ เพราะคิดว่าไม่ออกกำลังกายก็ทำงานทั้งวัน หรือเดินไปเดินมาอยู่แล้ว จึงไม่ต้องออกกำลังกาย ซึ่ง Pender (1987) อธิบายไว้ว่า วิธีชีวิตหรือแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล ได้แก่ นิสัยที่ประพฤติในการดำรงชีวิต รวมทั้งการออกกำลังกายซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติมานานก่อนถึงวัยสูงอายุ เป็นประสบการณ์ในอดีตของบุคคลที่ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพจะส่งผลให้บุคคลกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายขึ้น และ Wackers (2005) กล่าวว่า ควรมีการเริ่มต้นการออกกำลังกาย โดยเริ่มจากกิจกรรมที่สามารถทำได้ก่อน และเริ่มอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่น การใช้บันไดแทนการเดินขึ้นลิฟท์ หรือจอดรถในที่จอดรถที่ไกลขึ้นเพื่อเดินไปทำงาน เป็นต้น อาจเริ่มจาก 5 -10 นาทีแล้วเริ่มออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพราะในการเริ่มกิจกรรมที่ยากเกินไปจะทำให้สูญเสียกำลังใจ และเลิกทำไปในที่สุด ในการสร้างความเคยชินในการออกกำลังกายในช่วงวัยสูงอายุนั้น Thurston และ Green (2004) กล่าวว่า เป็นเรื่องยากที่จะให้ผู้สูงอายุหันมาเริ่มต้นออกกำลังกายในวัยสูงอายุ ดังนั้นควรมีการจัดเป็นนโยบายที่มุ่งส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนตั้งแต่วัยเด็ก และสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายในทุกกลุ่มประชากร ดังนั้นการออกกำลังกายควรมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เกิดความเคยชินเรื่อยมาจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายต่อไป

โดย Jennings-Sanders (2003) พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายควรมีการส่งเสริมให้เริ่มปฏิบัติตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งจะเป็นเรื่องยากในการที่จะมาสอน ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนบุคคลไปในทางส่งเสริมสุขภาพในวัยสูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะมีเหตุผลมากมายในการที่ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เสียค่าใช้จ่ายสูง เดินทางลำบาก ไม่มีเหตุผลอะไรที่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมในช่วงวัยสูงอายุ มีปัญหาสุขภาพ และขึ้นอยู่กับพระเจ้าจะบันดาล เป็นต้น

กลวิธีที่ช่วยให้ผู้สูงอายุที่เข้าใจผิด หรือมีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องในการออกกำลังกายสามารถทำได้โดยการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายที่นอกเหนือจากประโยชน์ทางด้านร่างกายแต่ยังมีประโยชน์ทางด้านจิตใจและสังคมร่วมด้วย โดยพบว่าในระยะที่ผู้สูงอายุพร้อมที่จะออกกำลังกาย การได้รับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายจะเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกาย และในประชาชนทั่วไปการได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายจะทำให้เกิดแรงจูงใจ และเกิดความต้องการที่จะออกกำลังกายตามมา (Nicholson, 2004) ดังนั้นควรมีการสนับสนุนการจัดโปรแกรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และควรเน้นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่การกล่าวถึงประโยชน์จากการออกกำลังกายไม่ควรกล่าวถึงประโยชน์ทางด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว ควรมีการกล่าวถึงประโยชน์จากการออกกำลังกายทางด้านอื่น ๆ ด้วย นอกเหนือจากทางด้านสุขภาพ ซึ่งมีความสำคัญและมีคุณค่าตามการรับรู้ของผู้สูงอายุ ได้แก่ ประโยชน์ทางด้านสังคม ซึ่งการออกกำลังกายมีส่วนช่วยส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและก่อให้เกิดความสนุกสนาน ซึ่งจะส่งผลต่อภาวะทางสุขภาพตามมาและควรจัดโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงและเป็นที่น่าสนใจในกลุ่มผู้สูงอายุ (Combie et al, 2004)

การจัดการกับปัจจัยภายนอก

กลวิธีในการจัดการกับอุปสรรคและส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุทางด้านปัจจัยภายนอก จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้สูงอายุเสนอว่าควรมีการจัดการด้านโครงสร้าง สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมโดยจัดให้สิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอ อุปกรณ์ออกกำลังกาย พื้นที่กว้างขวางเพียงพอต่อการออกกำลังกาย มีห้องน้ำ มีสวนสาธารณะสำหรับออกกำลังกาย อีกทั้งสถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในชุมชน สามารถร่วมการออกกำลังกายได้ง่าย และค่าใช้จ่ายในการเดินทางมาออกกำลังกายควรต่ำ ซึ่ง Phillips และคณะ (2004) กล่าวว่าควรมีการจัดการสถานที่ออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยอาจมีการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายในชุมชน สำหรับผู้สูงอายุ หรือจัดให้มีสวนสาธารณะไว้สำหรับออกกำลังกาย หรืออาจมีการประยุกต์การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ที่มีอยู่ในชุมชน เช่น การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายโดยการเดินตามศูนย์การค้า นอกจากสามารถส่งเสริมการออกกำลังกายแล้วยังสามารถลดค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายได้อีกด้วย และจากการศึกษาของ Cohen-Mandfield และคณะ (2004) พบว่า คุณสมบัติด้านโครงสร้างของสถานที่ออกกำลังกายที่สำคัญ ที่ผู้สูงอายุคำนึงถึงมากกว่าร้อยละ 70 ได้แก่ การมีสถานที่ที่อยู่ใกล้และสามารถมาออกกำลังกายได้ง่าย นอกจากนั้นการที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างภายนอกของสถานที่ออกกำลังกายอาจเป็นไปได้ยากลำบาก การที่มี

การปรับปรุง หรือประยุกต์การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ที่มีส่วนช่วยในการออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน โดย Wackers (2005) กล่าวว่าบางครั้งอุปสรรคอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เช่นในบางฤดูกาลที่ไม่สามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้ เช่น ฝนตก ควรมีการแก้ไข เช่น จัดให้มีการออกกำลังกายในในที่ทำงาน หรือจัดพื้นที่ภายในบ้านให้สามารถออกกำลังกายได้ หรือจัดศูนย์การออกกำลังกายในชุมชน เป็นทางเลือกในการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น

การรณรงค์ให้มาร่วมการออกกำลังกาย เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ผู้สูงอายุเสนอแนะในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้ โดยควรมีการชักชวนให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเริ่มจากบุคคลใกล้ชิดตัวก่อน เริ่มจากครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน สังคม และจัดเป็นแผนรณรงค์ของประเทศ ซึ่ง Phillips และคณะ (2004) เสนอว่าควรมีการสนับสนุนให้ชุมชน หรือสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุในกลุ่มที่อยู่คนเดียวหรือไม่มีคู่สมรส และการรณรงค์การออกกำลังกายโดยใช้สื่อสาธารณะ ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ แผ่นภาพโปสเตอร์ต่าง ๆ ควรมีการใช้ตัวแบบในการรณรงค์เป็นผู้สูงอายุด้วยกัน เพื่อสามารถเข้าถึงกลุ่มประชากรที่เป็นวัยสูงอายุได้ง่ายขึ้น

จากการศึกษายังพบว่า ควรมีการจัดรูปแบบของการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ โดยมีการออกกำลังกายรวมกันเป็นกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน และมีผู้นำการออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุด้วยกัน เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่น และความมั่นใจในการ ออกกำลังกายว่าผู้สูงอายุสามารถทำได้จริงตามที่ผู้นำปฏิบัติ โดย Nied และ Franklin (2002) พบว่า การขาดซึ่งตัวแบบในการออกกำลังกายที่ดีสำหรับผู้สูงอายุทางโทรทัศน์ และสื่อต่างๆ ทำให้ไม่แสดงความตั้งใจในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามสื่อ และการออกกำลังกายควรเริ่มจากระดับครอบครัว เพื่อนที่ใกล้ชิด ซึ่งจะมีส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุถึงประโยชน์และความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ควรมีการทำความเข้าใจถึงบุคลิกภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมออกกำลังกายและควรมีการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ซึ่งจะมีผลดีต่อการออกกำลังกายที่บ้านเพียงลำพัง ซึ่ง Hughes และ คณะ (2005) ให้ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมพฤติกรรมในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องดังนี้ รูปแบบการออกกำลังกายควรเป็นรูปแบบที่ผู้สูงอายุสามารถ ปฏิบัติได้ง่ายทั้งที่บ้านและสถานที่อื่น ๆ นอกเหนือจากห้องออกกำลังกาย และควรมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมตามความต้องการ เป้าหมาย ภาวะสุขภาพ และภาวะการรับรู้ของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล และควรมีการเสริมแรงผลักดันอย่างเป็นระบบแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อบรรยายถึงปัจจัยสนับสนุน อุปสรรค และกลวิธีการ

ส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสนทนา กลุ่ม ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพยาบาล ดังนี้

ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ส่งเสริมบทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านการประเมินปัจจัยสนับสนุน อุปสรรคของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล เพื่อนำมาจัดเป็นกลวิธีการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคที่เหมาะสมมากขึ้นกับผู้สูงอายุแต่ละราย โดยมีการให้คำแนะนำแก่ผู้สูงอายุในการจัดการกับอุปสรรคเป็นรายบุคคล และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละราย

2. การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบการออกกำลังกายแบบกลุ่ม มีผู้นำหรือผู้สอนในการออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุ และมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ไม่ซับซ้อนและไม่เร็วจนก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และควรส่งเสริมให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

3. การส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร การจัดสถานที่ในการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย มีอุปกรณ์การออกกำลังกาย ห้องน้ำ มีพื้นที่กว้างขวาง อยู่ในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น ลดการเดินทางที่อาจก่อให้เกิดอันตรายและค่าใช้จ่ายตามมา

4. การให้คำแนะนำในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุในทีมสุขภาพ ที่ควรเน้นการให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและโรคของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

5. ควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก มีการปลูกฝังให้เกิดเป็นอุปนิสัยในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ และต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุตามลำดับ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีในวัยสูงอายุ

ด้านการวิจัยทางการพยาบาล

1. ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคและกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออกกำลังกายจากมุมมองของผู้สูงอายุ ในบริบทต่างๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุในต่างจังหวัด เป็นต้น เพื่อสามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. การพัฒนารูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ มีผู้นำหรือผู้สอนในการออกกำลังกายเป็นผู้สูงอายุ และมีรูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชน