

การออกกำลังกายเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันว่าให้ผลดีโดย

เฉพาะในกลุ่มวัยสูงอายุ อย่างไรก็ตามด้านกสยติแห่งชาติรายงานว่าผู้สูงอายุไทยเพียงร้อยละ 21 เท่านั้นที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้จึงมุ่งที่จะพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อให้เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ระเบียบวิธีวิจัยการวิจัยใช้วิธีวิจัยแบบชุมชนมีส่วนร่วมโดยใช้กรอบแนวคิดของ “การสื่อสารเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม” 7 ขั้นตอนคือ 1) การตั้งประเด็น 2) การให้ข้อมูลแก่ชุมชนเพื่อให้เกิดแรงจูงใจ 3) การแสดงหรือสาธิตให้ดู 4) การฝึกอบรมแกนนำ 5) การฝึกแกนนำในการออกกำลังกาย 6) การติดตามประเมินผลและการช่วยเหลือ และ 7) การสนับสนุนชุมชนให้มีโอกาสร่วมกิจกรรมและแลกเปลี่ยนกับชุมชนอื่นๆ กระบวนการในการวิจัยประกอบด้วย 1) การคัดเลือกชุมชนเป้าหมาย 2) การคัดเลือกแกนนำ 3) การฝึกทักษะแกนนำ 4) การฝึกการนำออกกำลังกายของแกนนำเพื่อเป็นผู้นำการออกกำลังกายชนิดที่ชุมชนเลือก 5) การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน 6) การประเมินผลการจัดกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเป็นระยะๆ ในหน่วยการวิจัยทั้งหมด 5 ชุมชน ซึ่งประกอบด้วยผู้เข้าร่วมวิจัย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแกนนำ 30 คน และกลุ่มผู้สูงอายุ 107 คน 7) การช่วยเหลือสนับสนุนการฝึกการออกกำลังกายของชุมชนในแต่ละชุมชน และ 8) จัดสัมมนาแกนนำทั้ง 5 ชุมชนร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และจัดให้มีการแสดงการออกกำลังกายของแต่ละชุมชน ผลการวิจัยพบว่า การให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยผ่านกระบวนการการสื่อสารเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถจูงใจให้ชุมชนจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุได้อย่างสม่ำเสมอในทุกชุมชน ตามวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเลือกชนิดการออกกำลังกายได้ตามความถนัดและความสนใจ 2) ผู้สูงอายุสามารถเลือกแกนนำและแกนนำได้ฝึกทักษะการออกกำลังกายตามที่ต้องการและมีทักษะที่เพียงพอในการนำออกกำลังกาย 3) ผู้สูงอายุตระหนักถึงแหล่งสนับสนุน และ/หรือเครือข่ายที่สามารถระดมระดมความช่วยเหลือให้มีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตซึ่งแสดงว่าแนวคิดการสื่อสารเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถใช้ได้ผลในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน นอกจากนี้ยังพบว่าระดับความเข้มแข็งของกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลักและปัจจัยรอง ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) ชุมชนเข้มแข็ง 2) วิทยากรหรือแหล่งความรู้ข้อมูลเสริมเพียงพอ 3) ผู้สูงอายุในชุมชนมีความต้องการสูง และ ปัจจัยรอง ได้แก่ 1) ความเข้มแข็งของแกนนำ และ 2) การสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ จากผลการค้นพบนี้บ่งชี้ว่า 1) กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงในทุกชุมชนที่มีปัจจัยหลักเข้มแข็ง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ให้ข้อเสนอแนะว่าชุมชนควรดำเนินการในด้านต่างๆ คือ 1) ด้านแผนงาน ชุมชนควรระบุแผนการจัด

**T167497**

กิจกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุไว้ในแผนกลยุทธ์ด้านสาธารณสุขของชุมชนในทุกชุมชนเพื่อให้เกิดชุมชนน่าอยู่ 2) ด้านความรู้และข้อมูล ชุมชนควรประสานกับชุมชนอื่นที่เข้มแข็ง เพื่อขอรับการสนับสนุนวิทยากร หรือเพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำ 3) ด้านการบริหารจัดการ ควรให้ชุมชนเป็นหลักในการบริหารจัดการกิจกรรมออกกำลังกาย 4) ด้านการสนับสนุนจากรัฐ หน่วยงานภาครัฐ ควรมีบทบาทให้การสนับสนุนด้านต่าง ๆ รวมทั้งการจัดการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรม และ 5) ด้านการพัฒนา ชุมชนควรสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนความรู้/ทักษะการออกกำลังกายผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

## Abstract

**T167497**

Exercise has been accepted as health promoting behavior for elders. However, it has been currently reported that only 21% of Thai elders regularly engage in exercise. The purpose of this research was to develop an exercise-promoting model for elderly in a community by using Participatory Action Research method. The process of this study included community selection, identification of key persons, training of exercise leaders, organizing group exercise, and evaluation. Five communities were selected according to inclusion criteria. Participants comprised two groups; one group was 30 key persons, who were trained to be exercise leaders, and 107 elder persons who joined group exercise. Each community recruited their own participants. We arranged schedules to work with each community. This 2-year project started with community assessment and preparation of team and equipment. We used Communication/behavior Change Framework (CBC) in working with the communities and participants. This CBC composed of seven steps: 1) agenda setting, 2) giving information, 3) developing incentives, 4) modeling, 5) training, 6) cues to action, and 7) support. We evaluated the participants' performance and attitude toward maintaining regular exercise at the end of the project. Three months after our team withdrew from each community, the participants still practicing exercise regularly. We conclude that CBC can be used as a framework in developing exercise-promoting model for the elders in community. In addition, there are factors, major and minor, enhancing the exercise activity level in each selected community. The major factors included: 1) coherent as well as well-cooperative community, 2) accessibility to knowledge, information, and experts, and 3) elders have a strong need for exercise. The minor factors were : 1) goal – oriented and persistent community leaders, and 2) supports from government health care personnel. These results indicate the success of promoting exercise in elders in any coherent community. Based on the lesson learn from this study, we recommend the followings:

- 1) Community leaders must include exercise promotion in elders as one of public health strategies.
- 2) A community can share resources as well as experience with and learn from other community
- 3) A community should take role as a manager in promoting exercise activity for elders.

**T167497**

- 4) More involvement and support from government sector in promoting exercise in communities.
- 5) A community should develop and support elder network. Each network could then learn from and share knowledge, skills, and experience with others.