

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ และศึกษาถึงปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ อันได้แก่ ปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 124 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นโดยการทบทวนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือกับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.70 - 0.72 เก็บข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยสัมภาษณ์ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ใช้สถิติ Pearson Correlation

### สรุปผลการศึกษา

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

การศึกษครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 75.0 โดยกลุ่มอายุที่มาออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กงมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 62.9 ระดับการศึกษาสูงสุดชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 47.6 ในส่วนของโรคประจำตัวผู้สูงอายุ ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 53.2 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 46.8 โรคที่พบสูงสุด คือ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 49.2 รองลงมาได้แก่โรคเบาหวาน ร้อยละ 23.1 โรคหัวใจ ร้อยละ 5.7 ส่วนสาเหตุที่เลือกมาออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง นั้นเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง โดยมีผู้เลือกตอบมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.5

## 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง สม่ำเสมอ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 78.2) ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน 3 เดือนขึ้นไป (ร้อยละ 73.4) ในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงขึ้นไป (ร้อยละ 97.6) เวลาส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง คือเวลาเช้า (ร้อยละ 68.5) ขณะออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุร้อยละ 75.0 ไม่มีหัวใจเต้นเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ ร้อยละ 79.8 มีเหงื่อออกมากขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ ในระยะสุดท้ายก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุร้อยละ 71.8 มีโลหิตสูบฉีดดีขึ้น เช่น หน้าแดงขึ้น รู้สึกสดชื่นขึ้นทุกครั้ง

## 3. การรับรู้ประโยชน์ อุปสรรค และโอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง

ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง และการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ในระดับสูง ในส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์เรื่อง การออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ทำให้มีโอกาสได้พบปะเพื่อนมากที่พูด (ร้อยละ 98.4) รองลงมารับรู้เรื่องการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ผ่อนคลาย (ร้อยละ 97.6) และรับรู้ว่าการออกกำลังกายไม่ได้ทำให้แก่ช้าลงน้อยที่สุด (ร้อยละ 33.1)

ในส่วนของการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 98.2) รับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ไม่ได้ทำให้เสียเวลาในการทำงานอย่างอื่น และรับรู้ถึงแม้สุขภาพจะไม่แข็งแรงก็ยังเลือกที่จะออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง น้อยที่สุด (ร้อยละ 63.7)

ส่วนการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ (ร้อยละ 89.5) รับรู้ถึงแม้ว่าร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ควรต้องออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง รองลงมา ได้แก่ การที่ไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย และรับรู้ว่าการไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ทำให้มีโอกาสฮ้วนได้ง่ายน้อยที่สุด (ร้อยละ 66.9)

## 4. ทักษะคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง โดยผู้สูงอายุเห็นว่าการที่เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง เพราะชอบทำรำที่เชื่องช้าซึ่งเหมาะกับผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ไม่ทำให้เสียเวลาในการพักผ่อนมากที่สุด (ร้อยละ 99.2) นอกจากนี้ผู้สูงอายุประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น (ร้อยละ 56.5) เห็นว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขจำเป็น

ต้องมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง และผู้สูงอายุถึง 1 ใน 3 (ร้อยละ 36.3) เห็นว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

#### 5. ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากชมรมในระดับมาก โดยได้รับการสนับสนุนมากที่สุด (ร้อยละ 95.2) ในเรื่องสถานที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงมีความสะดวกและคล่องตัวในการเข้ามาใช้บริการ รองลงมา (ร้อยละ 94.4) ได้รับการสนับสนุนเรื่องสถานที่ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงอยู่ใกล้บ้าน มีความสะดวกในการเดินทาง และพบว่าการประชาสัมพันธ์ให้เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงอย่างทั่วถึงมีผู้สูงอายุตอบเพียงประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.8) เท่านั้น

#### 6. การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง น้อย โดยพบว่ากว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 41.1) ไม่ได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง และผู้สูงอายุมากกว่า 2 ใน 3 (ร้อยละ 84.7) ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง หากต้องเสียค่าใช้จ่าย และเมื่อมีปัญหาในการฝึกมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 52.4) ไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้ใด นอกจากนี้ยังพบว่ามีเพียงการได้รับกำลังใจในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงที่ได้รับการสนับสนุนมาก (ร้อยละ 57.3) โดยพบว่าจำนวนของผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุดในการกระตุ้นเตือนให้เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง คือ เพื่อน (ร้อยละ 50.0) การได้รับการสนับสนุนด้านการเงิน ผู้ให้การสนับสนุนมากที่สุด คือ ลูกหลาน (ร้อยละ 65.0) เมื่อมีปัญหาในการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ได้รับคำแนะนำจากผู้นำมากที่สุด (ร้อยละ 58.1) ส่วนการให้กำลังใจผู้ให้กำลังใจมากที่สุดคือ เพื่อน (ร้อยละ 44.5)

#### 7. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุพบว่า ปัจจัยหลักที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง คือ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ( $r = .188, p = .019$ ) และปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแบบผกผันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ( $r = -.258, p = .002$ )

## อภิปรายผล

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มาก่ออกกำลังกายมากที่สุด คือกลุ่มอายุ 69 – 70 ปี ร้อยละ 62.9 และเหตุผลที่เลือกมาก่ออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กง ก็เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงถึง ร้อยละ 84.6 รองลงมาเพื่อบรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ ร้อยละ 19.3 การศึกษารังนี้พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 46.8 ส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 62.0 รองลงมาได้แก่ โรคเบาหวานร้อยละ 29.3 โรคหัวใจและโรคเก๊าท์ ร้อยละ 6.9 โดยผู้สูงอายุหลายคน มีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค สอดคล้องกับการศึกษาของ กรรณิการ์ พงษ์สนธิ, ชูศรี วงษ์เครือวัลย์ และ อรพรรณ ทรัพย์ไพฑูริย์กิจ (2538) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมักมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค และอาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มที่ศึกษาเป็นกลุ่มที่มีที่อยู่อาศัยในเขตเมืองจึงมักจะมีปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับโรคที่หัวใจและหลอดเลือด เช่น การศึกษาของ มัทนา อินทร์แพง (2543) พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ในจังหวัดกำแพงเพชร มีปัญหาสุขภาพโดยในเขตเมืองผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวร้อยละ 55 ส่วนใหญ่ มีปัญหาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งคล้ายคลึงกับผลการสำรวจผู้สูงอายุไทยปี พ.ศ.2538 ที่พบว่าอัตราการเป็นโรคความดันโลหิตสูงพบมากเป็นอันดับแรกและพบในเมืองสูงกว่าชนบท โดยสรุปแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับสุขภาพอยากมีร่างกายที่แข็งแรงจึงเลือกที่จะมาก่ออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กง อีกทั้งเพื่อบรรเทาอาการของโรคประจำตัวที่เป็นอยู่

### 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กงในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุกลุ่มที่ศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายดังจะเห็นได้จากการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กงด้านความบ่อยครั้ง ระยะเวลา และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังการออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กงอยู่ในระดับดีคือ มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอเฉลี่ยประมาณ 6-7 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 78.2 ออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กง ติดต่อกันมาเป็นเวลานาน 3 เดือนขึ้นไป ร้อยละ 73.4 ออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กงแต่ละครั้งนาน 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 97.6 นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุมาก่ออกกำลังกายแบบไท้ จี๋ ซี่ กง เป็นประจำสม่ำเสมออาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุมีโรคประจำตัวบางอย่างและต้องการที่ลดความรุนแรงของโรคเหล่านั้นลงอีกทั้งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพของตัวเอง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ เกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์, สุรีย์ บุญญานุพงศ์ และสมศักดิ์ ฉันทะ ( 2533) พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ มักมีความเชื่อที่สืบทอดกันมาในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพว่าวัยนี้ควรพักผ่อนไม่ควรจะออกกำลังกายเช่นเดียวกับวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวและการศึกษาของ ลินจง โปธิบาล (2536) ที่พบว่า

ร้อยละ 81.5 ของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ขาดการออกกำลังกายเนื่องจากคิดว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่ศึกษาเป็นกลุ่มที่เห็นความสำคัญในการออกกำลังกายอยู่แล้ว ประกอบกับการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยในเขตอำเภอเมืองเท่านั้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในสถานะสังคมเมืองนั้นแหล่งประโยชน์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากกว่าในชนบท อาทิเช่น สถานที่ออกกำลังกาย สวนสุขภาพ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สูงอายุในเขตเมืองมักจะได้รับการทางด้านสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่ทันสมัยทำให้ประชาชนในเขตเมือง ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทั่วถึงกว่าในเขตชนบท ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่มีภาวะหัวใจเต้นเร็วขึ้นภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง เมื่อเทียบกับปกติถึงร้อยละ 75.0 ถึงแม้ว่าจะมีเหงื่อออกมากขึ้นเมื่อเทียบกับปกติ ร้อยละ 79.8 และก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง จะมีโลหิตสูบฉีดดีขึ้น เช่น หน้าแดงขึ้น รู้สึกสดชื่นขึ้นทุกครั้ง ร้อยละ 71.8 ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Zhang Ximin (1981) อ้างใน อโณทัย วงศ์ใหญ่ (2544) ซึ่งพบว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของหัวใจและคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ซึ่งเป็นการส่งเสริมการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นไปได้ 2 กรณีคือ กรณีแรกในการศึกษานี้ผู้ศึกษาไม่ได้ใช้เครื่องมือเพื่อใช้ในการวัดผลการทำงานของหัวใจประกอบกับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจะกระทำภายหลังจากที่มีการออกกำลังกายแล้วผู้สูงอายุอาจไม่ได้สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กรณีที่สองอัตราการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุไม่มีการเปลี่ยนแปลงจริงเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายมาเป็นเวลานานมากกว่า 3 เดือนขึ้นไป ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าร่างกายของผู้สูงอายุได้มีการปรับตัวทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเริ่มมีการคงที่ผู้สูงอายุจึงไม่รู้สึกร่างกายมีหัวใจเต้นแรงขึ้น ดังเช่น การศึกษาของ Li และคณะ (1993) อ้างใน อโณทัย วงศ์ใหญ่ (2544) ศึกษาผลของการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด ในกลุ่มอายุ 50 – 60 ปี แบ่งกลุ่มที่ฝึกและไม่ได้ฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงวัดการหายใจโดยใช้เครื่องวัดการหายใจวัดในขณะที่ผู้ถูกทดสอบปั่นจักรยานที่ระดับการออกกำลังกายสูงสุดพบว่าปริมาณการใช้ ออกซิเจน (oxygen uptake) และงานที่ได้จากการกลุ่มที่ฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง มีค่าสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอย่างมีนัยสำคัญและยังพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มที่ฝึกมีค่าน้อยลงกว่าปกติ

3. การรับรู้ประโยชน์ อุปสรรค และโอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงในผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงในระดับสูง โดยผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในแง่ที่ช่วยทำให้มีโอกาสได้พบปะเพื่อน ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ผ่อนคลาย ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องตัวขึ้นและทำให้อารมณ์ดีไม่หงุดหงิดบ่อย ซึ่งจะเห็นว่าประโยชน์โดยรวมจากการตอบข้อคำถามของผู้สูงอายุในการร่วมออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงนั้นเป็นประโยชน์ที่ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Li และคณะ (2001) อังโน อโณทัย วงศ์ใหญ่ (2544) ได้นำการผลศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ต่อขบวนการเมตาบอลิซึมของระบบหัวใจและการหายใจทั้งในประเทศจีนหรืออังกฤษ พบว่ามีการศึกษา 9 งานวิจัยซึ่งส่วนใหญ่เป็นการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยให้ผลว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง เป็นการออกกำลังกายที่สามารถส่งเสริมต่อขบวนการเมตาบอลิซึมของระบบหัวใจและการหายใจ, เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, การควบคุมสภาวะอารมณ์และจิตใจ, เพิ่มความยืดหยุ่นและควบคุมการทรงท่า นอกจากนี้จากผลการศึกษายังพบว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ยังให้ประโยชน์ต่ออารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้ในระดับสูงแต่ทั้งนี้พบว่า มีผู้สูงอายุถึงประมาณ 1 ใน 3 ไม่แน่ใจว่าหากร่างกายไม่แข็งแรงก็จะยังออกกำลังกายแบบนี้หรือไม่, หากบ้านอยู่ไกลจะยังออกกำลังกายแบบนี้หรือไม่ และหากมีธุระยุ่งจะมาออกกำลังกายหรือไม่ อีกทั้งผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 ตอบว่าถ้าวันไหนอากาศร้อนก็จะไม่ไปออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุกลุ่มศึกษาบางส่วนยังไม่แน่ใจว่าอุปสรรคเหล่านี้จะขัดขวางการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Pender (1987) กล่าวว่าอุปสรรคเป็นตัวแปรสำคัญสามารถทำนายพฤติกรรมหรือไม่ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้

การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการรับรู้อยู่ในระดับสูง แต่ทั้งนี้เป็นที่น่าสังเกตว่าผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 4 ไม่แน่ใจว่าการไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงทำให้มีโอกาสอื่นได้ง่าย รวมทั้งมีบางส่วนไม่แน่ใจว่า การไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือโรคหัวใจ, การไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยได้ง่าย และ การไม่ได้ออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ทำให้การทำงานของร่างกายแย่ลง ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า ผู้สูงอายุกลุ่มศึกษาส่วนนี้ยังไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กงจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงจากการเกิดโรคต่าง ๆ ได้จริงหรือยังมีการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ ที่จะสามารถลดโอกาสเสี่ยงจากการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ดีกว่าการออกกำลังกายแบบนี้

#### 4. ทักษะคติของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง

ทักษะคติของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทักษะคติที่ดีต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกที่สังเกตได้กับทัศนคติต่างก็มีความความสัมพันธ์และมีผลซึ่งกันและกัน ทัศนคติมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลและในขณะเดียวกันการแสดงออกของบุคคลก็มีผลต่อทัศนคติของบุคคลนั้นด้วย แต่จากการศึกษาพบว่ามีผู้สูงอายุถึงประมาณ 1 ใน 3 เห็นว่าการมีชีวิตที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุส่วนนี้เห็นว่ายังมีการออกกำลังกายอีกหลายชนิดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไม่เฉพาะการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง เท่านั้น

#### 5. ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง

ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเห็นต่อระบบสนับสนุนขององค์กรในระดับมาก แต่พบว่ามีบางส่วนเห็นว่า การได้รับคำแนะนำได้รับเพียงปานกลาง และสถานที่ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังพบว่าการประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในการออกกำลังกายมีเพียงประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่ได้รับ การสนับสนุนมาก นอกจากนั้นได้รับปานกลางและน้อย อธิบายได้ว่า การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ได้รับข่าวสารจากเพื่อนที่บอกกันต่อ ๆ มา จึงมีความเห็นว่าเป็นการได้รับทราบกิจกรรมการออกกำลังกายจากเพื่อนมากกว่าองค์กร สอดคล้องกับการศึกษาของ นพทร ทศนัยนา (2521) ศึกษาปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ปัญหาที่สำคัญคือเรื่องของการประชาสัมพันธ์ยังมีน้อยมาก ส่วนมากกลุ่มที่จัดการแข่งขันมักจะต้องมีการประชาสัมพันธ์ด้วยตนเอง หรือจากการศึกษาครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า ผู้สูงอายุได้รับข่าวสารการประชาสัมพันธ์จากแหล่งอื่น ๆ เช่น สอดคล้องกับการศึกษาของ คมสัน หุตะแพทย์ (2535) กล่าวไว้ว่า การที่จมน้ำทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นสิ่งที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลข่าวสาร เช่น วิทยุ โทรทัศน์ วารสาร หนังสือพิมพ์และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและเกิดความรู้ที่ดี

#### 6. การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง

การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย โดยพบว่ากว่าครึ่งหนึ่งไม่ได้รับการกระตุ้นในการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง และผู้สูงอายุมากกว่า 1 ใน 3 ไม่ได้รับการสนับสนุนด้านการเงินในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี้ กง หากต้องเสียค่าใช้จ่าย และเมื่อมีปัญหาในการฝึกประมาณครึ่งหนึ่งไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้ใด นอกจากนี้ยังพบว่ามีเพียงการได้รับกำลังใจในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้

ซึ่ง กง ที่ได้รับการสนับสนุนมากเพียงประมาณครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุทั้งหมดเท่านั้นเมื่อพิจารณาแต่ละกลุ่มพบว่ากลุ่มเพื่อนกระตุ้นในการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงมากที่สุด ด้านการเงินได้รับการสนับสนุนจากลูก หลาน คำแนะนำในการฝึกได้รับจากผู้เฒ่า และการให้กำลังใจในการฝึกการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ได้จากเพื่อนมากที่สุด ซึ่งวรรณวิมล เบญจกุล (2535) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะการที่ผู้สูงอายุได้รับความรัก ความนับถือ ได้รับการสนับสนุนทางการเงิน สิ่งของ ได้รับการช่วยเหลือจากลูกหลานหรือเพื่อนฝูงทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองขั้นพื้นฐานเกิดความมั่นใจ และสามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้อธิบายได้ว่าในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการช่วยเหลือตนเอง โดยการกระตุ้นเตือนตนเองอยู่เสมอ และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงด้วยตนเองและมีบุคคลรอบข้าง เช่น ลูกหลาน เพื่อน ตลอดจนถึงผู้เฒ่าในการฝึกเป็นผู้สนับสนุนบ้างบางส่วน และในการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงนั้นเพื่อนจะเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการจูงใจ และให้กำลังใจในการเข้าร่วมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองได้มีกลุ่มเพื่อนได้มีสังคม ทำให้รู้สึกไม่โดดเดี่ยว ประกอบกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ศึกษาเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นอาจไม่ให้ความสำคัญกับบุคคลอื่น ๆ มากนัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนีย์ รัชยา (2537) อ่างใน จิตติมาน แก้วขาว (2539) พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นจะอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด ดังนั้นการยอมรับความช่วยเหลือหรือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จึงมีไม่มากนัก

7. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุกับปัจจัยด้านต่าง ๆ

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงในผู้สูงอายุ โดยข้อที่มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงคือ ผู้สูงอายุเห็นว่าการมาออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงนั้นจะทำให้ได้พบปะเพื่อน, ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ผ่อนคลาย, ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายคล่องตัวขึ้น แสดงว่าผู้สูงอายุที่มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงดี มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กงติดตามไปด้วย ดังเช่นการศึกษาของ Jones & Nile (1996) อ่างใน ดวงเดือน พันธุโยธี(2539) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง บางส่วนยังเห็นว่าอุปสรรคยังเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะขัดขวางไม่ให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้นเมื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมซึ่งส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กัน

การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ซึ่งจากผลการศึกษาครั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง บางส่วนไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้จริงหรือไม่ ดังนั้นเมื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมซึ่งส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กัน

ทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ อาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง บางส่วนเห็นว่ากรรมวิธีที่เป็นสุขไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุส่วนนี้เห็นว่ายังมีการออกกำลังกายอีกหลายชนิดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุไม่เฉพาะการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง เท่านั้น ดังนั้นเมื่อนำมาหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมซึ่งส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี จึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2530) ซึ่งกล่าวว่าทัศนคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั่ว ๆ ไปของบุคคลแม้จะไม่ทุกกรณี ดังนั้นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ อาจต้องมีการส่งเสริมและพัฒนาทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง เพิ่มมากขึ้น โดยการใช้กระบวนการสื่อสารในด้านต่าง ๆ เป็นต้น

ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การสนับสนุนของชมรมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุแสดงว่า การเข้าร่วมในการออกกำลังกายเกิดจากแรงจูงใจภายในของตัว ผู้สูงอายุเอง และผู้สูงอายุบางส่วนเห็นว่าการได้รับคำแนะนำได้รับเพียงปานกลาง และสถานที่ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังพบว่า การประชาสัมพันธ์ให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในการออกกำลังกายมีเพียงประมาณครึ่งหนึ่งเท่านั้น ดังนั้นการที่จะให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการ เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง มากขึ้น จึงน่าจะมีการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น ซึ่งเจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2526) อ่างในทองสุข สัมปหังสิต (2531) ก็ยืนยันว่า ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมาก็คือ บุคลากรผู้ให้บริการมีไม่เพียงพอ และการประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้ความสนับสนุน

การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง มีความสัมพันธ์แบบผกผันกับพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุซึ่งจากการศึกษานี้จะเห็นได้ จากการได้รับการกระตุ้นเตือนให้เข้าร่วมในการออกกำลังกายและการให้กำลังใจในการเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง มีความสัมพันธ์แบบผกผันกันด้วย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าผู้สูงอายุ ที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบ ไ่ จี้ ซี่ กง คืออยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้นหรือ การให้กำลังใจมาก ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบ ไ่ จี้ ซี่ กง ไม่ดีก็อาจจำเป็นต้อง ได้รับการกระตุ้นเตือนและต้องการกำลังใจอยู่เสมอจึงจะมีผลต่อการเกิด พฤติกรรม การออกกำลังกายแบบ ไ่ จี้ ซี่ กง ซึ่งผลการศึกษาขัดแย้งกับ Beckman & Syme (1979) ที่กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม ก่อให้เกิดความอบอุ่นและมี บทบาทในการปฏิบัติการด้านสุขภาพ และจากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีบทบาทในการให้การสนับสนุนให้ ความช่วยเหลือมากทั้งในด้านการกระตุ้นเตือน และการให้กำลังใจ ในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มเพื่อนเป็นกลุ่มที่มีความใกล้ชิดกัน มีความผูกพันกันสูง และมีรูปแบบพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน เพื่อนจึงจัดเป็นเครือข่ายการสนับสนุนสุขภาพของบุคคล (Berlman อ้างใน กิตติพัฒน์ นนทปัทมะศุล และคณะ, 2532)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

1.1 ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในผู้สูงอายุคือปัจจัยหลักด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและปัจจัย เสริมด้านการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้นในการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง มากขึ้นนั้นจึงควรมีการสร้างความตระหนักให้ผู้สูงอายุรับทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมอย่างแพร่หลาย โดยมีการ ประชาสัมพันธ์ในกลุ่มชมรมของตนเองหรือจากเพื่อนที่ใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรมีการ กระตุ้นให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน ผู้นำ เพิ่มขึ้นทั้งในด้านการให้กำลังใจอยู่เสมอ การสนับสนุนด้านการเงิน การให้คำแนะนำ

1.2 ควรมีการจัดปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการนำการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ไปปฏิบัติที่บ้านได้เองโดยชมรม สนับสนุนคู่มือการออกกำลังกายและเทปเพลงและเมื่อมีปัญหามีความสามารถที่จะปรึกษาผู้นำได้

1.3 ควรมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายให้เป็นทางบวกมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ให้รับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ดีมีประโยชน์ สามารถป้องกันโรคได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้ว ยังต้องสร้างสิ่งจูงใจสิ่งกระตุ้นหรือเตือนใจจากภายนอก ที่จะชักนำไปสู่การปฏิบัติและมีพฤติกรรมที่ถาวร เพิ่มการสนับสนุนด้านอารมณ์ วัตถุประสงค์ของ อุปกรณ์ และการประชาสัมพันธ์ รวมทั้งการชักจูงจากผู้ที่อยู่ใกล้ชิดตัวผู้สูงอายุ การอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืนต่อไป

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรเพิ่มเติม เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะในการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ

2.3 ควรมีการศึกษาโดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง โดยการใช้เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายที่แน่นอนในด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายแบบทั่วไปและกลุ่มที่มีการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง

2.5 ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี้ ซี่ กง ในเชิงคุณภาพ