

พญพลังผ่านกีฬา: ความท้าทายและโอกาสสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
Active Aging through Sports: Challenges and Opportunities
for Sports Scientists

เดชภณ ทองเต็ม*

Tachapon Tongterm*

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ 33000

Department of Sport Science, Faculty of Liberal Arts and Sciences,
Sisaket Rajabhat University, Sisaket Province, 33000

*Corresponding author: spsc_network@hotmail.com

Received: March 15, 2025; Revised: April 5, 2025; Accepted: April 21, 2025

Abstract

Thailand is undergoing a rapid demographic shift toward an aging society, while traditional attitudes continue to view older adults as individuals who should lead a quiet life and avoid physically demanding activities. These factors affect the acceptance of sports among the elderly and highlight limitations in knowledge and the development of suitable activities. This academic article aims to: 1) analyze the meaning and significance of sports for the elderly, 2) examine the role of sports in promoting the well-being of older adults, and 3) propose guidelines for sports scientists to develop sports activities and competitions appropriate to the limitations and cultural contexts of Thailand. The findings emphasize the role of sports in reducing the risk of chronic diseases, slowing the deterioration of bodily systems, enhancing mental health, and fostering social connections. Furthermore, the article offers guidelines for designing appropriate sports activities and provides policy recommendations focused on the sustainable development of sports for the elderly.

Keywords: Older adults; Active aging; Sports; Well-being; Sports scientists

บทคัดย่อ

ประเทศไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างรวดเร็วสู่สังคมผู้สูงอายุ ขณะที่ทัศนคติแบบดั้งเดิมยังคงมองว่าผู้สูงอายุควรดำรงบทบาทอย่างสงบในชีวิตประจำวัน และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรงกาย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการยอมรับกีฬาในกลุ่มผู้สูงอายุ และสะท้อนถึงข้อจำกัดในด้านองค์ความรู้และการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสม บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ความหมายและความสำคัญของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์บทบาทของกีฬาที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการพัฒนา กิจกรรมกีฬาและการแข่งขันที่เหมาะสมโดยอิงตามข้อจำกัดและบริบททางวัฒนธรรมไทย ผลการศึกษาได้เน้นย้ำถึงบทบาทของกีฬาในการลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง ชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เสริมสร้างสุขภาพจิต และสร้างความเชื่อมโยงทางสังคม อีกทั้งบทความยังได้เสนอแนวทางการออกแบบกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม รวมถึงข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่มุ่งเน้นการพัฒนา กีฬาสำหรับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; พหุผลพล; กีฬา; สุขภาวะ; นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของโลกในศตวรรษที่ 21 ได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีบทบาทสำคัญเพิ่มขึ้นในมิติต่าง ๆ ของสังคม โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) รายงานไว้ว่าในปี ค.ศ. 2020 ได้มีจำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปทั่วโลกเพิ่มขึ้นจนแซงหน้าจำนวนเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปีเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ และคาดการณ์ว่าในปี ค.ศ. 2050 สัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มเป็นร้อยละ 22 หรือประมาณ 2.1 พันล้านคน โดยประชากรกว่า 80% ในกลุ่มนี้จะอาศัยอยู่ในประเทศที่รายได้ต่ำและปานกลาง (WHO, 2025) สำหรับประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2568 ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (complete aged society) แล้ว กล่าวคือปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ (Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office, 2025) ซึ่งการเปลี่ยนผ่านนี้ได้สร้างความจำเป็นให้เกิดการพัฒนายุทธศาสตร์ การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในทุกมิติอย่างเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย

แนวคิดพหุผลพล (active aging) หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีบทบาท และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยองค์การอนามัยโลกได้สนับสนุนอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (World Health Organization, 2022) การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่เหมาะสม ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมาได้ยืนยันถึงคุณประโยชน์ของกีฬาในมิติทางกาย เช่น การชะลอความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases: NCDs) และเสริมสร้างสมรรถภาพการทรงตัว (Fragala et al., 2019) ในขณะที่ด้านจิตใจ กิจกรรมกีฬามีบทบาทในการลดภาวะซึมเศร้า เพิ่มความมั่นใจ และเสริมสร้าง

คุณภาพชีวิตโดยรวม (Schuch et al., 2016) นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาจะช่วยลดความโดดเดี่ยว สร้างเครือข่ายทางสังคม และเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน (Jenkin et al., 2018) แต่อย่างไรก็ตาม แม้จะมีงานวิจัยที่สนับสนุนคุณประโยชน์ของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ แต่งานส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่มิติใดมิติหนึ่งเพียงอย่างเดียว ยังขาดการบูรณาการในเชิงลึกเพื่อให้ครอบคลุมมิติทางกาย จิตใจ และสังคมในบริบทวัฒนธรรมที่หลากหลาย

การออกแบบกิจกรรมกีฬาและการแข่งขันที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุยังคงเผชิญความท้าทายสำคัญ โดยเฉพาะในบริบทของประเทศไทยที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม วิถีชีวิต และข้อจำกัดเฉพาะตัว เช่น ข้อจำกัดด้านสรีรวิทยา ความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และอุปสรรคทางสังคมที่ยังไม่สนับสนุนกิจกรรมเชิงรุกในกลุ่มผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ (Ministry of Tourism and Sports, 2023a) ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ความหมายและความสำคัญของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์บทบาทของกีฬาที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาวะในมิติต่าง ๆ และ 3) เสนอแนะแนวทางสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการพัฒนากิจกรรมกีฬาและการแข่งขันที่เหมาะสม โดยอิงตามข้อจำกัดและบริบทวัฒนธรรมของประเทศไทย นอกจากนี้บทความยังมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้จากหลากหลายศาสตร์ เช่น วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุข และสังคมวิทยา เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยผลลัพธ์ที่ผู้เขียนคาดหวังคือการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ สร้างความยั่งยืนให้กับชุมชน และเสริมสร้างบทบาทของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการขับเคลื่อนนโยบายที่ส่งผลต่อสังคมไทยในวงกว้าง

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา: ความหมาย ความสำคัญ และบทบาทในประเทศไทย

ในยุคที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพผ่านการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ กลายเป็นกลไกสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนี้ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการพัฒนาสุขภาพ จึงมีบทบาทสำคัญในกระบวนการนี้ด้วย ดังนั้นหัวข้อแรกในบทความนี้ผู้เขียนจะเริ่มต้นด้วยการอธิบายความหมาย ความสำคัญ และบทบาทของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งถือเป็นกลุ่มบุคคลเป้าหมายของบทความนี้ ดังนี้

1. ความหมายของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

นักวิทยาศาสตร์การกีฬาในบทความนี้ หมายถึง บุคคลที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และมีหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผ่านการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำหรือฝึกสอนการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างองค์ความรู้เชิงวิชาการ ออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และสนับสนุนการดำเนินงานเชิงนโยบายในระดับชุมชนและระดับชาติ

2. ความสำคัญของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ในบริบทของประเทศไทยซึ่งกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์นั้น นักวิทยาศาสตร์การกีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การออกแบบโปรแกรมออกกำลังกาย เช่น การฝึกแรงต้าน การฝึกการทรงตัว หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเสี่ยง

ของโรคเรื้อรังและชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (Izquierdo et al., 2021) นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมกีฬากลุ่ม เช่น การออกกำลังกายในชุมชน ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง (Heo et al., 2013) อีกทั้งความสำคัญของ นักวิทยาศาสตร์การกีฬายังครอบคลุมถึงการสนับสนุนการพัฒนา นโยบายที่ตอบสนองต่อความต้องการ ของผู้สูงอายุ เช่น การเพิ่มโอกาสเข้าถึงกิจกรรมกีฬา การสร้างพื้นที่ปลอดภัย เป็นต้น

3. บทบาทของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ปัจจุบันบทบาทของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในบริบทของประเทศไทยได้ขยายออกไปใน หลากหลายมิติ ตั้งแต่การวิจัยเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ไปจนถึงการออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะกลุ่ม อีกทั้งยังมี บทบาทในการทำงานร่วมกับหน่วยงานรัฐและเอกชนเพื่อกำหนดนโยบายที่สนับสนุนการเข้าถึงกีฬา และสุขภาพสำหรับประชากรทุกช่วงวัย รวมถึงการสร้างโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต ในชุมชน และการจัดกิจกรรมกีฬาในระดับท้องถิ่น (Ministry of Tourism and Sports, 2023b) โดย บทบาทที่ครอบคลุมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในฐานะกลไก สำคัญในการพัฒนาสังคมที่มีสุขภาพดีและยั่งยืน

ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

ในบริบทของสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่ยุคผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีผ่านกิจกรรมกีฬาได้กลายเป็นหัวข้อที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน โดยกีฬาถูก มองว่าไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกาย แต่ยังมีผลกระทบเชิงบวกต่อสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การพัฒนากิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องมี การศึกษาแนวคิด ความหมาย และความสำคัญในเชิงลึก ทั้งนี้เพื่อสร้างแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการ ออกแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของกลุ่มประชากรนี้ต่อไป

1. ความหมายของกีฬาในบริบทสังคมผู้สูงอายุ

นิยามของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุมีความหลากหลายและสะท้อนถึงมิติที่แตกต่างกันของสุขภาพ ทั้งในเชิงสุขภาพ ความบันเทิง และการมีส่วนร่วมทางสังคม โดยในระดับสากล องค์การอนามัย โลก (WHO) ได้ให้นิยามว่ากีฬาสำหรับผู้สูงอายุว่าหมายถึง กิจกรรมทางกายที่มีรูปแบบและกติกาที่ ออกแบบเฉพาะ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต (Bull et al., 2020) ส่วนสมาคมกีฬาผู้สูงอายุนานาชาติ (International Masters Games Association, 2023) ได้เน้นย้ำบทบาทของกีฬาในฐานะ เครื่องมือที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมในกีฬาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ในบริบทของงานวิจัย Dionigi (2006) ได้ชี้ให้เห็นว่า กีฬาสำหรับผู้สูงอายุควรมีการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการแข่งขันให้เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ขณะที่ Jenkin et al. (2017) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่ากีฬานี้ควรมีเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจโดยรวม นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (Ministry of Tourism and Sports, 2023a) ได้ ระบุว่ากีฬาเพื่อมวลชนสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมที่ปรับให้เหมาะสมกับข้อจำกัดทางกายภาพ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ซึ่งจากการวิเคราะห์นิยามข้างต้นพบว่าจุดร่วมสำคัญของกีฬาสำหรับผู้สูงอายุคือ การเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเคลื่อนไหว การปรับรูปแบบหรือกติกาให้เหมาะสมกับข้อจำกัดเฉพาะของผู้สูงอายุ และการส่งเสริมสุขภาพในทุกมิติ แต่อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างที่สำคัญคือบางนิยามมุ่งเน้นการแข่งขัน และการพัฒนาสมรรถภาพทางกีฬา ขณะที่อีกหลายบริบทเน้นการเข้าถึงง่ายและความผ่อนคลาย ดังนั้น ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่ากีฬาสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ พัฒนาสมรรถภาพ และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางกายภาพ จิตใจ และสังคมของแต่ละบุคคล กิจกรรมเหล่านี้อาจอยู่ในรูปของการออกกำลังกายทั่วไป การเล่นกีฬาเบา ๆ หรือกิจกรรมนันทนาการที่มีโครงสร้าง เช่น การรำไทย การเดินเร็ว โยคะ รำไทเก็ก วาโยน้ำ หรือกีฬาประเภทกลุ่มที่มีลักษณะส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

2. ความสำคัญและประโยชน์ของกีฬาที่มีต่อผู้สูงอายุ

ในยุคที่ประเทศไทยกำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมกีฬาได้กลายเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่เพียงเกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนบุคคล แต่ยังมีผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว โดยกีฬาถูกยอมรับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ และสร้างความเชื่อมโยงในชุมชนอย่างยั่งยืน ดังนี้

1) ด้านร่างกาย

การส่งเสริมสุขภาพะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมกีฬาเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการฟื้นฟู คงสมรรถภาพ และป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งสามารถควบคุมได้ผ่านการกระตุ้นระบบเมแทบอลิซึม การไหลเวียนโลหิต และการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดด้วยกิจกรรมแอโรบิกหรือการฝึกแรงต้าน (Izquierdo et al., 2021; Geidl et al., 2020) โดยการออกกำลังกายที่มีแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนักเบา ๆ มีบทบาทในการรักษามวลกล้ามเนื้อและความหนาแน่นของกระดูก ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะกระดูกพรุนและการบาดเจ็บจากการล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของความพิการในผู้สูงอายุ (Daly et al., 2019) นอกจากนี้ การฝึกการทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เช่น การฝึกเดินในท่าทางต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายแบบไดนามิก ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการตอบสนองทางกายภาพและลดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน และขณะเดียวกัน กีฬาที่มีลักษณะใช้ทักษะการคิด เช่น เทนนิส ปิงปอง หรือกอล์ฟ ส่งผลเชิงบวกต่อระบบประสาทส่วนกลางและสมอง ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองด้านความจำการวางแผน และการตัดสินใจ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันภาวะสมองเสื่อมในระยะยาวได้ (Chodzko-Zajko et al., 2014)

2) ด้านจิตใจ

กีฬามีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพะด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งในแง่ของการลดภาวะทางลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ตลอดจนการสร้างภาวะทางบวกที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและการมีเป้าหมายในชีวิต โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีลักษณะเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น การเดินในสวน การรำไทย หรือการออกกำลังกายแบบเป็นกลุ่ม

สามารถกระตุ้นให้สมองหลังสารเอนดอร์ฟินและเซโรโทนินที่ช่วยควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในสมดุลและสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย (Schuch et al., 2016) นอกจากผลทางสรีรวิทยาแล้ว กีฬาในกลุ่มผู้สูงอายุยังเป็นพื้นที่ที่ส่งเสริมการเรียนรู้และการตั้งเป้าหมายส่วนบุคคล เช่น การฝึกท่าที่ยากขึ้น การเพิ่มระยะเวลาหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่ท้าทายใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดกระบวนการประเมินตนเองอย่างต่อเนื่อง เสริมสร้างการรับรู้ตนเอง (self-awareness) และความรู้สึกว่าตนยังมีศักยภาพและคุณค่าในสังคม (Stenner et al., 2020) โดยความสำเร็จเล็ก ๆ จากการพัฒนาตนเองเหล่านี้ ไม่เพียงสร้างความมั่นใจ แต่ยังเป็นเสมือนแรงผลักดันทางจิตใจที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตยังคงมีความหมายและมีเป้าหมายที่สามารถกำหนดได้ด้วยตนเอง (Jenkin et al., 2018)

3) ด้านอารมณ์

สุขภาวะด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุเป็นอีกมิติที่สำคัญซึ่งกิจกรรมกีฬาสามารถมีอิทธิพลอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในช่วงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพและสังคมสูง โดยการมีส่วนร่วมในกีฬาเป็นประจำช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และลดความผันผวนที่อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว เศร้าซึม หรือเบื่อหน่าย อีกทั้งกิจกรรมกีฬาที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสนุกสนาน เช่น เกมบนสนามการเบสบอล การออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือกิจกรรมที่มีเสียงดนตรีและการเคลื่อนไหวประกอบ ล้วนส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบิกบาน สดชื่น และมีชีวิตชีวา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการออกกำลังกายช่วยลดระดับฮอร์โมนแห่งความเครียด (คอร์ติซอล) และเพิ่มฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความสุขและความพึงพอใจ (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014) นอกจากนี้ การมีอารมณ์ในเชิงบวกอย่างต่อเนื่องจากการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ ยังมีส่วนช่วยให้การรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันในชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีสติและสงบมากขึ้น (Netz et al., 2005)

4) ด้านสังคม

กิจกรรมกีฬามีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะด้านสังคมของผู้สูงอายุ โดยเป็นพื้นที่ที่เอื้อให้เกิดการมีปฏิสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยน และการสร้างเครือข่ายทางสังคมอย่างหลากหลาย ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การออกกำลังกายในชมรม การเล่นกีฬาที่บ้าน หรือการฝึกซ้อมในทีมเล็ก ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะผู้คน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และลดภาวะความโดดเดี่ยวทางสังคม (Jenkin et al., 2018) นอกจากนี้ กีฬาในระดับชุมชนยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเชื่อมโยงผู้สูงอายุกับคนรุ่นใหม่ โดยเฉพาะในกิจกรรมที่เน้นการร่วมมือระหว่างวัย (Gayman et al., 2017) ความสัมพันธ์เช่นนี้ไม่เพียงสร้างความเข้าใจในบริบทวัฒนธรรมที่แตกต่างระหว่างวัย แต่ยังส่งเสริมความสามัคคีและความกลมเกลียวในสังคมในภาพรวม

5) ด้านจิตวิญญาณ

สุขภาวะด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ คือมิติที่เกี่ยวข้องกับความสงบภายใน ความหมายของชีวิต และความเชื่อมโยงกับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตน ซึ่งกิจกรรมกีฬาและการเคลื่อนไหวทางกายสามารถมีส่วนช่วยกระตุ้นและหล่อเลี้ยงจิตวิญญาณในรูปแบบที่ลึกซึ้งและเป็นธรรมชาติ โดยการออกกำลังกายเชิงพุทธ เช่น การเดินจงกรม รำไทเก็ก โยคะ หรือการเคลื่อนไหวกลางแจ้งในธรรมชาติที่สงบ ล้วนเอื้อให้ผู้สูงอายุได้อยู่กับตนเอง สังเกตลมหายใจ การเคลื่อนไหว และภาวะภายใน ซึ่งเป็น

กระบวนการฝึกเจริญสติในทางพุทธศาสนา (Chittaro & Vianello, 2016) โดยกระบวนการนี้ไม่เพียงช่วยคลายความกังวล แต่ยังส่งเสริมภาวะจิตที่นิ่ง สงบ และรู้คุณค่าในปัจจุบันขณะ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมชุมชน หรือการถ่ายทอดความรู้ในกีฬาแก่คนรุ่นใหม่ ยังสร้างความรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีส่วนร่วมกับการสังคมในระดับที่ลึกกว่าระดับกายภาพหรือสังคมทั่วไป ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Friedman, 2018)

แนวทางสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในการพัฒนากิจกรรมกีฬาและการแข่งขัน

การออกแบบและพัฒนากิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นความท้าทายที่นักวิทยาศาสตร์การกีฬามีจำเป็นต้องพิจารณาในหลายมิติ ทั้งในแง่ของข้อจำกัดทางสรีรวิทยา ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และความต้องการเฉพาะกลุ่มของผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทย โดยแนวทางเหล่านี้สามารถช่วยให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬาออกแบบกิจกรรมกีฬาที่ตอบสนองต่อความต้องการและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

1. หลักการออกแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

หลักการสำคัญในการออกแบบกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุคือการคำนึงถึงข้อจำกัดเฉพาะทางสรีรวิทยาและจิตวิทยา รวมถึงการปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ดังนี้

1) **คำนึงถึงข้อจำกัดทางสรีรวิทยาและจิตวิทยาของผู้สูงอายุ:** การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาที่เกิดขึ้นตามวัย เช่น การลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ความหนาแน่นของกระดูก และความยืดหยุ่นของข้อต่อ ทำให้ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดแรงกระแทกสูง และสามารถปรับระดับความหนัก (intensity) ได้ตามระดับความสามารถ โดยงานวิจัยระบุว่า การฝึกแรงต้านในระดับเบาถึงปานกลาง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกความเข้มข้นต่ำ และกิจกรรมที่ส่งเสริมการทรงตัว เช่น โยคะ และไทชิ เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาความแข็งแรงและลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ (Geidl et al., 2020) ส่วนในแง่จิตวิทยา การออกแบบกิจกรรมควรเน้นไปที่การสร้างแรงจูงใจและความสนุกสนาน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความตั้งใจและความต่อเนื่องในการเข้าร่วม ตัวอย่างเช่น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถบรรลุได้ง่าย และการให้การยอมรับหรือคำชมเชยระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น (Schuch et al., 2016)

2) **การปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทไทย:** บริบททางวัฒนธรรมและสังคมของประเทศไทย เช่น การเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน และการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าไปในกิจกรรมกีฬา สามารถช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ ยกตัวอย่างเช่น การพัฒนากิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย เช่น การเดินกะลา หรือการเล่นตะกร้อลอดห่วง ให้เป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและสร้างความคุ้นเคยกับกิจกรรม และนอกจากนี้ การปรับกิจกรรมกีฬาให้เหมาะสมกับพื้นที่และทรัพยากรในชุมชน เช่น การออกกำลังกายในสวนสาธารณะ หรือการใช้ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นสถานที่จัดกิจกรรม สามารถลดอุปสรรคด้านการเดินทางและเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Heo et al., 2013)

2. การบูรณาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม

ในยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมกีฬาและการแข่งขันสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งไม่เพียงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัย แต่ยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้มากยิ่งขึ้น โดยการบูรณาการดังกล่าวสามารถพิจารณาได้ดังนี้

1) การใช้เทคโนโลยีติดตามผลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัย: เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น สมาร์ทวอตช์ (smart watch) อุปกรณ์ตรวจวัดสุขภาพ หรือแอปพลิเคชันติดตามผลการออกกำลังกาย ได้รับการพัฒนาเพื่อช่วยตรวจสอบสมรรถภาพทางกายและป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในผู้สูงอายุ โดยอุปกรณ์เหล่านี้สามารถตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ระดับออกซิเจนในเลือด หรือแม้แต่จำนวนก้าวเดินในแต่ละวัน ซึ่งช่วยให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬาสามารถวางแผนและปรับปรุงกิจกรรมให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของผู้สูงอายุแต่ละคนได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การใช้เทคโนโลยีดังกล่าวยังช่วยสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวว่ากิจกรรมที่เข้าร่วมมีความปลอดภัยและเหมาะสมอีกด้วย (Izquierdo et al., 2021)

2) นวัตกรรมที่ช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วม: นอกเหนือจากการตรวจวัดสุขภาพแล้ว นวัตกรรมที่ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความสนุกสนานและการมีส่วนร่วมก็เป็นปัจจัยสำคัญ เช่น การใช้เกมที่ใช้การเคลื่อนไหว (exergames) ซึ่งรวมองค์ประกอบของการออกกำลังกายและเกมเข้าไว้ด้วยกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยกระตุ้นผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬามากขึ้น อีกทั้งยังสร้างความตื่นเต้นและลดความเบื่อหน่ายจากการออกกำลังกายแบบเดิม ๆ โดยงานวิจัยที่ผ่านมาได้ชี้ให้เห็นว่า exergames มีประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหวหรือไม่คุ้นเคยกับการเล่นกีฬา (Swinen et al., 2022)

3) การสร้างความเชื่อมโยงผ่านเทคโนโลยี: การนำแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น กลุ่มในโซเชียลมีเดีย หรือแอปพลิเคชันสำหรับการนัดหมายและจัดกิจกรรมกีฬา ยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์และการมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยลดอุปสรรคด้านระยะทางและการเข้าถึง โดยเฉพาะในชุมชนที่ขาดแคลนทรัพยากรด้านกายภาพ เช่น สนามกีฬา หรือศูนย์ออกกำลังกาย

3. การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาในระดับชุมชน

การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาในระดับชุมชนถือเป็นหัวใจสำคัญในการสร้างความยั่งยืนด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยการบูรณาการความร่วมมือจากหลายภาคส่วนและการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมกีฬา สามารถสร้างความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ในชุมชน รวมถึงสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในทุกระดับ ซึ่งแนวทางสำคัญในส่วนนี้ประกอบด้วย

1) ความร่วมมือระหว่างหน่วยงานรัฐ เอกชน และชุมชน: การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับชุมชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ เช่น กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคเอกชน เช่น บริษัทที่สนับสนุนด้านอุปกรณ์กีฬา และภาคประชาสังคม เช่น กลุ่มชมรมผู้สูงอายุในชุมชน การจัดกิจกรรมกีฬาในระดับชุมชน เช่น การแข่งขันกีฬาสูงอายุประจำปี หรือโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในศูนย์พัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นตัวอย่างที่ดีของการบูรณาการความร่วมมือจากหลายฝ่าย โดยกิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยเสริมสร้างเครือข่ายทางสังคม ลดความรู้สึกละโดดเดี่ยว และเพิ่มการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุ (Jenkin et al., 2018)

2) การปรับใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในกิจกรรมกีฬา: การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมกีฬาไม่เพียงช่วยเพิ่มความน่าสนใจ แต่ยังช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมและสร้างภาคภูมิใจในท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น การปรับประยุกต์การเล่นพื้นบ้านไทย เช่น มวยไทย หรือการเล่น “ตี่จับ” ให้เป็นกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ การนำเสนอกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นช่วยดึงดูดผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมและสร้างความรู้สึผูกพันกับชุมชน งานวิจัยระบุว่า การบูรณาการวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในกิจกรรมกีฬา ไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ แต่ยังช่วยสร้างความมั่นคงทางสังคมในระยะยาว (Ministry of Tourism and Sports, 2023b)

3) การสร้างโครงสร้างพื้นฐานที่สนับสนุนกิจกรรมกีฬา: การจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับชุมชนจำเป็นต้องมีโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือพื้นที่สาธารณะที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้ง่าย การปรับปรุงหรือจัดสรรทรัพยากรในชุมชนเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การติดตั้งอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือการจัดพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลุ่ม สามารถช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและความต่อเนื่องในกิจกรรมกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในระดับชุมชนต้องอาศัยการออกแบบและการบริหารจัดการที่ครอบคลุมและมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้เพื่อให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายในบริบทของแต่ละพื้นที่

4. การพัฒนาศักยภาพบุคลากรเพื่อสนับสนุนกิจกรรมกีฬา

การพัฒนาศักยภาพของบุคลากรที่มีส่วนร่วมในกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมกีฬา ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ช่วยให้กิจกรรมกีฬาและการแข่งขันสำหรับผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เช่น นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ครูฝึกกีฬา หรือเจ้าหน้าที่ชุมชน จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่เหมาะสมเพื่อรองรับความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการพัฒนา ดังนี้

1) การฝึกอบรมเฉพาะด้านสำหรับบุคลากร: บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบและจัดกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุควรได้รับการฝึกอบรมเฉพาะด้าน ทั้งนี้เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้อง เช่น ความรู้ด้านสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ เทคนิคการฝึกฝนที่เหมาะสม และวิธีการป้องกันการบาดเจ็บ เป็นต้น ซึ่งการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่ครอบคลุมประเด็นเหล่านี้จะช่วยให้บุคลากรสามารถออกแบบและจัดการกิจกรรมกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในบริบทที่มีข้อจำกัดทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ (Izquierdo et al., 2021)

2) การพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารและจิตวิทยา: การสื่อสารที่ดีและการเข้าใจจิตวิทยาของผู้สูงอายุถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและความไว้วางใจระหว่างบุคลากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา โดยการฝึกอบรมด้านจิตวิทยาเพื่อให้บุคลากรเข้าใจความต้องการและข้อจำกัดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ จะช่วยให้สามารถสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาได้

อย่างมีประสิทธิภาพ และนอกจากนี้ การใช้เทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสมยังช่วยลดความเข้าใจผิดและเพิ่มความสัมพันธ์ที่ระหว่างบุคลากรและผู้สูงอายุได้ (Jenkin et al., 2018)

3) การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ: การพัฒนาศักยภาพบุคลากรยังครอบคลุมถึงการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาบุคลากรทางวิทยาศาสตร์การกีฬา โรงเรียนกีฬา สถาบันพัฒนาสุขภาพต่าง ๆ และชุมชน ทั้งนี้เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด อีกทั้งการมีเครือข่ายที่เข้มแข็งจะช่วยสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาในระยะยาว และเปิดโอกาสให้บุคลากรสามารถเข้าถึงทรัพยากรและข้อมูลที่มีคุณภาพสำหรับการพัฒนาทางด้านนี้ (Ministry of Tourism and Sports, 2023a)

4) การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อการเรียนรู้: การนำเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาทักษะของบุคลากร เช่น การจัดอบรมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ การใช้ระบบจำลองสถานการณ์ หรือการประเมินผลแบบดิจิทัล สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้และทำให้บุคลากรเข้าถึงข้อมูลและเทคนิคใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งเทคโนโลยีดังกล่าวยังสามารถช่วยในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรเป็นไปอย่างต่อเนื่องและทันต่อการเปลี่ยนแปลงในวงการกีฬาและสุขภาพอีกด้วย (Henriksen et al., 2018)

ความท้าทายและโอกาสสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ได้นำมาซึ่งความท้าทายสำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยดังที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไปแล้ว ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในฐานะบุคลากรด้านสุขภาพแขนงหนึ่งจึงมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยใช้ความรู้และนวัตกรรมสมัยใหม่ในการออกแบบกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เพิ่มความปลอดภัย และสร้างความยั่งยืน ดังนี้

1) การออกแบบกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม: กิจกรรมกีฬาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุควรเริ่มต้นจากการประเมินสมรรถภาพทางกายและสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุในแต่ละบุคคล ทั้งนี้เพื่อให้การเลือกกิจกรรมมีความสอดคล้องกับข้อจำกัดทางสุขภาพ ความแข็งแรง และความยืดหยุ่นของร่างกาย ยกตัวอย่างเช่น การว่ายน้ำเหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเข่าเสื่อม ในขณะที่การเดินเร็วอาจเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่มีข้อจำกัดด้านการเคลื่อนไหว โดยการปรับระดับความหนักและความซับซ้อนของกีฬาให้เหมาะสมช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การสร้างความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬายังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งรวมถึงการใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น สนับเข่าหรือรองเท้ากีฬาเฉพาะทาง ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

2) การบูรณาการนวัตกรรมและเทคโนโลยี: เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพและความปลอดภัยในกิจกรรมกีฬา โดยการใช้อุปกรณ์ติดตามสุขภาพ เช่น สมาร์ทวอตช์หรือเครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ ช่วยให้สามารถติดตามความเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพร่างกายแบบเรียลไทม์ ลดความเสี่ยงต่อภาวะอันตรายที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และนอกจากนี้ การพัฒนาแอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อสร้างแรงจูงใจผ่านระบบสะสมคะแนน หรือจัดกิจกรรมกีฬาเสมือน (virtual sports) ยังช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา อีกทั้งการนำระบบ

วิเคราะห์การเคลื่อนไหวมาใช้เพื่อประเมินและปรับปรุงท่าทางการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ และส่งเสริมให้กิจกรรมกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

3) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมและจิตใจ: สุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม โดยการออกแบบกิจกรรมกีฬาในลักษณะกลุ่ม เช่น การเดินรำหรือการเล่นเบตอง ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้สูงอายุ แต่ยังเพิ่มความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน อีกทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของกีฬาที่มีต่อคุณภาพชีวิต เช่น การลดความเสี่ยงของโรคหรือการเพิ่มความมั่นใจในตนเอง สามารถช่วยกระตุ้นแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ และนอกจากนี้ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในกิจกรรมกีฬา เช่น การเป็นผู้จัดหรือกรรมการในการแข่งขัน ยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและการยอมรับในสังคมอีกด้วย

4) การพัฒนาความร่วมมือข้ามภาคส่วน: ความสำเร็จในการส่งเสริมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน โดยการทำงานร่วมระหว่างภาครัฐและเอกชนถือเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การพัฒนานโยบายที่สนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬา การสร้างสถานที่ออกกำลังกายที่เข้าถึงได้ และการสนับสนุนด้านงบประมาณ ในขณะเดียวกัน การสร้างความร่วมมือกับครอบครัวและชุมชน เช่น การส่งเสริมการจัดตั้งชมรมกีฬาในท้องถิ่น หรือการสร้างความรู้ในครอบครัวเกี่ยวกับบทบาทของกีฬาในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จะช่วยให้กิจกรรมกีฬาเข้าถึงได้ง่ายและยั่งยืนมากขึ้น

5) การวิจัยและการพัฒนาต่อยอด: นักวิทยาศาสตร์การกีฬาควรให้ความสำคัญกับการเก็บข้อมูลและประเมินผลกิจกรรมกีฬาในระยะยาว ทั้งนี้เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพและผลกระทบของกิจกรรมกีฬาที่มีต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งการสร้างองค์ความรู้ใหม่ เช่น การพัฒนานวัตกรรมที่สอดคล้องกับบริบทท้องถิ่น หรือการปรับเปลี่ยนกีฬาพื้นบ้านให้ทันสมัย จะช่วยตอบสนองความต้องการและเพิ่มความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาได้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อสนับสนุนการส่งเสริมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

เพื่อสนับสนุนการส่งเสริมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในประเทศไทย ผู้เขียนเห็นว่ นโยบายที่เหมาะสมควรมุ่งเน้นการสร้างโครงสร้างสนับสนุนทั้งในระดับชุมชน ระดับชาติ และระดับสากล ดังนี้

1) การกำหนดนโยบายที่สนับสนุนการเล่นกีฬาในผู้สูงอายุ: รัฐบาลกำหนดนโยบายที่เอื้อต่อการส่งเสริมการเล่นกีฬา เช่น การบรรจุโครงการกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ การสนับสนุนด้านงบประมาณสำหรับการจัดกิจกรรมกีฬาในชุมชน และการจัดตั้งเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานรัฐ องค์กรเอกชน และชุมชน ทั้งนี้เพื่อสนับสนุนกิจกรรมกีฬาในทุกภูมิภาค นอกจากนี้ ควรมีมาตรการลดหย่อนภาษีหรือสนับสนุนเงินอุดหนุนสำหรับองค์กรหรือผู้ประกอบการที่จัดกิจกรรมกีฬาหรือพัฒนาอุปกรณ์สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อลดอุปสรรคทางเศรษฐกิจและเพิ่มการเข้าถึงของกลุ่มเป้าหมาย

2) การพัฒนาบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา: การพัฒนาหลักสูตรเฉพาะทางสำหรับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการออกแบบและจัดการกิจกรรมกีฬาสำหรับผู้สูงอายุถือเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยภาครัฐควรจัดโปรแกรมฝึกอบรมที่ครอบคลุมด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา

และเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมทั้งส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อข้อจำกัดและความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

3) การบูรณาการเทคโนโลยีและนวัตกรรม: ควรมีการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีในการออกแบบกิจกรรมกีฬา เช่น การใช้แอปพลิเคชันติดตามผลการออกกำลังกายหรืออุปกรณ์อัจฉริยะที่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยและประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา การส่งเสริมนวัตกรรมที่ช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วม เช่น กิจกรรมกีฬาที่ใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (virtual reality: VR) และกิจกรรมแบบอินเตอร์แอคทีฟ (interactive) จะช่วยให้ผู้สูงอายุสนุกกับการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

4) การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาในระดับชุมชน: รัฐควรสนับสนุนให้ชุมชนมีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรมกีฬา เช่น การพัฒนาสนามกีฬาให้ได้มาตรฐาน การพัฒนาพื้นที่ออกกำลังกายที่เป็นมิตรและปลอดภัย และการจัดตั้งชมรมหรือศูนย์กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นต้น อีกทั้งการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาไทยในกิจกรรมกีฬาสามารถช่วยเพิ่มความเชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรมและการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุไทยได้

5) การสร้างแรงจูงใจและการสนับสนุนทางเศรษฐกิจ: การมอบสิทธิประโยชน์ เช่น การลดหย่อนค่าธรรมเนียมสมาชิกในศูนย์ฟิตเนส หรือการแจกบัตรกำนัลสำหรับอุปกรณ์กีฬา จะช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น นอกจากนี้ การสนับสนุนผู้ประกอบการที่ผลิตอุปกรณ์กีฬาเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ยังช่วยส่งเสริมการเข้าถึงอุปกรณ์ที่ปลอดภัยและเหมาะสมในวงกว้างได้อีกด้วย

6) การพัฒนาระบบติดตามและประเมินผล: ควรจัดตั้งระบบเฝ้าระวังและประเมินผลกิจกรรมกีฬาในผู้สูงอายุ เช่น การเก็บข้อมูลเชิงสถิติที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของกิจกรรมกีฬาที่มีต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว หรือการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยระบบเหล่านี้จะช่วยให้สามารถปรับปรุงนโยบายและกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต

7) การส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศ: ประเทศไทยควรสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายระหว่างประเทศ เช่น International Masters Games Association (IMGA) หรือองค์กรด้านการกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมระดับสากลเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของบุคลากรและการพัฒนานโยบายในระยะยาว

บทสรุป

กีฬาเป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและยกระดับสุขภาวะในผู้สูงอายุ ทั้งในมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ โดยช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก พัฒนสมรรถภาพทางกาย ลดความเครียด และเพิ่มความมั่นใจในตนเอง ขณะเดียวกัน กีฬาก็ยังเป็นช่องทางที่สำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ ลดความโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน แต่อย่างไรก็ตาม ความท้าทายสำคัญในบริบทของสังคมไทยคือ การพัฒนากิจกรรมกีฬาสมัยใหม่ที่ตอบโจทย์ข้อจำกัดเฉพาะของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรมของไทย ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาในยุคปัจจุบันจึงมีบทบาทสำคัญในการออกแบบกิจกรรมกีฬาที่เหมาะสม ปลอดภัย และยั่งยืน โดยอาศัยการบูรณาการเทคโนโลยี

สมัยใหม่ การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทเฉพาะของผู้สูงอายุ และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งนอกจากนี้ การสนับสนุนเชิงนโยบายที่ครอบคลุมจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในทุกมิติ และสร้างความยั่งยืนในระบบการพัฒนากีฬาเพื่อผู้สูงอายุได้

เอกสารอ้างอิง

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chittaro, L., & Vianello, A. (2016). Evaluation of a mobile mindfulness app distributed through on-line stores: a 4-week study. *International Journal of Human-Computer Studies*, 86, 63-80. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2015.09.004>
- Chodzko-Zajko, W. J. (2014). Exercise and physical activity for older adults. *Kinesiology Review*, 3(1), 101-106. <https://doi.org/10.1123/kr.2014-0043>
- Daly, R. M., Dalla Via, J., Duckham, R. L., Fraser, S. F., & Helge, E. W. (2019). Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription. *Brazilian journal of physical therapy*, 23(2), 170-180. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.11.011>
- Dionigi R. (2006). Competitive sport and aging: the need for qualitative sociological research. *Journal of aging and physical activity*, 14(4), 365–379. <https://doi.org/10.1123/japa.14.4.365>
- Fragala, M. S., Cadore, E. L., Dorgo, S., Izquierdo, M., Kraemer, W. J., Peterson, M. D., & Ryan, E. D. (2019). Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of strength and conditioning research*, 33(8), 2019–2052. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003230>
- Friedman, H. L. (2018). Everyday heroism in practicing psychology. *Journal of humanistic psychology*, 58(4), 397-414. <https://doi.org/10.1177/0022167817696843>
- Gayman, A. M., Fraser-Thomas, J., Spinney, J. E., Stone, R. C., & Baker, J. (2017). Leisure-time physical activity and sedentary behaviour in older people: the influence of sport involvement on behaviour patterns in later life. *AIMS Public Health*, 4(2), 171-188. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2017.2.171>

- Geidl, W., Schlesinger, S., Mino, E., Miranda, L., & Pfeifer, K. (2020). Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 109. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01007-5>
- Henriksen, A., Haugen Mikalsen, M., Woldaregay, A. Z., Muzny, M., Hartvigsen, G., Hopstock, L. A., & Grimsgaard, S. (2018). Using Fitness Trackers and Smartwatches to Measure Physical Activity in Research: Analysis of Consumer Wrist-Worn Wearables. *Journal of medical Internet research*, 20(3), e110. <https://doi.org/10.2196/jmir.9157>
- Heo, J., Culp, B., Yamada, N., & Won, Y. (2013). Promoting successful aging through competitive sports participation: insights from older adults. *Qualitative health research*, 23(1), 105–113. <https://doi.org/10.1177/1049732312457247>
- International Masters Games Association. (2025, January 4). *About IMGA*. <https://imga.ch/about-imga/>
- Izquierdo, M., Merchant, R. A., Morley, J. E., Anker, S. D., Aprahamian, I., Arai, H., Aubertin-Leheudre, M., Bernabei, R., Cadore, E. L., Cesari, M., Chen, L. K., de Souto Barreto, P., Duque, G., Ferrucci, L., Fielding, R. A., Garcia-Hermoso, A., Gutiérrez-Robledo, L. M., Harridge, S. D. R., Kirk, B., Kritchevsky, S., & Fiatarone Singh, M. (2021). International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The journal of nutrition, health & aging*, 25(7), 824–853. <https://doi.org/10.1007/s12603-021-1665-8>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., & van Uffelen, J. G. Z. (2018). Sport for Adults Aged 50+ Years: Participation Benefits and Barriers. *Journal of aging and physical activity*, 26(3), 363–371. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0092>
- Jenkin, C. R., Eime, R. M., Westerbeek, H., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). Sport and ageing: a systematic review of the determinants and trends of participation in sport for older adults. *BMC public health*, 17(1), 976. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4970-8>
- Ministry of Digital Economy and Society, National Statistical Office. (2025, January 4). *The 2024 survey of the older persons in Thailand provincial level*. https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_27188.pdf

- Ministry of Tourism and Sports. (2023b, January 5). *Models of health promotion sports for the elderly*. <https://dl.parliament.go.th/handle/20.500.13072/576344>
- Ministry of Tourism and Sports. (2023a, January 5). *The 7th national sports development plan (2023–2027)*. https://wat.go.th/news/doc_download/a_120624_175805.pdf
- Netz, Y., Wu, M.-J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of psychiatric research*, 77(June) , 42–51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
- Stenner, B. J., Buckley, J. D., & Mosewich, A. D. (2020). Reasons why older adults play sport: A systematic review. *Journal of sport and health science*, 9(6), 530–541. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.11.003>
- Stults-Kolehmainen, M.A., & Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med*, 44, 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Swinnen, N., Vandenbulcke, M., & Vancampfort, D. (2022). Exergames in people with major neurocognitive disorder: a systematic review. *Disability and rehabilitation. Assistive technology*, 17(4), 376–389. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1785566>
- World Health Organization. (2022, January 5). Active ageing: A policy framework. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- World Health Organization (WHO) . (2025, January 4). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>