

ปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน

Conditional factors associated with regularly exercise behavior of the community-dwelling elderly

วิญญูท์ญญู บุญทัน และจริยาวัตร คมพยัคฆ์

Winthanyou Bunthan and Jariyawat Kompayak

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Faculty of Nursing, Huachiew Chalermprakiet University

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 30 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยสะท้อนถึงปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน ได้แก่ ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในประกอบด้วย 4 ปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง การมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น การรู้จักการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม และการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี ปัจจัยภายนอกประกอบด้วย 6 ปัจจัยย่อย ได้แก่ การมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย จัดการเวลาและภาระงาน การส่งเสริมจากครอบครัว บริบท และสภาพภูมิประเทศของชุมชน การเข้าถึงสื่อที่จับต้องได้ และสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย การปรับปัจจัยเงื่อนไขจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชนได้

คำสำคัญ: ปัจจัยเงื่อนไข, พฤติกรรม, ออกกำลังกายเป็นประจำ, ผู้สูงอายุในชุมชน

Abstract

This qualitative study aimed to study conditional factors associated with regularly exercise behavior of the elderly in community. Data were collected through in-depth interviews from 30 elderly with regularly exercise behaviors. Data were analyzed by content analysis. The research results reflected that the conditional factors associated with regularly exercise behavior of the elderly in the community, were internal and external factors.

ได้รับการสนับสนุนทุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ประจำปีการศึกษา 2561

Corresponding author E-mail: winn.mu.cu.swu@hotmail.com

วันที่รับบทความ: 20 เมษายน 2563 วันที่ตีพิมพ์บทความ: 10 ตุลาคม 2563

The internal factors consisted of four sub-factors including the perception of one's physical condition, having a strong spirit and commitment, knowing the changes, awareness of good results. The external factors consisted of six sub-factors including having a group of friends to exercise, time and workload management, family support, context and topography of the community, access to media, and unfavorable weather conditions. Adjusting these conditional factors could promote regularly exercise behavior of the elderly in community.

Keywords: Conditional Factors, Behavior, Regularly Exercise, Community-Dwelling Elderly.

ความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ พ.ศ. 2548 ใน พ.ศ. 2561 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปถึง ร้อยละ 17.6 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2562) แต่การที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นไม่ได้ยืนยันว่าผู้สูงอายุเหล่านั้นมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีได้มีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญ (Touhy & Jett, 2018) การออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้นต้องพิจารณา ในเรื่อง ความถี่ ความหนัก ช่วงเวลา ชนิด และความสนุก (Frequency, Intensity, Time, Type, Enjoyment (FITTE)) กล่าวคือ มีความถี่อย่างน้อย 3-4 ครั้ง หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ ความหนักในระดับปานกลาง มีระยะเวลา 20-60 นาทีต่อครั้ง ชนิดการออกกำลังกายต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ที่ต่อเนื่องและเกิดความสนุกสนาน ผู้สูงอายุจึงจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้โดยต้องออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนื่อง (American College of Sports Medicine, 2018; Kraemer, Fleck, & Deschenes, 2016) แต่จากข้อมูลของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2562) พบว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ลดลง

สอดคล้องกับข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ที่พบว่า ผู้สูงอายุทั้งประเทศมีการออกกำลังกายในระดับปานกลางเพียง ร้อยละ 26.5 โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบทมีการออกกำลังกายที่น้อยกว่าในเขตเมือง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) แต่จากการสำรวจในเดือนมกราคม พ.ศ. 2562 พบว่า ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 63.70 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งตำบล มีความถี่ในการออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 30 นาที ร้อยละ 30.28 และ 42.24 ตามลำดับ (วิญญูทัตญญู บุญทัน และคณะ, 2562) แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุกว่า 1 ใน 3 ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้น พื้นที่แห่งนี้จึงมีความโดดเด่นและมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการศึกษาว่ามีปัจจัยใดที่ทำให้ผู้สูงอายุในพื้นที่นี้สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการสร้างกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ รวมถึงการขยายไปสู่พื้นที่อื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

การศึกษานี้จึงใช้กระบวนการเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่อาจมีบางประเด็นซ่อนอยู่ภายใต้บริบทของพื้นที่นอกเหนือจากที่ปรากฏอยู่ในแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุในชุมชน

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative study) เพื่อแสวงหาความรู้จากมุมมองของผู้สูงอายุในพื้นที่ชุมชนที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำผ่านประสบการณ์จริงภายใต้สถานการณ์ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยผู้วิจัยเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าของประสบการณ์เพื่อทำความเข้าใจการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ให้ข้อมูล จำนวน 30 คน คัดเลือกด้วยวิธีเจาะจงตามเกณฑ์ ดังนี้ (1) อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา มากกว่า 1 ปี (2) มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และ (3) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ความถี่ในการออกกำลังกาย ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง ในระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือนที่ผ่านมา

เครื่องมือวิจัย คือ แนวการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 1 ชุด

คุณภาพของเครื่องมือวิจัย มีการตรวจสอบความเหมาะสมของแนวคำถามจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลผู้สูงอายุ การพยาบาลชุมชน และวิทยาศาสตร์การกีฬา เมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ผู้วิจัยนำข้อมูลการสัมภาษณ์ปรึกษาความเหมาะสมของแนวคำถามกับผู้เชี่ยวชาญ จึงนำไปปรับปรุง และดำเนินการสัมภาษณ์จนข้อมูลอิ่มตัว

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ตามหนังสือ เลขที่ อ. 682/2561 และได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูลจากนายกเทศมนตรีเทศบาล

ตำบลบ้านเหล่า ผู้วิจัยที่แจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูลโดยละเอียด ขอความยินยอมและให้ความยินยอมร่วมการวิจัย โดยมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวได้ตลอดเวลาที่ไม่มีผลกระทบใด มีการรักษาความลับ ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลรายบุคคล เสนอข้อมูลภาพรวมเท่านั้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยร่วมกับผู้อำนวยการกองสาธารณสุข คัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์คุณสมบัติจากข้อมูลการสำรวจ พ.ศ. 2562 (วิญญูทัศน์ นุญทัน และคณะ, 2562) จากนั้นประสานงานกับผู้นำทาง (gate keeper) ที่เป็นเจ้าหน้าที่เทศบาลให้ผู้วิจัยไปพบผู้ให้ข้อมูลตามที่ได้คัดเลือกไว้แต่ละราย ผู้วิจัยนัดหมายการสัมภาษณ์ที่บ้านพักของผู้สูงอายุแต่ละราย ในวันนัดหมาย ผู้วิจัยขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ จากนั้นจึงดำเนินการสัมภาษณ์ตามแนวการสัมภาษณ์เชิงลึกใช้เวลา 45-60 นาที หลังการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ผู้วิจัยแจ้งการขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมหากข้อมูลไม่สมบูรณ์ เมื่อตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง จึงให้ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายตรวจสอบความถูกต้อง เมื่อพบว่าข้อมูลมีความอิ่มตัว จึงยุติการเก็บข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ของ Schreier (2012) ที่สะท้อนให้เห็นหัวข้อเป็นลำดับขั้น ผู้วิจัยอ่านข้อมูลการสัมภาษณ์อย่างละเอียดเพื่อสร้างรหัสคำ (coding) จัดกลุ่มคำประเภทเดียวกันไว้ด้วยกันและยกขึ้นเป็นประเด็น (themes) จากนั้นสร้างกรอบรหัสคำ (coding frame) โดยการจำแนกประเภทข้อมูลเพื่อจำแนกประเด็นหลักและประเด็นรองเป็นแผนภาพ และมีการตรวจสอบแผนภาพร่วมกับผู้เชี่ยวชาญก่อนการตีความประเด็น จากนั้นจึงนัดหมายผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละรายตรวจสอบการยกประเด็นและการตีความ มีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลตั้งแต่วาระบวกรับรวบรวมข้อมูลจนถึงขั้นตอนการวิเคราะห์

ที่เชื่อถือได้ (trustworthiness) คือ ผู้วิจัยมีส่วนร่วมเป็นเวลานานเพียงพอที่จะเรียนรู้บริบทของชุมชนและเพียงพอต่อการสร้างความไว้วางใจในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ตีระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยยังใช้การตรวจสอบสามเส้า (triangulation) โดยการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญ (peer debriefing) ทูกระยะการวิจัย และมีการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล 30 คน เป็นเพศหญิง 16 คน เพศชาย 14 คน อายุต่ำสุด 60 ปี สูงสุด 85 ปี อายุเฉลี่ย 69.20 ปี ผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยามีปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ 2 ปัจจัยหลัก คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยเงื่อนไขที่อยู่ภายในตัวของผู้สูงอายุเองทั้งภาวะสุขภาพ ความคิด ความเชื่อ การรับรู้ต่าง ๆ ที่มีผลต่อการเริ่มต้นการออกกำลังกาย การยุติการออกกำลังกาย และการที่ยังคงการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ประกอบด้วย 4 ปัจจัยย่อย ได้แก่ การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง การมีจิตใจเข้มแข็ง ตั้งมั่น การรู้จักการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม และการรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี

1.1 การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง เป็น การรับรู้ที่ตนเองเป็นผู้สูงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายในทางเสื่อม จำเป็นต้องเริ่มต้นการออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย เมื่อมีปัญหาจากการออกกำลังกาย เช่น ปวดตามร่างกาย เป็นต้น จะมีการปรับลดลง ความหนักและระยะเวลาเพื่อให้ร่างกายไม่เกิดการบาดเจ็บ และเมื่อรับรู้สภาพร่างกายแข็งแรงเพียงพอจึงปรับเพิ่มขึ้น รวมถึงการเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองด้วย ตัวอย่างคำบอกเล่าได้แก่ “...แม้จะค่อยๆคนเดียว เดินคนเดียวเขาไปเร็วจะไป แม้จะยะของแม่

คนเดียว...ตัวอายุปานนี้แล้วกะป่าต้องยะเร็ว เพราะว่าเฮามันกะแก่แล้วเนาะ...” (EX030) และ “...เพราะว่าเราแก่ตัวแล้วถ้าเราไม่ออกมันก็จะไม่มีโรคอะไรมาหาเรานะ...ต้องดูแลสุขภาพตัวเองเป็นหลัก ต้องดูร่างกายเราเป็นหลัก ถ้าได้มากก็เพิ่มเอา...” (EX029)

1.2 การมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น เมื่อผู้สูงอายุเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นประจำนั้นมักประสบกับความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อยังไม่สามารถปรับตัวต่อการออกกำลังกายได้หรือพบกับปัญหาสภาพอากาศ จนผู้สูงอายุหลายรายเกิดความย่อท้อ และล้มเลิกการออกกำลังกาย แต่ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำต่อเนืองนี้จะพยายามออกกำลังกายให้เกิดความคงตัวของกล้ามเนื้อจนกระทั่งเกิดความทนต่ออาการปวดและสามารถออกกำลังกายได้ เป็นปกติ มีการจัดการเวลาในการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับการทำงานในชีวิตประจำวัน แม้จะพบเจอกับอุปสรรคก็จะพยายามปรับเปลี่ยนให้ตนเองสามารถยังคงออกกำลังกายได้ ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “...พยายามบังคับจิตใจ ถ้าจิตใจมันคงแล้วมันกะไปธรรมดาไปได้วอกแวก... มันอยู่ที่ใจ บางคนไปวันสองวันยังหายไปเลยปวดนั่นปวดนี่... ต้องกำกับตัวเอง มันอยู่ที่จิตใจด้วย” (EX026) และ “...ตัดสินใจไป ลองไปเดิน วันแรกกะเจ็บ วันที่สองกะเจ็บวันที่สามกะยังเจ็บอยู่ ง่ายมัน เดินเข้าไปเรื่อยๆ ทีนี้เสียมันดีกะยะต้องได้กินยาแก้ปวดยังสักอย่าง” (EX05)

1.3 การรู้จักการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม เกิดขึ้นภายหลังที่ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น ซึ่งอุปสรรคที่พบได้บ่อยครั้งในการออกกำลังกาย คือ ฝนตกและอากาศร้อน แต่เมื่อมีความมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกายแล้วผู้สูงอายุจะมีการปรับการออกกำลังกายเมื่ออากาศร้อนจะปรับเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงเช้ามีดีที่อากาศเย็นสบายหรือช่วงเย็นที่พระอาทิตย์เริ่มคล้อยต่ำ แต่ยังมีแสงสว่างพอต่อการมองเห็นเส้นทางได้ 1-2 ชั่วโมง แต่หากฝนตกจนออกกำลังกายนอกบ้านไม่ได้จะทดแทนด้วยการออกกำลังกาย

ในบ้าน ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “...ตอนเย็นนี้ช่วงหน้าร้อนนี่ก็ออกเย็นหน่อย มันยังแดดร้อน หน้าหนาวก็ไปเช้าหน่อย ออกเร็วหน่อย...ช่วงนี้เวลาฝนตกไม่ได้ไป ก็ปั่นแถว ๆ บ้าน ถ้าฝนหยุด ต้องได้ปั่น” (EX027) และ “...เดี๋ยวนี้มันร้อนกะไปค่าน้อยกะอย่างผอละห้าโมงตะวันมันยังอยู่สูงอยู่มันร้อน แล้วช่วงนั้นมันหนาวๆ นี่สี่โมงมันจะปี่แล้วตะวันนะ กะออกเช้าน้อย...” (EX023)

1.4 การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี เมื่อออกกำลังกายไปในระยะหนึ่งแล้วพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของตนเอง เป็นทั้งมุมมองจากตัวผู้สูงอายุที่มีต่อตนเองและมุมมองของผู้อื่นในชุมชนที่มองเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ คือ มีมุมมองว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรง รู้สึกสบายใจ หากไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกไม่สบายใจ อึดอัด ไม่คล่องตัว และมีมุมมองเปรียบเทียบสุขภาพของตนเองกับผู้อื่นที่ไม่ได้ออกกำลังกายในวัยเดียวกันที่ว่าตนเองมีสุขภาพที่ดีกว่า ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “...แข็งแรงดีด้วย ไม่เป็นโรคอะไรด้วย ความดัน แม็กก็หาย ปวดแข้งปวดขาแม็กก็หาย เวียนหัวแม็กก็ไม่มีแล้ว เมื่อก่อนความดันต่ำเวียนหัวทุกวันเลย...ผลิตเพลินบ่หงุดหงิด...” (EX011) และ “...ถ้าเขาบ่ได้วิ่งแม้นเกาะ ถ้าเขาบ่ได้ปั่นจักรยานมันรู้สึกบ่สบายใจ...ถ้าวันใดเขาจะสม่าเสมอเนี่ยเขาตื่นมายามใดจะสดชื่น...ถ้าวันไหนบ่ได้ยะมันบ่เป็นอิดในใจ...” (EX013)

2. ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมภายในชุมชนรอบตัวของผู้สูงอายุที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายอย่างเป็นประจำของผู้สูงอายุเป็นทั้งปัจจัยที่ส่งเสริม และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ส่งเสริมเป็นปัจจัยที่ผลักดันให้ผู้สูงอายุยังคงการออกกำลังกายอยู่จนถึงปัจจุบัน ประกอบด้วย 6 ปัจจัยย่อย ได้แก่ การมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย การจัดการเวลาและภาระงาน การสนับสนุนของครอบครัว บริบทและสภาพภูมิประเทศของชุมชน การเข้าถึงสื่อที่จับต้องได้ และปัจจัยเงื่อนไขที่เป็นอุปสรรคต่อ

การออกกำลังกายที่ควบคุมไม่ได้ 1 ปัจจัย ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย

2.1 การมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย การมีกลุ่มเพื่อนร่วมออกกำลังกายทำให้เพลิดเพลิน สนุกสนาน มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนคำแนะนำและให้กำลังใจในการออกกำลังกายทำให้สามารถยืดระยะเวลาของการออกกำลังกายให้นานขึ้น มีความรู้สึกปลอดภัย ในกรณีที่ประสบเหตุอันตรายจะสามารถช่วยเหลือกันได้ทันทั่วทั้งที่ และมีการกระตุ้นให้คงการออกกำลังกายทุกวัน ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “...ไปเป็นกลุ่มมันก็คุยกันไปนะ เป็นกลุ่มดีกว่าเพราะว่าเป็นกลุ่มนะกำลังใจเราก็มึนนะ ปั่นยังไงจะถูกวิธี ปั่นยังไงจะดีเนี่ย มีการช่วยกันแนะนำกัน...ไปคนเดียวเฮากะกลัวไปล้ม” (EX030) และ “...ยะคนเดียวมันขี่คร้านเนาะกำเดียวกะหยังล่ะ มันเป็นคร้านไป...” (EX07)

2.2 การจัดการเวลาและภาระงาน แม้ว่าในวัยผู้สูงอายุจะไม่ได้มีงานประจำแต่ในชีวิตประจำวันผู้สูงอายุยังคงต้องทำงานอยู่ทั้งดูแลหลาน ทำงานบ้าน ทำสวนทำไร่ การจะออกกำลังกายให้ได้ทุกวันจำเป็นต้องวางแผนจัดการภาระงาน เช่น มีการกำหนดเวลาที่ชัดเจน ได้แก่ เวลาตื่นนอน เวลาเริ่มออกกำลังกายทั้งเช้าหรือเย็น เวลาที่ต้องจัดการงานภายในบ้านให้เรียบร้อย การจัดการเวลานั้นนอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติแล้วนั้นยังไม่ก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว คงสามารถบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เสมือนเป็นนาฬิกาชีวิตของผู้สูงอายุ แต่หากไม่สามารถจัดการภาระงานได้จะกลายเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “...ทำงานอยู่แต่กะไปออกกำลังกายพอง ...ยะการส่วนตัวแล้วกะไป” (EX025) และ “...เฮากะยังทำงานอยู่ นึ่งข้าว ยะการ ตอนเย็นนี่กะเต็มทีหกโมงนี่กะกลับ กลับมา...บ่ได้ห้วง ไปกะไปเลย ทำหือมันแล้ว ถ้ายังมีงานกะไปก่อน มื่อหลังกะทำใหม่” (EX019)

2.3 การสนับสนุนของครอบครัวผู้สูงอายุ

ครอบครัวสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยการจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกาย การให้กำลังใจ การกระตุ้นเตือน และการร่วมออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุ ให้ยังคงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “ลูกบ่าวเขาแนะนำว่าปั่นรถเต๊อะ ซื่อรถปั่น หื้อด้วย อย่างจักรยานธรรมดา มันปั่นไปกะบ่ม่วนนะ... ห้าโมงนี่ลูกบ่าวจะว่าปั่นไปปั่นรถ แม่ก็กะเหมือนกันปั่น ไปวันนี้...” (EXO19) และ “...สนับสนุนดี... หยั่งเวลาเฮายังบ่ตื่นเต๊อะเป็นก็ฮ้อง... บ่าออกไปวิ่งหนา ตั้งวันนะ...” (EXO3)

2.4 บริบทและสภาพภูมิประเทศของชุมชน

พื้นที่ชุมชนมีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ขนาด 2 ด้านของตำบล คือ หนองเล็งทรายที่มีถนนลาดยางรอบหนองน้ำแห่งนี้ ระยะทางกว่า 20 กิโลเมตร และแหล่งน้ำแม่ปืมในอุทยานแห่งชาติแม่ปืมที่มีถนนลาดยางที่สามารถขึ้นไปยังสันอ่างเก็บน้ำได้ และล้อมด้วยภูเขาทั้งสองด้านทำให้ในช่วงเช้า และช่วงเย็นอากาศเย็นสบาย การเป็นสังคมชนบททำให้ การจราจรในพื้นที่ไม่ได้มีรถยนต์มากนัก ผู้สูงอายุจึงนิยม ออกกำลังกายภายนอกบ้านทั้งวิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน เพราะมั่นใจว่าไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย อีกทั้งทัศนียภาพที่อยู่รอบพื้นที่ชุมชนทำให้เกิดความเพลิดเพลินในออกกำลังกาย ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “เราได้สูดอากาศ ดีดี ไปทางเลียบบหนองน้ำอากาศมันดี... มันเห็นหนองมัน กว้างนะ ปั่นเลียบบหนองไป ผ่อไฮ่นา ลมมันพัดตั้ง รู้สึก สบาย อากาศมันดี... บ่นตรงนี้รถมันก็ไม่เยอะ” (EXO27) และ “มันกะบ่มีรถเยอะ อากาศมันดี ต้องออกกำลังกาย... จะไปไหนก็ได้ ...” (EXO21)

2.5 การเข้าถึงสื่อที่จับต้องได้ เป็นปัจจัยที่ ส่งเสริมความรู้และทักษะในการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ เนื่องจากปัจจุบันการเรียนรู้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น YouTube, Line application เป็นต้น ของผู้สูงอายุในชุมชนยังไม่ เป็นที่นิยมมากนัก สื่อที่ผู้สูงอายุเข้าถึงได้ง่ายจึงเป็นการ รับผิดชอบต่อสื่อที่มีรายการเกี่ยวกับสุขภาพทำให้เกิดความ

ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายประกอบ กับปัจจัยสนับสนุนส่งเสริมจากเจ้าหน้าที่สุขภาพในชุมชน ร่วมด้วย ตัวอย่างคำบอกเล่า ได้แก่ “ตอนนั้นได้รู้สึก ว่า ผ่อที่วีเป็นกะปั่นกันมา คิดจะปั่นแล้ว... กะมันรู้ในทีวีว่าคน อายุแก่ ๆ ขึ้นไปถ้าปั่นจักรยานจะดี เหล้าบักิน นูหรือบ่สูบ กะร่างกายมันกะสมบูรณ์มันบ่มีพยาธิเข้ามา” (EXO26) และ “...เป็นรู้ว่เอาออกกำลังกายดีกว่ากะเลยเน้นเรื่องนี้ หื้อสุขภาพเฮาแข็งแรง... กะตั้งว่เอาเฮาจะจดจำคำอู้ไว้ ผ่อที่วีเฮากะว่าน้อ หมอออกมาบ่เป็นกะบอ” (EXO16)

2.6 สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย

ปัจจัยภายนอกที่ส่งเสริมการออกกำลังกายแล้ว แต่มีปัจจัย ที่เป็นอุปสรรคด้วย นั่นคือสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถออกกำลังกาย ได้เมื่อเกิดฝนตกที่ทำให้ไม่สามารถไปออกกำลังกาย นอกบ้านได้ รวมถึงอากาศที่ร้อนจัดมีผลทำให้ผู้สูงอายุ ไม่สามารถไปออกกำลังกายได้เช่นเดียวกัน ตัวอย่าง คำบอกเล่า ได้แก่ “...นี่กะไปตั้งวันละถ้าฝนบ่ตก ถ้าฝน บ่ตกหยุดๆ ยั้ง ๆ อากาศบ่ค่อยดีกะบ่สะดวก เวลาฝน ตกมันเปียกมันบ่ม่วน รถเวลาเฮาลงไปมันกะเป็นขี้เปราะ หน้อย” (EXO14) และ “บ่าเดี๋ยวนี้ตั้งแต่มันฮ้อนบ่าออก... พักฮ้อนกัน...” (EXO6)

การอภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย มุ่งเน้นที่ปัจจัยเงื่อนไข ๒ อย่าง ทั้ง 10 ดังต่อไปนี้

การรับรู้สภาพร่างกายของตนเอง ที่ทำให้เกิดการ เริ่มต้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองนั้นอธิบาย ด้วยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2006) จากการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ (Perceived benefits of action) ที่เมื่อบุคคลคาดหวังประโยชน์ภายใต้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ คือ การมีสุขภาพที่ดี ทำให้เป็นแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรม สร้างเสริมสุขภาพ นั่นคือการเริ่มต้นการออกกำลังกาย

สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่บ่งชี้ว่าเมื่อผู้สูงอายุเกิดความตระหนักต่อสุขภาพของตนเองจะเกิดการเริ่มต้นการออกกำลังกายและเมื่อรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายจะยังคงความต่อเนื่องของการออกกำลังกายต่อไป (จรรยาพิชญ ภัทรเดช, 2559; สมบัติ กาวิลเครือ, 2560; ธีรนุช ชลอะเมม, ยุวดี ลีลัคณาวิระ, และพรนภา หอมสินธุ์, 2560; บรรจง พลไชย, 2560; Picorelli, Pereira, Pereira, Felicio, & Sherrington, 2014; Aro, Agb, & Omole, 2018) แต่ในทางตรงข้ามสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ออกกำลังกายหรือการหยุดออกกำลังกายเพราะขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง (ชลธิชา จันทศิริ, 2559)

การมีจิตใจเข้มแข็งตั้งมั่น การรู้จักการเปลี่ยนแปลง ให้เหมาะสม การจัดการเวลาและภาระงาน สามารถอธิบายด้วยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ของ Pender (Pender et al., 2006) ในทางตรงกันข้ามกับการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ (perceived barriers to action) ที่เมื่อบุคคลรับรู้อุปสรรคที่ขัดขวางให้ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ทั้งอุปสรรคภายใน เช่น ไม่มีเวลา เป็นต้น และอุปสรรคภายนอก เช่น ได้แก่ การรับรู้ความยากลำบาก สภาพอากาศ และความไม่สะดวก เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติและหลีกเลี่ยงหรือยุติการปฏิบัติ แต่การที่ผู้สูงอายุคาดหวังถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของตนเองตามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ ประกอบกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (perceived self-efficacy) ในการจัดการกับอุปสรรคต่างๆ ของตนเอง จึงเกิดความตั้งใจมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมภายใต้บริบทที่มีความเหมาะสมพอดี สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่บ่งชี้ว่าเมื่อผู้สูงอายุรับรู้สมรรถนะแห่งตนว่าสามารถออกกำลังกายได้อย่างดีและปลอดภัยทำให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและพยายามแก้ไขอุปสรรคที่มีต่อการออกกำลังกายของตน (ธีรนุช ชลอะเมม และคณะ, 2560; Park, Elavsky, & Koo, 2014; Larcom, 2018) ในทางตรงกันข้ามหากผู้สูงอายุ

ไม่สามารถจัดการภาระงานของตนเองได้หรือจัดการกับอุปสรรคได้จะทำให้ไม่ออกกำลังกายหรือหยุดการออกกำลังกายไปในที่สุด (ชลธิชา จันทศิริ, 2559)

การรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่ดี อธิบายด้วยรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (Pender et al., 2006) จากการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ ที่เมื่อบุคคลคาดหวังประโยชน์ภายในจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกาย และเมื่อออกกำลังกายไปในระยะที่นานพอสมควร มีความสม่ำเสมอจนกระทั่งรู้สึกถึงผลลัพธ์ที่ดีความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม (activity-related affect) ที่เป็นความรู้สึกทางบวกนี้จึงเกิดขึ้นก่อนการออกกำลังกายจากการรับรู้ประโยชน์ก่อนการออกกำลังกาย ความรู้สึกถึงผลลัพธ์ทางบวกระหว่างออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายก่อให้เกิดความต่อเนื่องของการปฏิบัติโดยผลลัพธ์จากการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุได้รับคือ การมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ประเด็นนี้สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่พบว่าการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้สูงอายุมาจากการที่ผู้สูงอายุรับรู้ถึงการได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย (สมบัติ กาวิลเครือ, 2560; บรรจง พลไชย, 2560; Aro et al., 2018; Park et al., 2014; Danilowski, 2014)

การมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกาย และการสนับสนุนของครอบครัวผู้สูงอายุ สามารถอธิบายด้วยทฤษฎีวิวัฒธรรมย่อย (subculture theory) ที่ว่าผู้สูงอายุจะมีการรวมกลุ่มกันตามความคิดความเชื่อเดียวกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายคือความต้องการของกลุ่มตนเอง (Dahlkemper, 2016; Eliopoulos, 2018) ดังการออกกำลังกายที่เน้นแบบกลุ่มที่ผู้สูงอายุทุกคนคาดหวังว่าจะได้รับความเพลิดเพลินจากการพูดคุยกันและนอกจากสุขภาพทางด้านร่างกายแล้วยังได้รับสุขภาพที่ดีด้านจิตใจด้วย และยังสอดคล้องกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (Pender et al., 2006) ในส่วนของอิทธิพลระหว่างบุคคล ที่พฤติกรรม ความเชื่อหรือทัศนคติของผู้อื่นมีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคลผ่าน

แรงผลักดันทางสังคมหรือความมุ่งมั่นต่อการปฏิบัติ เช่น ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น สอดคล้องกับหลายการศึกษาที่พบว่าเมื่อผู้สูงอายุมีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกายทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ได้รับกำลังใจและข้อมูลในการออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ยังคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เมื่อได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวด้วยยิ่งทำให้ผู้สูงอายุนั้นยังคงออกกำลังกายอยู่เสมอ (เรียม นมรักษ์, จินตนา วัชรสินธุ์, และวรรณีย์ เดียววิเศษ, 2561; Danilowski, 2014; Park et al., 2014; Doubova, Snchez-Garca, Claudia, & Prez-Cuevas, 2016; Ethisan, Somrongthong, Ahmed, Kumar, & Chapman, 2016; Larcom, 2018)

การเข้าถึงสื่อที่จับต้องได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสมบัติ กาวิลเคือ (2560) ที่ให้ข้อมูลว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย คือ การที่ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งที่เป็นจากโทรทัศน์และข่าวสารจากชุมชน

บริบทและสภาพภูมิประเทศของชุมชน และสภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้ออำนวย อธิบายด้วยลักษณะบริบทชุมชนที่ส่งผลต่อการจูงใจผู้สูงอายุให้ออกกำลังกาย คือ ทิวทัศน์ที่สวยงาม อากาศที่เย็นสบาย เข้าถึงการออกกำลังกายได้ง่าย (วิญญูทัตญญู บุญทัน และคณะ, 2562) ซึ่งรูปแบบ

health promotion ของ Pender (Pender et al., 2006) ในส่วนของอิทธิพลจากสถานการณ์ (situational influences) อธิบายว่าเมื่อบุคคลรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่สามารถเอื้อหรือขัดขวางการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพบุคคลจะเลือกปฏิบัติกิจกรรมที่รู้สึกสอดคล้องกับวิถีชีวิต สภาพแวดล้อม แต่ตรงกันข้ามหากมีสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือฝนตกหรืออากาศที่ร้อนจัดจะทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ (ชลธิชา จันทร์ศิริ, 2559)

ข้อเสนอแนะ

1. พยาบาลวิชาชีพประจำหน่วยบริการสุขภาพภายในชุมชนสามารถนำปัจจัยเงื่อนไขในข้อค้นพบเหล่านี้ไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง
2. มีการศึกษาในเชิงปริมาณเพื่อทดสอบยืนยันองค์ประกอบของปัจจัยเพื่อให้ได้ตัวแปรปัจจัยที่เชื่อได้ว่ามีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเป็นประจำที่สามารถขยายไปสู่พื้นที่อื่น

เอกสารอ้างอิง

- จรรยาพิชญ ภัทรเดช. (2559). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 3(2), 17-38.
- ชลธิชา จันทร์ศิริ. (2559). การส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เปราะบาง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 24(2), 1-13.
- ธีรนุช ชละเอม, ยุวดี ลีลคณาวิระ, และพรนภา หอมสินธุ์. (2560). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน ตำบลบางกระสอบ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 10(2), 19-32.
- บรรจง พลไชย. (2560). การรับรู้ประโยชน์ ปัญหา และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. *วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม*, 18(34), 62-72.

- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2562). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2561*. กรุงเทพมหานคร: เดือนตุลา. เรียม นมรัช, จินตนา วัชรสินธุ์, และวรรณิ เดียววิเศษ. (2561). ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารในผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกิน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. *พยาบาลสาร*, 45(3), 46-57.
- วิญญูทัตญญ นุญทั้น, ภัทรกุล ไผ่เครือ, พัชรี รัชมีแจ่ม, ทศนา ชูวรรณะปกรณ์, สุพจน์ ดีไทย, และอารยา ทิพย์วงศ์. (2562). สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนภาคเหนือของประเทศไทย. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and Arts)*, 12(6), 2146-2159.
- สมบัติ กาวิลเครือ. (2560). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. *วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 7(3), 161-73.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560*. กรุงเทพมหานคร: 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., Sam Agbo, S., & Omole, O. B. (2018). Factors influencing regular physical exercise among the elderly in residential care facilities in a South African health district. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*, 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?. *Psychology*, 42324152. Retrieved April 19, 2020, from <http://digitalcommons.flu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1378&context=sferc>
- Dahlkemper, T. R. (2016). *Anderson's caring for older adults holistically* (6th ed.). Philadelphia: F. A. Davis.
- Dobova, S. V., Sanchez-Garca, S., Claudia Infante-Castaeda, C., & Prez-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* (9th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/ Lippincott Williams & Wilkins.
- Ethisan, P., Somrongthong, R., Ahmed, J., Kumar, R., & Chapman, R. S. (2106). Factors related to physical activity among the elderly population in rural Thailand. *Journal of Primary Care & Community Health*, 8(2), 71-76.
- 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 April 19, 2020, from <https://health.gov/news-archive/blog-bayw/2018/01/5-factors-help-people-stick-new-exercisehabit/index.html>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5th ed.). Upper Saddle River, N.J.: Pearson Education.

- 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*, 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: Elsevier/Mosby.