

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง การเลือกกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ตามสูตรของ Yamane (1967) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างให้เป็นตัวแทนประชากรด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 การทดสอบวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจะถูกนำมาอธิบายวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 74.00 เพศชาย ร้อยละ 26.00 ส่วนใหญ่ช่วงอายุ 70 – 74 ปี ร้อยละ 47.75 มีสถานภาพสมรสคู่ มากที่สุด ร้อยละ 60.00 ทุกช่วงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 99.50 และนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 0.50 ศึกษาในระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.00 ผู้สูงอายุไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 46.50 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน น้อยกว่า 1,000 บาท ร้อยละ 74.00 อาศัยอยู่กับบุตรหลาน ร้อยละ 73.00 เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มากกว่า 9 ปี ร้อยละ 44.00 เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 65.25 มีโรคประจำตัวหรือ ปัญหาสุขภาพ เพียง 1 โรค ร้อยละ 53.00 เมื่อจำแนกโรคตามระบบที่มีปัญหา พบว่าโรคระบบหัวใจ หลอดเลือดและเลือด มีจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 23.25 รองลงมาคือโรคระบบกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ร้อยละ 14.25 และโรคระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 4.75 ตามลำดับ

2. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย โดยรวม ทุกช่วงอายุ อยู่ในระดับต่ำ เมื่อจำแนกตามการทดสอบ

2.1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.43 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.38 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพ

ทางกายอยู่ในระดับดี แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.49 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl ช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.86 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.25 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 34.69 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

2.3 การทดสอบเดิน 6 นาที ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 475.50 เมตร ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 386.40 เมตร ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 456.49 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

2.4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch ช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.19 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.63 เซนติเมตร ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีมาก

2.5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด ช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -14.90 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -12.70 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ - 14.49 เซนติเมตร

2.6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุตหรือเดินเร็ว 4.8 เมตร ช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.07 วินาที ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.92 วินาที และช่วงอายุ 70 – 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.73 วินาที ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

3. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุหญิง โดยรวม อยู่ในระดับต่ำ ช่วงอายุ 60–64 ปี และช่วงอายุ 70–74 ปี โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ช่วงอายุ 65 – 69 ปี โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกตามการทดสอบ ดังนี้

3.1 การทดสอบ 30 วินาที นั่ง-ยืน บนเก้าอี้ พบว่าช่วงอายุ 60 – 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.73 ครั้ง / 30 วินาที ช่วงอายุ 65 – 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.67 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี แต่ช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.70 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 การทดสอบยกน้ำหนักท่า Arm curl พบว่าช่วงอายุ 60–64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.72 ครั้ง / 30 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ ส่วนช่วงอายุ 65–69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.18 ครั้ง / 30 วินาที และช่วงอายุ 70–74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.56 ครั้ง / 30 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

3.3 การทดสอบเดิน 6 นาที พบว่าช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 445.10 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 417.50 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี และช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 387.34 เมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

3.4 การทดสอบเอื้อมมือแตะกันด้านหลัง Back scratch พบว่าช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.34 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65-69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 เซนติเมตร ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี แต่ช่วงอายุ 70 - 74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.87 เซนติเมตร มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

3.5 การทดสอบนั่งบนเก้าอี้ก้มเหยียด พบว่าช่วงอายุ 60 - 64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ - 6.21 เซนติเมตร ช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -7.34 เซนติเมตร และช่วงอายุ 70-74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ -7.73 เซนติเมตร ทั้งสามช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

3.6 การทดสอบเดินสลับกรวย 8 ฟุตหรือเดินเร็ว 4.8 เมตร พบว่าช่วงอายุ 60-64 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.14 วินาที และช่วงอายุ 65 - 69 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.18 วินาที ทั้งสองช่วงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก แต่ช่วงอายุ 70-74 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.63 วินาที มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ

4. วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

4.1 ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายระดับดี ใน 24 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมเป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมวิถีชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันเท่ากับ 11.93 และ 12.07

4.2 ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายระดับต่ำ ใน 24 ชั่วโมง มีค่าเฉลี่ยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมเป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน และกิจกรรมวิถีชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันเท่ากับ 9.47 และ 14.53

5. วิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ วิถีชีวิตที่ไม่มีการออกกำลังกาย เช่น การอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย นอนเฝ้าบ้าน ดูโทรทัศน์ นอนพักผ่อนตอนกลางวัน เนื่องจากผู้สูงอายุหรือลูกหลานคิดว่าท่านเหนื่อยมากแล้ว เป็นวัยของการพักผ่อน บ่งชี้ถึงความเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ติดก้นดี ลูกหลานอยากให้มีความสุขสบาย บ่งชี้ถึงความเป็นผู้มีหน้าที่ของลูกหลาน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมวิถีชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การใช้ชีวิตประจำวันจะต่ำกว่าผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นที่น่าสังเกตว่า วิถีชีวิตทั้งสองแบบมีความเชื่อมโยงกับความเชื่อเกี่ยวกับบทบาทในวัยผู้สูงอายุ (Age-related roles) และบทบาทแห่งความเป็นเพศหญิง หรือชาย (Gender-related roles) ซึ่งข้อสังเกตดังกล่าวมีหลักฐานซึ่งเป็นข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนว่า ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมทางกายน้อย จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุมีแนวคิดที่ว่าวัยสูงอายุเป็นวัยของการพักผ่อนเนื่องจาก ในวัยหนุ่มสาวได้ทำงานมากและเหนื่อยมาากแล้ว นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุได้พักผ่อนในบ้านปลายชีวิต ไม่ต้องทำงานถือว่าเป็นผู้สูงอายุที่มี ความเป็นอยู่ดี

สำหรับผู้สูงอายุชายที่อยู่ในวัยเดียวกันที่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำจากข้อมูลวิถีชีวิตของผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุชายกลุ่มดังกล่าว ไม่มีวิถีชีวิตที่ต้องปฏิบัติกิจวัตรประจำวันหรือการทำงาน บ้านเลย ส่วนใหญ่จะอยู่บ้านเฉยๆไม่ทำอะไร และมีการใช้จำนวนชั่วโมงมากในการทำกิจกรรมที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย จึงเป็นผลสะท้อนให้การมีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำลง แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ ประสบความสำเร็จในบ้านปลายของชีวิตที่มีความเป็นอยู่ดี หรือมีความสุขสบาย แนวคิดดังกล่าวมีอิทธิพลมาจากความเชื่อเชิงวัฒนธรรมของสังคมไทยเกี่ยวกับความกตัญญูต่เวทีของบุตรหลานต่อผู้สูงอายุ ที่เชื่อว่าการดูแลผู้สูงอายุให้มีความเป็นอยู่ดีเป็นหน้าที่ คุณธรรมของบุตรหลาน (Lorga, 2004) ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนโดยที่ลูกหลานจะเป็นผู้ดูแลและรับผิดชอบกิจวัตรต่างๆ ที่ผู้สูงอายุ เคยปฏิบัติในวัยหนุ่มสาว เช่น การปฏิบัติกิจงานบ้าน (household chores) การหุงหาอาหาร กิจกรรมการประกอบอาชีพ ซึ่งการเข้ามาปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแทนผู้สูงอายุของบุตรหลาน และการให้ผู้สูงอายุพักผ่อนเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งว่าลูกหลานเป็นผู้กตัญญูรู้คุณ นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุเกษียณตนเองจากอาชีพเดิมที่ทำอยู่ ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมวิถีชีวิตที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น เนื่องจากกิจวัตรประจำวัน (everyday life activity) ที่เคยปฏิบัติอยู่ในวัยทำงานหายไป ผู้สูงอายุซึ่งมีแนวโน้มที่จะใช้เวลาอยู่กับกิจกรรมการพักผ่อน เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น หรือ นอนหลับกลางวันมากขึ้น (ข้อมูลในบทที่ 4) ซึ่งปรากฏการณ์นี้พบได้ในบริบทอื่นที่ไม่ใช่บริบทของประเทศไทยด้วย (Evenson, Rosamond, Cai, et.al, 2002; Health Education Authority, 1995) ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ตาม ทฤษฎีการถดถอยจากสังคม (Disengagement Theory of Ageing) ของ Cumming และ Henry (1961: อ้างใน Ebersolo, Hess & Luggen, 2004) ที่อธิบายว่าผู้สูงอายุจะมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยลง เนื่องจากสุขภาพและบทบาทสังคมที่สัมพันธ์กับวัยซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมน้อยลงได้

ผู้สูงอายุ ซึ่งยังคงมีกิจกรรมวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน จากความจำเป็นในการดำรงชีวิตและความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องมีวิถีชีวิตที่ต่อเนื่อง ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ ส่วนผู้สูงอายุที่มีความต้องการที่จะมีวิถีชีวิตที่มีกิจกรรมสม่ำเสมอ นั้น เป็นผู้สูงอายุที่เห็นความจำเป็นและประโยชน์ของการมีกิจกรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสังเกตว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมเดียวกันทำไมถึงมีความแตกต่างในวิถีคิด ดังกล่าว

ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความแตกต่างในวิถีคิด อยู่ที่การให้คุณค่า ของการใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ กล่าวคือ กลุ่มที่มีกิจกรรมน้อย ให้คุณค่าของความสูงอายุด้วยการพักผ่อน และใช้ชีวิตที่สะดวกสบายในทางตรงกันข้าม กลุ่มผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องให้คุณค่าของความสูงอายุด้วยการทำตัวให้มีคุณค่าและประโยชน์ต่อครอบครัว โดยการช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุดและพึ่งพิงบุตรหลานน้อยที่สุด ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีการมีกิจกรรม (Activity Theory of Ageing) ของ Maddox (1963 : อ้างใน Ebersolo, Hess & Luggen, 2004) ซึ่งกล่าวว่าคนที่ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจวัตรที่เคยปฏิบัติในวัยหนุ่มสาว หรือวัยทำงานต่อในวัยสูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ความภาคภูมิใจในชีวิต

จากการอธิบายเบื้องต้น จะเห็นได้ว่าการที่ผู้สูงอายุจะเลือกที่จะปฏิบัติกิจกรรมหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับ การให้คุณค่าและความหมายของการเป็นผู้สูงอายุ กล่าวคือผู้สูงอายุที่มีคุณค่าคือผู้สูงอายุที่ได้พักผ่อนสุขสบาย เนื่องจากมีลูกหลานคอยดูแลหรือผู้สูงอายุที่ยังคงปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดภาระของลูกหลาน

ในความเชื่อแบบตามเพศหญิงหรือชาย มีผลต่อวิถีชีวิตและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศหญิงจะดีกว่าเพศชายโดยรวม เมื่อพิจารณาจากบุคคลพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับสมรรถภาพทางกายระดับดี 14 คนแรก ที่ถูกสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นหญิง 13 คน ชาย 1 คน ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากผู้สูงอายุหญิงต้องดูแลกิจกรรมงานบ้านต่อเนื่องจากที่เคยทำมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน ส่วนผู้สูงอายุเพศชายจะหยุดกิจกรรมภายนอกบ้าน เมื่อ มีอายุมากขึ้นหรือเกษียณ ซึ่งบทบาทดังกล่าวเป็นไปตามบทบาทชายหญิง ตามความคาดหวังของสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมชนบทและเป็นบริบทที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ชายในวัยทำงานมักประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมที่อาศัยการออกแรงมาก เมื่อวัยสูงขึ้นพละกำลังที่ใช้ในการประกอบอาชีพเริ่มถดถอย ทำให้ผู้สูงอายุต้องลดกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพเหล่านั้น และเมื่อถึงช่วงอายุหนึ่งผู้สูงอายุชายก็จะหยุดทำกิจกรรมดังกล่าว เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมเหล่านั้นได้ เมื่อหยุดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพแล้วผู้สูงอายุชายมักจะขาดกิจกรรม ทางกายที่ดีทดแทนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจส่งผลให้สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุชายต่ำ ในทางตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุหญิง ซึ่งถูกคาดหวัง

ให้รับบทบาทในการดูแลกิจกรรมงานบ้าน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการออกแรง ยังคงสามารถทำกิจกรรมดังกล่าวได้อย่างต่อเนื่องในวัยสูงอายุ จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุหญิงมีสมรรถภาพทางกายดี จากข้อสังเกตดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าวิถีชีวิตที่ส่งเสริมความต่อเนื่องของการทำกิจกรรมทางกายจะช่วยส่งเสริมให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดีในผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ยังพบว่าความเชื่อที่สัมพันธ์กับบทบาทตามวัยและบทบาทตามเพศของผู้สูงอายุมีอิทธิพลต่อการเลือกวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรปรับเปลี่ยนวิถีคิดในตัวของผู้สูงอายุ บุตรหลาน ให้เปลี่ยนมุมมองต่อการสร้างวิถีชีวิต ในวัยสูงอายุที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. บุคลากรทางด้านสุขภาพ ควรเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่เคยทำมาในอดีต อย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเพื่อหาข้อสรุปถึงผลของวิถีชีวิตที่มีกิจกรรมต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ