

การศึกษาสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

โดย

นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การศึกษาสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

โดย

นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

THE SITUATION OF PHYSICAL EXERCISE BEHAVIORS AND THEIR ASSOCIATED FACTORS OF ELDERLY PEOPLE IN KOKHA MUNICIPALITY AREA, KOKHA DISTRICT, LAMPANG PROVINCE.

BY

MR. KITIPONG BUMPEN

AN IDEPENDENT STUDY SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF MASTER OF PUBLIC HEALTH

HEALTH PROMOTION MANAGEMENT

FACULTY OF PUBLIC HEALTH

THAMMASAT UNIVERSITY

ACADEMIC YEAR 2015

COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์

การค้นคว้าอิสระ

ของ

นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ

เรื่อง

การศึกษาสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

เมื่อ วันที่ 29 กรกฎาคม พ.ศ. 2559

ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระ _____
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษร สำเภาทอง)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ _____
(รองศาสตราจารย์ ดร.อดิศักดิ์ สัตย์ธรรม)

คณบดี _____
(ดร.ชัยยุทธ ชวลิตนิธิกุล)

หัวข้อการค้นคว้าอิสระ	การศึกษาสถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
ชื่อผู้เขียน	นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ
ชื่อปริญญา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	การจัดการการสร้างเสริมสุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ	รองศาสตราจารย์ ดร.อดิศักดิ์ สัตย์ธรรม
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3.ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 287 คน โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมืออยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบียนมาตรฐาน Chi-Square test และ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า

1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ

2) ปัจจัยนำ ซึ่งได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ปัจจัยเอื้อ อันได้แก่ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ อยู่ในระดับมาก และ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล อยู่ในระดับปานกลาง

3) ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกายมีและหรือใช้อุปกรณ์ออก/ กำลังกายการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่า p-value <0.05)

ผลการศึกษาครั้งนี้เสนอแนะการนำไปใช้ คือ ควรวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคล และการให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองให้มากยิ่งขึ้น โดยพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุทำสำเร็จสักครั้ง ให้มีต้นแบบเป็นแบบอย่างที่ดี และการโน้มน้าวจิตใจให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเพื่อให้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น และส่งเสริมการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลในรูปแบบการมีส่วนร่วมภาคประชาชนเพิ่มขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย , ผู้สูงอายุ

Independent Study Title	THE SITUATION OF PHYSICAL EXERCISE BEHAVIORS AND THEIR ASSOCIATED FACTORS OF ELDERLY PEOPLE IN KOKHA MUNICIPALITY AREA, KOKHA DISTRICT, LAMPANG PROVINCE.
Author	Mr. Kitipong Bumpen
Degree	Master of Public Health
Major Field/Faculty/University	Health Promotion Faculty of Public Health Thammasat University
Independent Study Advisor	Associate Professor Dr. Adisak Sattam
Academic Years	2015

ABSTRACT

This research is a descriptive study, focusing on Kokha Sub-district Municipality in Kokha, Lampang. It aims to study 1) conditions of behavior under elderly exercise, 2) personal, predisposing, enabling, and reinforcing factors that are related to the exercise behavior of the elderly. 287 samples from simple sampling have been observed, collected and interviewed with qualified research tools. The applied statistics were frequency, percentage, mean, standard deviation, Chi-Square test, and Pearson correlation coefficient.

The results are: 1) The average elderly exercise behavior is at regular level. 2) Predisposing factors as knowledge of elderly exercise, benefits and self-awareness are at high level. However, the awareness of exercise risk is at low level. Enabling factors as the levels of public access to municipality exercise zone, living in a residence where exercise area is included, owning or operating exercise equipment are at high level. Reinforcing factors as receiving advice from exercise experts are at high level, information received on the exercise activities of the municipality is moderate. 3) The factors such as age, education, and income, knowledge based on elderly exercise, benefits of exercise, and exercise self-awareness, public access to

municipality exercise zone, living in a residence where exercise area is included, and owning or operating exercise equipment, receiving advice from exercise experts and receiving information on the exercise activities of the municipality, also have a significant impact on their exercise behavior. (p-value <0.05)

The research results suggest that there should be a plan to promote physical elderly exercise behaviors taking into account the different types of personal factors and the increased self-efficacy of the elderly themselves. The plan should include model development activities that the elderly could successfully perform, which could convince them to recognize the value of the elderly to exercise more. In addition, the promotion of physical activities could be carried out through provision of relevant information by the municipality aiming at increased public participation in a community for the elderly to exercise continuously.

Keywords: exercise behavior, elderly

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณา และการชี้แนะที่เป็นประโยชน์จากโดยผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจากประธานกรรมการตรวจสอบการค้นคว้าอิสระทุกท่าน ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อดิศักดิ์ สัตย์ธรรม ที่ให้ความกรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำแนะนำ ปรึกษา ช่วยเหลือและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้เสร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ธนัช กนกเทศ ดร.พัฒนา นาคทอง และคุณกุลรัตน์ ไชยพรม กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้สละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิให้ความกรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง ให้คำแนะนำช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการทำวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยวิจัย และผู้สูงอายุพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อาสาสมัครวิจัยที่เข้าร่วมการวิจัยเป็นกลุ่มตัวอย่าง สละเวลาในการสัมภาษณ์และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เป็นอย่างดีในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน และเพื่อนๆพี่ๆน้องๆ นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต รุ่นที่ 1 ทุกท่าน ในมิตรภาพ ความรู้ และคำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และกำลังใจในการศึกษา ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณบิดามารดาครอบครัวที่คอยสนับสนุนและเป็นกำลังใจมาโดยตลอด

หากผลการศึกษานี้มีข้อบกพร่องประการใด ผู้ศึกษาขอน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงแก้ไขในการศึกษาครั้งต่อไป

นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญตาราง	(11)
สารบัญภาพ	(13)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 คำถามการวิจัย	5
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	5
1.4 สมมุติฐานการวิจัย	5
1.5 ขอบเขตการวิจัย	6
5.1.1 ตัวแปรที่ทำการศึกษา	6
1.6 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)	8
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
1.8 นิยามศัพท์	9

บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 12

2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 12
2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ 13
2.1.3 การเปลี่ยนแปลงสุขภาพของผู้สูงอายุ 15
2.2 สถานการณ์ด้านประชากรและพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุในภาคเหนือ 17
2.2.1 สถานการณ์ผู้สูงอายุในภาคเหนือ
2.2.1 สถานการณ์ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 17
2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
2.3.2 ความสำคัญประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 19
2.3.3 หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ 20
2.3.4 ประเภทการออกกำลังกาย 22
2.3.5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ 23
2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 24
2.4.1 แนวคิดทฤษฎีแบบจำลอง PRECEDE 24
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 33
2.5.1 งานวิจัยในประเทศ 33
2.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ 42

บทที่ 3 วิธีการวิจัย 44

3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย 44
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 45
3.2.1 ประชากรที่ศึกษา 45
3.2.1.1 เกณฑ์การคัดเข้าเลือกกลุ่มตัวอย่าง 45
3.2.1.2 เกณฑ์การคัดออกเลือกกลุ่มตัวอย่าง 45

3.2.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา 45
3.2.3 วิธีการสุ่มตัวอย่าง 46
3.3 ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย 47
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย 47
3.4.1 ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยส่วนบุคคล 48
3.4.2 ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 48
3.4.3 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ ปัจจัยนำ 48
3.4.4 ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเอื้อ 49
3.4.5 ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยเสริม 49
3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 50
3.6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ 50
3.6.1 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) 50
3.6.2 ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) 51
3.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล 52
3.8 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง 53
3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล 53
3.10 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 53

บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล 55

4.1 ผลการวิจัย 55
4.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง 56
4.1.2 ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 58
4.1.3 ตอนที่ 2 ผลศึกษาสถานการณ์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม 63
การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
4.1.3.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำ 63
4.1.3.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อ 72
4.1.3.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริม 78

4.1.4 ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 83
4.1.4.1 ผลการศึกษาสมมติฐานที่ 1 83
4.1.4.2 ผลการศึกษาสมมติฐานที่ 2 86
4.1.4.3 ผลการศึกษาสมมติฐานที่ 3 87
4.1.4.4 ผลการศึกษาสมมติฐานที่ 4 88
4.2 อภิปรายผลการวิจัย 89
4.2.1 ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 89
4.2.2 ตอนที่ 2 ผลศึกษาสถานการณ์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 91
4.2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล 91
4.2.2.2 ปัจจัยนำ 92
4.2.2.3 ปัจจัยเอื้อ 93
4.2.2.4 ปัจจัยเสริม 94
4.2.3 ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 94
4.2.3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล 94
4.2.3.2 ปัจจัยนำ 97
4.2.3.3 ปัจจัยเอื้อ 99
4.2.3.4 ปัจจัยเสริม 100

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 102

5.1 สรุปผลการวิจัย 102
5.2 ข้อเสนอแนะ 104
5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 104
5.2.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ 106
5.2.3 ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป 107
5.3 ข้อจำกัดในการวิจัย 107

รายการอ้างอิง 108

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล 116

ภาคผนวก ข การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ 126

ภาคผนวก ค ใบรับรองโครงการวิจัย 133

ประวัติผู้เขียน 135

สารบัญตาราง

ตารางที่ หน้า

3.1 จำนวนประชากรและขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามหมู่บ้าน 47

4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา 56

4.2 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุจำแนกตามการออกกำลังกาย 58

4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย 58

4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักการ การออกกำลังกาย 60

4.5 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 61

4.6 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 61

4.7 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามรายได้ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอาย 62

4.8 จำนวนและความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ จำแนกเป็น รายข้อ 63

4.9 จำนวนและร้อยละระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ จำแนกตามระดับ 65

4.10 จำนวนและร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายประเด็น 65

4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการรับรู้ความสามารถของตนเองการ ออกกำลังกายผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น 68

4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุตามการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายประเด็น 70

4.13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการใช้สถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย 72

4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการมีพื้นที่บริเวณบ้าน ออกกำลังกาย 73

4.15 จำนวนและร้อยละการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 74

4.16 จำนวนและร้อยละการที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มีและ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 76

4.17 จำนวนและร้อยละการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 78
4.18 จำนวนและร้อยละการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 80
4.19 จำนวนและร้อยละความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 83
4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคล จำแนกตามการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 84
4.21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อายุ รายได้ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 85
4.22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 86
4.23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 87
4.24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 88

สารบัญภาพ

ภาพที่ หน้า

2.1 แผนผังแสดงกรอบแนวคิด Precede–Proceed model 30

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมโลกปัจจุบัน สถานการณ์ประชากรมีโครงสร้างประชากรที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง จำนวนประชากรสูงอายุทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว(1) องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก(2) องค์การสหประชาชาติ ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60ปีขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับแรก การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ระดับที่ 2 สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ20 ของประชากรทั้งประเทศ และระดับที่ 3 สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึงสังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ20 ของประชากรทั้งประเทศ (3) ในกลุ่มประเทศอาเซียน ประชากรผู้สูงอายุในอีกประมาณ 30 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ. 2583 จะเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ เมื่อเปรียบเทียบประชากรสูงอายุในแต่ละประเทศในอาเซียน ในปี 2556 พบว่าประเทศสิงคโปร์แก่ ร้อยละ 12 รองลงมาคือประเทศไทย ร้อยละ 11 และคาดประมาณว่า ในอีก 30 ปีข้างหน้า คือ ปี 2583 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (4)

สำหรับประเทศไทยการก้าวสู่สังคมสูงอายุตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548เป็นต้นมาและมีแนวโน้มสถานการณ์ผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว คาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society)(5) ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มสัดส่วนสูงขึ้นส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไป(6) จึงส่งผลกระทบต่อสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยรวมของประเทศ จึงเป็นประเด็นที่ทุกฝ่ายให้ความสำคัญและให้ความสนใจ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (7)

ผู้สูงอายุมีภาวะเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคต่างๆและปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจากธรรมชาติการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม(8) เมื่ออายุมีมากขึ้นผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัว 1 โรคหรือมากกว่า ซึ่งนำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วยเรื้อรัง และภาวะทุพพล

ภาพ (9) ได้แก่ ภาวะโรคเรื้อรัง เช่นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกและข้อเสื่อม อัมพฤตอัมพาต(10) จากผลของความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุ ทำให้รัฐบาลไทยเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ ได้กำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัยรวมถึงผู้สูงอายุ การรวมพลังจากสังคมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสู่การปฏิบัติทุกภาคส่วน สร้างวัฒนธรรมการดูแลรักษาสุขภาพ ส่งเสริมบทบาทครอบครัว ชุมชน ตลอดจนภาคประชาสังคมในการสร้างจิตสำนึกการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพให้เป็นวิถีชีวิต ส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำ (11) ได้กำหนดเป้าหมายไว้ 6 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย อาหาร การพัฒนาอารมณ์ การลดโรค สิ่งแวดล้อม และอบายมุข และมีการดำเนินงานในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากเหตุผลที่ว่าการออกกำลังกายสามารถช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี สามารถป้องกันได้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ด้วยการสร้างความรู้ การใช้เทคโนโลยีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลักดันให้เกิดเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพ สร้างปัจจัยเอื้อและแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรง นอกจากนี้แล้ว รัฐบาลยังสามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (12)

แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายมีหลายความหมาย องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายการออกกำลัง คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงานคือการเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็ว เล่น ทำความสะอาดบ้าน เต้นรำ เดินขึ้นบันได ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ(13) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ให้ความหมายการออกกำลังกาย คือ การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง บริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และการละเล่นพื้นเมือง รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและในชีวิตประจำวัน(14) แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2546-2549) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายออกแรง/ออกกำลังกายที่มีการวางแผน มีแบบแผนหรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆหรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย (15) ซึ่งในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เลือกใช้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ให้ครบทุกส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย ออกกำลังกายในลักษณะราบเรียบ สม่ำเสมอ เป็นส่วน

หนึ่งของชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วัน ยึดหลักการออกกำลังกาย ไม่ใช่การแข่งขัน เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย(16)

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุทำให้เกิดประโยชน์ เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ได้แก่ ช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ แข็งแรงและยืดหยุ่น ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเป็นโรคกระดูกพรุน ช่วยให้เคลื่อนไหวและทรงตัวได้ดี ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ช่วยให้หัวใจหลอดเลือด และปอดแข็งแรงลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้มีพลังและรู้สึกสบาย มีความสุข และช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา (17)

ในการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุนั้นได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มองค์กรภายในชุมชน โดยเฉพาะองค์กรปกครองท้องถิ่น ทั้งนี้กระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายปัจจัย (18) การได้รับการสนับสนุนจาก กลุ่มองค์กรชุมชน เทศบาลเป็นหน่วยงานสำคัญที่มีบทบาทในการจัดบริการสุขภาพยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนรวมถึงผู้สูงอายุในชุมชน กระบวนการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการออกลังกาย ให้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพและทักษะที่จำเป็น การจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพการออกลังกาย การสนับสนุนให้มีกิจกรรมออกกำลังกาย และการสนับสนุนบุคลากร วัสดุ อุปกรณ์ แก่กลุ่มเครือข่ายสุขภาพและประชาชน จะช่วยพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้และการสร้างเสริมสุขภาพออกกำลังกาย (11)

แต่มีการศึกษาวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการสุขภาพด้านการออกกำลังกายเกี่ยวข้องกับปัจจัยของแต่ละบุคคลการที่แต่ละบุคคลจะเลือกปฏิบัติหรือเลือกไม่ปฏิบัติกิจกรรมเหล่านั้นย่อมขึ้นอยู่กับเหตุผลของแต่ละคนโดยตรง รวมทั้งค่านิยม ความเชื่อ วิถีชีวิต และสิ่งสนับสนุนทางสังคมที่เป็นอยู่ล้วนแล้วแต่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลทั้งทางตรงและทางอ้อม

ตามแนวคิด PRECEED model ได้กำหนดปัจจัยที่อาจจะเป็นสาเหตุพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ 3 ประการ คือ 1) ปัจจัยนำ 2) ปัจจัยเอื้อ และ 3) ปัจจัยเสริม ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (19) มีผลการศึกษาวิจัยด้าน ปัจจัยนำ ในผู้สูงอายุ ที่ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับต่ำ ($r = 0.397$) เพราะว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากจะมีผลทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย (20) สำหรับการศึกษาผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลที่อาศัยในเขตเมือง ที่ศึกษา การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (21) ยังมีการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ ที่ศึกษา การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบพฤติกรรม

การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (r=-0.382) (22) ในส่วนการศึกษาปัจจัยเอื้อที่ศึกษาความสะดวกสบายและสิ่งอำนวยความสะดวกทางทรัพยากร พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (23) การศึกษาปัจจัยเสริมการได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (23) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ ภัทรวรรธน์ คำดี ที่ศึกษา การได้รับข้อมูลข่าวสาร พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกและเป็นตัวแปรพยากรณ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ (24)

ในวิถีการดำเนินชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี (25) ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ จากรายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพหลายประการ เช่น ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน พบความชุกสูงถึงร้อยละ 43 ในเพศชาย และร้อยละ 50 ในเพศหญิง โดยปัจจัยป้องกันที่สำคัญ ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นประจำ (26) ยังมีรายงานผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเมือง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 32.4 โดยผู้สูงอายุชายออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุหญิง ร้อยละ 38.4 และร้อยละ 27.4 ตามลำดับ นอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 34.2 และ ร้อยละ 29.8 ตามลำดับ (27) จากการดำเนินงานผู้สูงอายุในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สภาผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ มีนโยบายแผนงาน/โครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในลักษณะกิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการออกกำลังกาย จากสภาพปัญหาสุขภาพและสังคมผู้สูงอายุจึงหันมาผลักดันกลยุทธ์ การส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้มีสมรรถภาพการทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันและมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยืนยาว(28)

เทศบาลตำบลเกาะคาเป็นหน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีบทบาทสำคัญในการจัดบริการสุขภาพคือมีภารกิจหลักในการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนรวมถึงผู้สูงอายุในชุมชน อยู่ใกล้กับอำเภอเมืองลำปาง การคมนาคมสะดวกสบาย มีความเจริญเข้ามาในพื้นที่อย่างรวดเร็ว ทำให้มีประชากรเป็นจำนวนมากในระดับที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็น เพศ อายุ การศึกษา รายได้ สิ่งแวดล้อมลักษณะความเป็นอยู่ จากประโยชน์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัญหาเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงเป็นกลุ่มประชากรตัวอย่างที่น่าสนใจ ว่ามีข้อมูลพื้นฐานทั่วไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างไร ปัจจัยใดเป็นสาเหตุให้เลือกออกกำลังกาย รวมทั้งปัญหาด้านต่างๆในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลที่ได้มาเป็นข้อมูลพื้นฐานที่แสดงถึงความจำเป็นและต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เพิ่มขึ้น รวมทั้งการ

จัดรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามบริบทสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดี ลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรค และนำไปสู่การวางแผนพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ดีมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

จากเหตุผลและหลักการดังที่กล่าวมาในข้างต้น ผู้ศึกษาจึงศึกษาเพื่อทราบถึงสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องตามกรอบแนวคิด PRECEDE Framework ของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

1.2 คำถามการวิจัย

(1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นอย่างไร

(2) มีปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปางอย่างไร

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

(1) เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(2) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

1.4 สมมุติฐานการวิจัย

(1) ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(2) ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(3) ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(4) ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

1.5 ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา ดังนี้

(1) ด้านเนื้อหา ศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(2) ด้านประชากร ที่ใช้ทำการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(3) ด้านระยะเวลา ในการดำเนินการศึกษาครั้งนี้ กำหนดระยะเวลาดำเนินการระหว่าง เดือน มีนาคม พ.ศ. 2559 -พฤษภาคม พ.ศ. 2559

1.5.1 ตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง คือ

(1) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

1.1 เพศ

1.2 อายุ

1.3 การศึกษา

1.4 รายได้

ตัวแปรอิสระ คือ

(2) ปัจจัยนำ ประกอบด้วย

2.1 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้

2.2 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

2.4 การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย

(3) ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย

3.1 การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล

3.2 การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณ และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย

(4) ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย

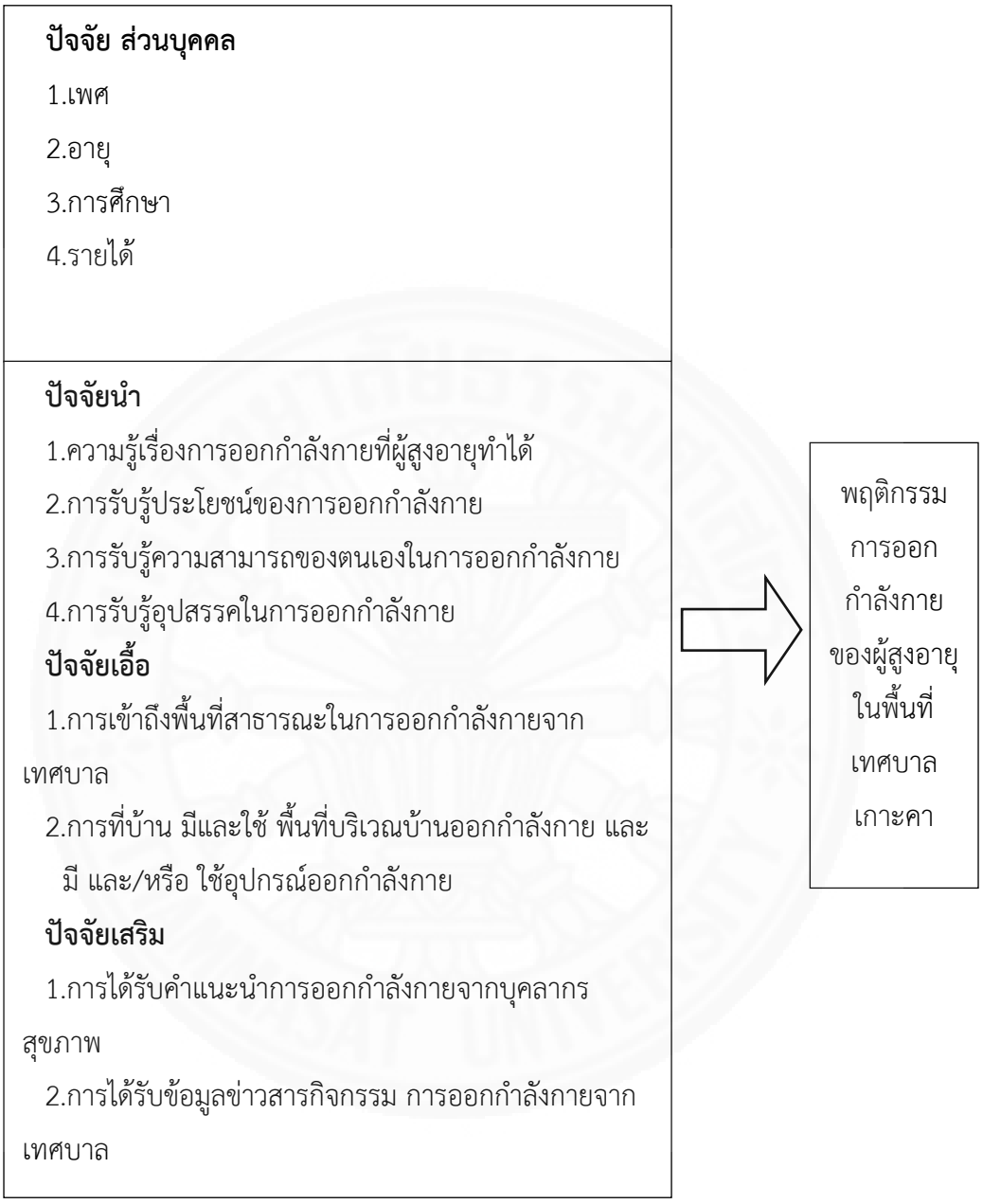
4.1 การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ

4.2 การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรม การออกกำลังกายจากเทศบาล

ตัวแปรหลัก คือ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของสูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

1.6 กรอบแนวคิด (Conceptual framework)



1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

(1) ทำให้ทราบถึงสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา

(2) ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา

(3) สามารถนำผลการศึกษาเป็นข้อมูลพื้นฐานใช้ประกอบการวางแผนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้สูงอายุที่ได้ศึกษาไว้

1.8 นิยามศัพท์

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำนิยามที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

1.8.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใดๆของผู้สูงอายุที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ข้อต่อทุกส่วน ทำให้มีการออกกำลังกายทั่วร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย ได้แก่ มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากออกกำลังกาย ออกกำลังกายการที่ต้องใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย ออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก โดยกิจกรรมนั้นต้องกระทำ สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา ไม่น้อยกว่า 20-30 นาทีต่อครั้ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง มิได้มุ่งที่การแข่งขันโดยมีหลัก หรือไม่เคร่งเครียดสนุกเพลิดเพลิน มีลักษณะเป็น มาตรส่วนประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย

1.8.2 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีชื่ออยู่ในสำเนาทะเบียนบ้านและอาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

1.8.3 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่กำหนดไว้ในที่นี้คือ เพศ อายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุครบ 60 ปีขึ้นไป ที่เกิดก่อนปีพุทธศักราช 2498 การศึกษา หมายถึง จบการศึกษาในระดับสูงสุด รายได้ หมายถึง จำนวนเงินค่าเป็นเงินบาทได้ในแต่ละเดือนได้มาจาก การประกอบอาชีพ หรือบุตรหลานหรือญาติ หรือบุคคลอื่น หรือเงินอุดหนุนเบี้ยยังชีพ

1.8.4 ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้

(1) ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุสามารถบอกเรื่องราวหรือสาระของข้อเท็จจริงตามเนื้อหา อย่างถูกต้อง หรือรู้ว่ามีแนวทางการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้

(2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น ความเข้าใจ รับรู้ต่อการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายว่า เป็นการกระทำที่ดี มีประโยชน์จะทำให้ตนเองมีร่างกายแข็งแรง มีผลด้านบวกต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

(3) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น มีความเข้าใจรับรู้ มีความมั่นใจ หรือความเชื่อ หรือความคาดหวังต่อความสามารถของตน ในการการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพตนเอง

(4) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น มีความเข้าใจว่า อุปสรรคที่คาดว่าจะมีในการออกกำลังกายที่ตน มีผลขัดขวางความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย เช่น ความไม่พร้อม ความไม่สะดวก เสียค่าใช้จ่ายราคาแพง ความยากลำบากการเดินทาง การเสียเวลา

1.8.5 ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยภายนอกด้านสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนเอื้ออำนวยที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้โดยง่าย ได้แก่ พื้นที่อยู่อาศัย พื้นที่สาธารณะ(สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ พื้นที่อื่นๆ) อุปกรณ์ที่บ้าน อุปกรณ์สาธารณะ ตามการประเมินของผู้สูงอายุ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ การเข้าถึงสวนสุขภาพในการออกกำลังกายจากเทศบาล ที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มีและ/หรือใช้ อุปกรณ์ออกกำลังกาย

(1) การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุเข้าไปใช้สวนสุขภาพ หรือลานเพื่อการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ การจัดให้มีอุปกรณ์ใช้ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีมีคุณภาพ เวลาเปิด-ปิดให้บริการใช้ได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ มีทางเข้า-ออกได้สะดวก มีความปลอดภัย ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

(2) การมีและใช้พื้นที่บริเวณบ้าน และ การมีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย หมายถึง การที่ผู้สูงอายุออกกำลังกายมีพื้นที่บริเวณบ้านที่พักอาศัยตนเองใช้การออกกำลังกาย และ

มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย และ/หรือ ใช้อุปกรณ์นั้น เพื่อใช้ออกกำลังกาย อุปกรณ์ตรงตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่บ้าน อุปกรณ์มีความเหมาะสม ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.8.6 ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่เป็นแรงเสริมหรือแรงกระตุ้นผลักดันให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามการประเมินของผู้สูงอายุ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล

(1) การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับคำแนะนำด้านแนวทางการออกกำลังกายจากบุคลากรด้านสุขภาพทุกระดับ เช่น แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อ.ส.ม. หรือ แกนนำออกกำลังกาย

(2) การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลโดยการฟัง การอ่าน คำบอกเล่า ชักชวน พูดคุย ในเรื่องการออกกำลังกาย เช่น จาก ประกาศ สื่อหรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ อบรม ดูงาน ผู้นำชุมชนและเพื่อนบ้าน

บทที่ 2
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาสำคัญเรียงลำดับ ดังนี้

2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.2 สถานการณ์ด้านประชากรและพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุในภาคเหนือ

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

2.1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความหมาย ผู้สูงอายุ คือประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยเป็นการนิยามนับตั้งแต่อายุเกิด (29)ส่วนองค์การอนามัยโลกยังไม่มีเกณฑ์มาตรฐานในการกำหนดคำนิยามผู้สูงอายุ เนื่องจากแต่ละประเทศต่างๆทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกันที่มีทั้ง นิยามตามอายุ ตามสังคมวัฒนธรรม และตามสภาพร่างกาย(28) และได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มอายุระหว่าง 60-70 ปี เรียกว่า ผู้สูงอายุ กลุ่มอายุ 70-90 ปี เรียกว่าคนชรา และกลุ่มผู้มีอายุ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก (30)

สำหรับประเทศไทยผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้ความหมายว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ซึ่งมีความสอดคล้องกับกรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย ที่ได้กำหนดความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (31)

บรรลุ ศิริพานิช ได้ให้คำนิยามของ ผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มบุคคลอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีการเปลี่ยนของร่างกาย และจิตใจแตกต่างไปจากผู้ที่มีอายุต่ำกว่าหลายประการ คนที่มีอายุอยู่

ระหว่าง 60-70 ปี ก็แตกต่างไปจากกลุ่ม 70-80 ปีและคนกลุ่ม 80-90 ปี ก็มีความเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างโดยมีการเสื่อมคลายลงของระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นส่วนใหญ่(32)

จากการให้ความหมายของผู้สูงอายุในหลายๆความหมาย พอสรุปได้ว่าจะพบว่าผู้สูงอายุ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นไปตามธรรมชาติในทางเสื่อมถอยตามสภาพร่างกาย ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้เกณฑ์ของผู้สูงอายุองค์การสหประชาชาติ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และสอดคล้องตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เนื่องจากเป็นเกณฑ์ที่มีความชัดเจนตามอายุ ดังนั้นทุกภาคส่วนจึงเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุ มุ่งหมายการส่งเสริมผู้สูงอายุสุขภาพดี การจัดกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุจึงแตกต่างไปจากกลุ่มอายุวัยอื่นๆ โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.1.2 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

แนวคิดที่ใช้ในการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุและใช้อธิบายพฤติกรรมผู้สูงอายุซึ่งในการศึกษานี้ คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือกิจกรรมออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ส่วน (33) ได้แก่

2.1.2.1 ลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์ ปัจจัยกลุ่มนี้จะประกอบด้วย 2 ปัจจัยย่อย ดังนี้ ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องในอดีต มีพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกัน เป็นการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกันในอดีตที่ผ่านมา มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย โดยจะเกิดจากการปฏิบัติกิจกรรมบ่อยๆอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

(2) ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย

1. ปัจจัยทางชีวภาพ เช่น เพศ อายุ ความสามารถในการใช้ออกซิเจน ความแข็งแรง ความกระฉับกระเฉง หรือความสมดุลของร่างกาย

2. ปัจจัยทางจิตวิทยา เช่น ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองความสามารถส่วนบุคคล แรงจูงใจในตนเอง

3. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ เชื้อชาติ การศึกษา และสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม

2.1.2.2 ปัจจัยด้านสติปัญญาและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม เป็นปัจจัยที่สำคัญในด้านการจูงใจ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ประกอบด้วย

(1) การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับ การคาดการถึงประโยชน์ของการกระทำ เป็นสิ่งที่จูงใจในการปฏิบัติ

กิจกรรมนั้นๆ การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพออกกำลังกาย

(2) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ เป็นการรับรู้ที่สิ่งที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงหรือสิ่งที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ได้แก่ ความไม่สะดวกสบาย ค่าใช้จ่าย การเสียเวลา หากมีความพร้อมในการกระทำต่ำและมีอุปสรรคมาก การกระทำพฤติกรรมสุขภาพก็จะไม่เกิดขึ้น การรับรู้อุปสรรค มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายโดยตรงโดยเป็นตัวขัดขวางการกระทำ

(3) การรับรู้สมรรถนะในตนเอง เป็นการตัดสินความสามารถของตนเอง ว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายได้สำเร็จในระดับใดโดยจะส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลเข้าสู่พฤติกรรมออกกำลังกายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและไม่มีทักษะ

(4) อิทธิพลด้านสถานการณ์ เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ทางเลือกที่เหมาะสมลักษณะของสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย

2.1.2.3 ผลลัพธ์ทางพฤติกรรม เป็นผลที่เกิดจากการรับรู้และความรู้สึกต่อการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย พันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมตามแผนที่กำหนด เป็นการตกลงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย ซึ่งขึ้นอยู่ภายใต้กระบวนการด้านความคิด 2 ประการ คือ

(1) ความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมในเวลา สถานที่ ที่กำหนดกับบุคคลโดยไม่คำนึงถึงสิ่งใด ๆ ที่เข้ามาแทรก

(2) กลวิธีที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆเพิ่มขึ้น เป็นการวางแผนเพื่อการกระทำนั้น เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ

จากแนวคิดที่เกี่ยวข้องผู้สูงอายุกับพฤติกรรมออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น ได้กล่าวถึงความสูงอายุกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อธิบายมิติพฤติกรรมออกกำลังกายโดยอาจกล่าวได้ว่าไม่มีแนวคิดใดเพียงแนวคิดเดียวที่จะอธิบายสภาพพฤติกรรมการออกกำลังของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุจึงต้องเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับปัจจัยต่างๆ เพื่อเป็นองค์ความรู้พื้นฐานในการจัดการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ

2.1.3. การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

เมื่อมีอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีสภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายจิตใจและสังคม (34) มีประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายในทางเสื่อมลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายจะมีอย่างต่อเนื่องและ ค่อยๆเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (20) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของวัย สภาพร่างกาย จิตใจ และสังคม มีกระบวนการเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กันของแต่ละคนจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันตามปัจจัยแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสูงอายุนั้น มีทั้งปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมทำให้คนเกิดความเครียดและแก่เร็ว (33)ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าผู้สูงอายุ มีโรคประจำตัว และที่พบมากที่สุดคือโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ซึ่งโรคเหล่านี้จะทำให้เกิดภาวะทุพลภาพ ซึ่งมักเป็นปัญหาในเขตเมืองมากกว่าเขตชนบท (25) พิชญาภรณ์ มูลศิลป์ เสนอว่า การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ (35) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น กล่าวคือ เป็นลักษณะความเสื่อมถอยโดยทั่วไปแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ส่งผลให้เจ็บไข้ได้ป่วยมีโรคแทรกซ้อน พบปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้ป่วยสูงอายุ ดังนี้ปัญหาการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อลดลง เนื้อกระดูกจะบางลงโดยเฉพาะในเพศหญิง การมีเนื้อเยื่อเส้นใยมาเกาะบริเวณรอบข้อต่อต่างๆ ทำให้ข้อหนาขึ้นเคลื่อนไหวลำบาก ตึง ติดขัด ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยขณะเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อ บางส่วนฝ่อลีบเหี่ยวขาดความแข็งแรง มวลกล้ามเนื้อลดลงกว่าร้อยละ 50 ทำให้เกิดอาการล้าและอ่อนแรงง่าย ทำให้การทรงตัวไม่มั่นคง การทรงเสียไป เสี่ยงต่อการหกล้มและกระดูกหักง่าย เกิดโรคกระดูกผุ หมอนรองกระดูกจะบางลง มีโอกาสเกิดกระดูกทับเส้นประสาทจนเกิดอาการชา เคลื่อนไหวไม่ได้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้ออักเสบ โรคเหล่านี้ทำให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลงหรือความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดลง (36)หัวใจและปอดทำงานลดลง การสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจและการแลกเปลี่ยนก๊าซของปอดลดลง ทำให้เหนื่อยง่าย การเปลี่ยนแปลงของการหมุนเวียนโลหิตอาจมีความดันโลหิตต่ำขณะเปลี่ยนท่า ทำให้เกิดหน้ามืด เป็นลม

2.1.3.3 ระบบประสาทเสื่อม การตอบสนองช้าลง ผู้สูงอายุมักมีความจำเสื่อม สมองสั่งงานช้า ทำให้การประสานงานของกล้ามเนื้อลดลง ความสามารถในการมองเห็นการได้ยิน การสัมผัสลดลง

2.1.3.4 การหลั่งฮอร์โมนผิดปกติ ทำให้เกิดโรคบางชนิด เช่น เกิดโรคเบาหวานจากการหลั่งฮอร์โมน อินซูลิน ลดลง เกิดโรคกระดูกพรุน จากการหลั่งฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ลดลง ทำให้กระดูกหักหรือยุบง่ายเมื่อได้รับบาดเจ็บที่ไม่รุนแรง (37)

2.1.3.5 มีโรคที่เกิดจากความเสื่อมตามอายุหรือโรคประจำตัวอื่น ๆ ได้แก่ ประสาท หูและประสาทตาเสื่อมลง เกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเบาหวาน เป็นต้น

2.1.3.6 มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ จากความเสื่อมของอวัยวะ การสูญเสียในเรื่องต่างๆ ทำให้สภาพจิตใจหดหู วิตกกังวล การไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ปัญหานอนไม่หลับ ขาดความกระตือรือร้น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก นำมาสู่ภาวะความซึมเศร้า สูญเสียสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจ สูญเสียสัมพันธภาพในครอบครัว ความรู้สึกมีคุณค่าลดลง หลีกหนีจากความกัดดันและความตึงเครียด ถอนตัวออกจากสังคม จะทำให้เกิดภาวะเจ็บป่วยได้ง่าย การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ (23)

2.1.3.7 ปัญหาความเหงา ว้าเหว่ สาเหตุจากผลของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้การมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลรอบข้างลดลง จึงทำให้เกิดความเหงา ว้าเหว่และถ้าไม่ได้รับความสนใจ เอาใจใส่ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง

ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้ายร่างกายหลายด้านจึงเป็นกลุ่มวัยที่มีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพในลักษณะกลุ่มเฉพาะ มักมีโรคหรือปัญหาทางสุขภาพหลายๆอย่าง อวัยวะและระบบต่างๆในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยและลดประสิทธิภาพการทำหน้าที่ลง การส่งเสริมการออกกำลังกายจะส่งผลให้สามารถชะลอการเสื่อมถอยของประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายผู้สูงอายุได้

2.2 สถานการณ์ด้านประชากรและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในภาคเหนือ

2.2.1 สถานการณ์ด้านประชากรของผู้สูงอายุในภาคเหนือผู้สูงอายุในภาคเหนือ

จากการสำรวจแรงงานสูงอายุที่มีความสามารถพิเศษในสาขาอาชีพหัตถกรรม ศิลปกรรมและวัฒนธรรม(38) พบว่า ด้านเศรษฐกิจผู้สูงอายุมีรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนเท่ากับ 5,040 บาทต่อเดือน โดยกลุ่มอาชีพรับราชการหรือบำนาญจะมีรายได้เฉลี่ยสูงที่สุด 23,704 บาทต่อเดือน กลุ่มอาชีพงานบริการจะมีรายได้เฉลี่ยน้อยที่สุด 1,372 บาทต่อเดือนแต่มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยสูงสุด 2,466 บาทต่อเดือน ด้านการศึกษาพบว่าร้อยละ 62 จบการศึกษาระดับประถมต้น และร้อยละ 26 ไม่เคยเข้าโรงเรียน ในด้านสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่อยู่ในเขตเมือง มีการออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุที่อยู่เขตนอกเมือง

2.2.2 สถานการณ์ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในภาคเหนือ

การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า พบว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายร้อยละ 28.0 โดยผู้สูงอายุ 70-79 ปี ออกกำลังกายสูงสุด ร้อยละ 29.8 รองลงมาเป็นผู้สูงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 28.2และผู้สูงอายุ 80 ปี ขึ้นไปน้อยที่สุด ร้อยละ 21.5 ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันนัก ร้อยละ 28.1 และ 27.9 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามเขตการปกครอง พบว่าผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 40.7ออกกำลังกายน้อยกว่าในเขตเทศบาล ร้อยละ 22.9 เกือบครึ่งหนึ่ง(39)

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายความหมาย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กำลังและแรงในการบริหารร่างกาย เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรงโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญอาหารมากที่สุด ซึ่งจะส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายการออกกำลัง คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงานคือการเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็ว เล่น ทำความสะอาดบ้าน เต้นรำ เดินขึ้นบันได ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ(13) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ให้ความหมายการออกกำลังกาย คือ การกระทำใดๆ ที่มีการ

เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น วิ่ง บริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน และการละเล่นพื้นเมือง รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและในชีวิตประจำวัน (14)

แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2546-2549) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายออกแรง/ออกกำลังกายที่มีการวางแผน มีแบบแผนหรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆหรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย (15)

บรรลุ ศิริพานิช ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการหดและยืดของกล้ามเนื้อของร่างกายซึ่งบางที่ก็มีการเคลื่อนไหวของข้อ และลงน้ำหนักต่อโครงสร้างของร่างกาย ในชีวิตประจำวันของคนเราก็มีการออกกำลังกายอยู่เสมอ (40) สอดคล้องกับ สุรีย์ สร้อยทอง(20) ได้ให้ความหมายของ การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ข้อต่อของร่างกายให้มีการทำงานมากกว่าปกติ ทำให้เกิดการเผาผลาญอาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้น และร่างกายสมส่วนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ

กรมอนามัย ให้ความหมายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาปเป็นระยะเวลานานติดต่อกันเพียงพอที่จะให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ โดยมีหลัก 3 ประการ คือความหนัก คือ ออกกำลังกายให้หนักพอเพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง 170 ครั้ง/นาที ความนาน คือ ออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 15 – 20 นาที ความบ่อย คือ ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์(41)

สมบัติ กาญจนกิจ กล่าวว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและแรงกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง เหยาะ หรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ (42) ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง

ซึ่งในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เลือกใช้ความหมายของการออกกำลังกายผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายให้มีสุขภาพที่ดี เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ครบทุกส่วน ทุกข้อต่อของร่างกาย ออกกำลังกายในลักษณะราบเรียบ สม่ำเสมอ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20-30 นาที สัปดาห์ละอย่างน้อย 2-3 วัน ยึดหลักการออกกำลังกาย ไม่ใช่การแข่งขัน เกิดความเพลิดเพลินผ่อนคลาย(16)

2.3.2 ความสำคัญประโยชน์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้ง ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบประสาท และระบบการทำงานของอวัยวะอื่นๆในรางกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ชะลดการเสื่อมของร่างกาย (43) ในระยะสั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงจะมีการหมุนเวียนของเลือดในเส้นเลือดเพิ่มขึ้นประมาณ 10 เท่าของปกติ เลือดสูบฉีดออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น 4 - 5 เท่าของปกติ และในระยะยาวจะเกิดการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ชีพจรจะเต้นช้าลงทั้งขณะพักและขณะออกกำลังกาย หัวใจจะสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น ลดการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด เพิ่มความยืดหยุ่นของเส้นเลือด ทำให้มีการอุดตันของเส้นเลือดน้อยลง ลดระดับไตรกลีเซอร์ไรด์ ซึ่งเป็นผลดีในการป้องกันโรคหัวใจ เพิ่มการเผาผลาญไขมันเพื่อให้ไกลโคเจนในกล้ามเนื้อทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น ระบบหายใจ จะทำให้การหายใจไม่ต้องใช้พลังงานมาก ระบบทางเดินอาหาร ลำไส้ใหญ่มีการทำงานดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น

กฤช ลี่ทองอิน (44) เสนอว่า ออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับปริมาณการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย คือยิ่งเพิ่มปริมาณการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ก็ยิ่งเกิดประโยชน์มากขึ้น นอกจากนี้ ประโยชน์ต่อสุขภาพได้รับจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระดับการออกกำลังกาย สุขภาพ และอายุของแต่ละบุคคล ไม่จำเป็นต้องเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยแรงที่หนัก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางเพียงพอที่จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน โดยปฏิบัติเกือบทุกวันเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพเช่นกัน

นิลและแฟรงค์(45)ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพได้ดังนี้

(1) ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ยิ่งขึ้นกล้ามเนื้อส่วนใดที่มีการออกกำลังกายเสมอกล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนาและแข็งแรงยิ่งขึ้น

(2) ชะลอการเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายอยู่เสมอนั้นจะช่วยให้มีโครงกระดูกแข็งแรงและช่วยชะลอการบางลงของเนื้อกระดูก

(3) การทรงตัวและรูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีความว่องไวกระฉับกระเฉง ทรงตัวดี และรูปร่างของร่างกายสมส่วน

(4) สุขภาพจิตดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดรฟิน เป็นสารต่อต้านความซึมเศร้า ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

(5) ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น จะลดปัญหาท้องอืดท้องเฟ้อ

(6) ทำให้นอนหลับดีขึ้น ช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับสามารถนอนหลับได้ดี

(7) ช่วยให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้นโดยการออกกำลังกายแบบ Aerobic จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด มีประสิทธิภาพมากขึ้น

(8) ช่วยให้ลดอาการของโรค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุหลายประการ ได้แก่ ช่วยระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่างๆได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก รูปร่างดี การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

2.3.3 หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (46) ควรเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย สูญเสียค่าใช้จ่ายน้อยและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งสหรัฐ (American College of Sport Medication) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกาย โดยอาศัยหลักเกณฑ์ฟิต (FITTE) มีองค์ประกอบ ดังนี้

2.3.3.1 ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise – F) หมายถึงจำนวนวันในการออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ สำหรับผู้สูงอายุควรจะออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ การกำหนดวันในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย (47)

2.3.3.2 ความหนักเบาของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise - I) เป็นการกำหนดขีดความสามารถในการออกกำลังกาย ควรมีความหนักเบาของการออกกำลังกายประมาณร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในระยะเริ่มแรกควรเริ่มออกกำลังกายจากหนักเบาระดับต่ำ และค่อยๆ เพิ่มขึ้น มีความหนักเบาประมาณร้อยละ 40-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของบุคคลนั้นๆ โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดสามารถคำนวณได้จากสูตร 220 – อายุ(ปี) ผลลัพธ์ได้เท่าใด ก็เท่ากับความสามารถของหัวใจที่จะเต้นได้สูงสุดของผู้นั้นในหนึ่งนาที และร้อยละ 40-60 ของการที่หัวใจเต้นได้สูงสุดเป็นอัตราที่เหมาะสมที่เพียงพอให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย หรือการประเมินได้จากความรู้สึกเหนื่อยของแต่ละคนเป็นเกณฑ์วัดหลักการประเมินความหนัก การออก

กำลังกายให้ถึงระดับที่เริ่มรู้สึกเหนื่อย ที่เรียกว่า Talk Test ใช้วิธีการทดสอบการพูดเป็นประโยคได้ตามปกติหรือเป็นคำๆ ผู้สูงอายุสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

(1) ความหนักของการออกกำลังกายน้อยเกินไปหรือระดับต่ำ ประเมินจากขณะออกกำลังกายผู้สูงอายุสามารถพูดกับคนอื่นได้โดยไม่เหนื่อยเลย

(2) ความหนักของการออกกำลังกายระดับปานกลาง ประเมินจาก ผู้สูงอายุพูดคุยได้เป็นช่วงๆสามารถติดต่อเป็นประโยคได้ สลับการการหายใจเข้าออกปกติโดยไม่มีอาการหายใจเหนื่อยขัดแสดงว่าความแรงออกกำลังกายถึงระดับอัตราการเต้นของหัวใจที่เป้าหมาย

(3) ความหนักของการออกกกำลังกายระดับสูง ประเมินจาก ผู้สูงอายุเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดคุยได้เป็นประโยค แสดงว่าเป็นการออกกำลังกายมีความหนัก

2.3.3.3 ระยะเวลา ของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise - T) เป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรอยู่ระหว่าง 20-40 นาที ควรทำติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่ผู้สูงอายุมีข้อจำกัด จากสภาพร่างกาย สามารถออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงสั้นๆ 10-15 นาที/ครั้ง หรืออาจจะแบ่งเวลาเป็นช่วงสั้นๆ ตามต้องการ แต่จะต้องสะสมเวลาการออกกำลังกายภายใน 1 วันให้ครบ 30 นาที จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย (48) การออกกำลังกายแต่ละครั้งจะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

(1) ระยะการอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) เป็นการเตรียมพร้อมและปรับตัวของร่างกาย ส่งผลให้กล้ามเนื้อมีการประสานงานดีขึ้น เกิดความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว และลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อจากการออกกำลังกาย โยมีการเคลื่อนไหวและยืดหรือเหยียดกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างช้าๆใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

(2) ระยะออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงการออกกำลังกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต การที่ทำให้ร่างกายมีการหดตัวและยืดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆโดยทำต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 20-40 นาทีขึ้นไป

(3) ระยะผ่อนคลาย (Cool Down) เป็นการค่อยๆ ลดการออกกำลังกายลงในลักษณะย้อนกระบวนการอบอุ่นร่างกายเพื่อให้หัวใจค่อยๆเต้นช้าลง เพื่อช่วยให้เลือดที่คั่งค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อ แขนขา กลับเข้าสู่ระบบไหลเวียนเพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะที่สำคัญอย่างเพียงพอ ถ้าหยุดการออกกำลังกายกะทันหันหัวใจจะสูบฉีดเลือดออกน้อยลง สมองอาจได้รับเลือดเลี้ยงไม่พอเกิดอาการหน้ามืดได้ การผ่อนคลายยังช่วยสารตกค้างอันเกิดจากเมทาบอลิซึมในระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ เป็นการช่วยลดอาการปวดระบบกล้ามเนื้อได้ สำหรับขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

ดังนั้น อาจสรุปหลักการออกกำลังกาย ที่กล่าวใน การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ส.ส.ส.(49) กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า ความหนักของการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายที่ความหนักร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดของแต่ละบุคคล และไม่ควรเกินร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และขั้นตอนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (48) ที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง มีอายุยืนยาวและชะลอความชราได้ การออกลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm Up) ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกำลังกายอย่างจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20-30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลงหรือการเบาเครื่อง (Cool down) เป็นระยะผ่อนคลายประมาณ 5-10 นาที

การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน หรือ วันเว้นวัน จึงจะเป็นการเพียงพอ ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 30 นาที เพราะจะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

2.3.4 ประเภทของการออกกำลังกาย

บรรลุ ศิริพานิช กล่าวถึง การออกกำลังกายมีอยู่หลายชนิด โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 ชนิด (40) ได้แก่

(1) การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการเล่นเพื่อพักผ่อนคลายความเครียด เพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อเข้าสังคม การออกกำลังกายแบบนี้ควรเพิ่มความหนักและความต่อเนื่อง เพื่อให้มีผลต่อหัวใจและปอด จึงจะถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์

(2) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป เป็นการเสริมสร้างร่างกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัวและความอ่อนตัวมีผลทำให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตและรูปร่างดีแต่มีผลต่อสุขภาพของปอดและหัวใจน้อย

(3) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด หรือ Aerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่ากายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว ในจังหวะที่สม่ำเสมอในช่วงเวลาหนึ่งอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่ว่านี้จะต้องทำไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จึงจะถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สมบูรณ์ ปัจจุบันถือว่าการออกกำลังกายแบบนี้เป็นแบบที่ดีที่สุด สามารถกระตุ้นให้ปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อริสรา สุขวัจนี กล่าวถึง การเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มี 3 ประเภท (50) คือ

(1) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ ควรทำต่อเนื่องกัน 30-40 นาที วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีอยู่หลายวิธีควรเลือกให้เหมาะสมในผู้สูงอายุแต่ละราย ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน การวิ่ง การว่ายน้ำ

(2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย วิธีการออกกำลังกายแบบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆเพิ่มความยืดหยุ่นคล่องตัวส่งผลต่อการเคลื่อนไหวช่วยในการทรงตัว

(3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ วิธีนี้จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถทำ กิจกรรมต่างๆได้ดีขึ้น ได้แก่ การใช้ท่าบริหาร เน้นการเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นหลัก การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วยการออกกำลังกายแบบนี้จะใช้ในผู้สูงอายุที่มีกล้ามเนื้ออ่อนแรงซึ่งต้องอาศัยอุปกรณ์ การออกกำลังกายโดยการต้านแรง เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

จากชนิดประเภทของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วนั้นสามารถประมวลได้ว่าประเภทของการออกกำลังกายมีได้หลายประเภทและชนิดการออกกำลังกาย คือเพื่อเพิ่มสมรรถภาพปอดและหัวใจ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อสุขภาพทั่วไป โดยจะออกกำลังกายในรูปแบบใดหรือใช้กิจกรรมใด การออกกำลังกายยังเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ

2.3.5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (51) ประกอบด้วย

2.3.5.1 การเดินหรือการวิ่งช้า ๆ (เหยาะ ๆ) เป็นที่นิยมกันทั่วไป เพราะค่าใช้จ่ายน้อยปฏิบัติคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้ ซึ่งการเดินจะแตกต่างจากการวิ่งตรงที่ ขณะเดินจะมีเท้าข้างหนึ่งเหยียบติดกับพื้นอยู่ตลอดเวลา แต่วิ่งจะมีช่วงหนึ่งที่เท้าทั้งสองข้างไม่ติดพื้น ดังนั้น การเดินจึงลงน้ำหนักที่เท้าเท่าน้ำหนักของผู้เดิน แต่การวิ่งนั้นน้ำหนักที่ลงที่เท้าจะมากกว่าเดิน ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเท้าหรือข้อเข่าจึงไม่ควรวิ่ง

2.3.5.2 การออกกำลังกายโดยการบริหาร เป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่งเพราะการออกกำลังกายแบบกายบริหารมีหลายท่า เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกายเป็นการฝึกให้เกิดความอดทน แข็งแรง การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่าง ๆ ได้ดี

2.3.5.3 การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้อวัยวะในร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว เป็นการฝึกความอดทน ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไวเหมาะสำหรับผู้ที่ข้อเข่าและข้อเท้าเสื่อม เนื่องจากสามารถลดแรงกระแทกบริเวณข้อเข่าและข้อเท้าได้ดี

2.3.5.4 การขี่จักรยานช่วยให้เกิดความอดทน การทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไว มีความเพลิดเพลินใจ แต่ต้องมีเพื่อนเป็นหมู่คณะจึงจะสนุก อาจก่อให้เกิดอันตรายจากอุบัติเหตุได้

2.3.5.5 การรำมวยจีน เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุได้ทั้งความอดทน ความแข็งแรง ความยืดหยุ่นและฝึกการทรงตัวของร่างกาย โดยมีหลักพื้นฐานในการฝึก คือ ฝึกกาย ฝึกหายใจและฝึกจิต

2.3.5.6 โยคะ การออกกำลังกายแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบโยคะจะทำให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจดีมีความสุข ได้ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวการหายใจ และการฝึกสมาธิ

2.3.5.7 การออกกำลังกายโดยฝึกในสวนสุขภาพ ปัจจุบันมีสวนสาธารณะหลายแห่งที่จัดให้มีมุมสำหรับการออกกำลังกายที่เรียกว่า “สวนสุขภาพ” ซึ่งผู้สูงอายุสามารถเลือกอุปกรณ์ที่ชอบได้ อุปกรณ์แต่ละชนิดจะสร้างเสริมสุขภาพในส่วนที่แตกต่างกันไป เช่น ฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อขา แขน ความยืดหยุ่น ความคล่องแคล่ว ในกรณีที่ผู้สูงอายุชอบออกกำลังกายที่มีเสียงเพลงประกอบจังหวะแต่ด้วยสภาวะร่างกายที่ไม่อำนวยก็สามารถเต้นแอโรบิกมีการเต้นแอโรบิกที่เบาลงจากแอโรบิกทั่วไป หรือการเต้นรำประยุกต์

อาจสรุปได้ว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีหลายชนิด ที่สามารถเลือกได้ โดยมีหลักทั่วไป คือ มีการขยายของกล้ามเนื้อ มีการเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ เร็วหรือช้า แรงหรือค่อยเป็นค่อยไปตามชนิดและวิธีของการออกกำลังกายชนิดนั้นๆ การเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแตกต่างกันแต่ละบุคคล ถ้าผู้สูงอายุได้รู้หลักที่ถูกต้องและออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพร่างกายไม่หักโหม ไม่รุนแรง และไม่แข่งขัน ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี

2.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.4.1 แนวคิดทฤษฎีแบบจำลอง PRECEDE

การวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุ หรือปัจจัย มีแนวคิดในการวิเคราะห์ (23)แนวคิดเกี่ยวกับสหปัจจัย (Multiple Causal Assumption) มีแนวคิดว่าพฤติกรรมของบุคคลมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล จากแนวคิด นี้ Lawrence W.

Green และ Marshall W. Kreuter ได้สร้าง PRECEDE-PROCEED MODEL ใช้วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพและสาเหตุของพฤติกรรม เพื่อวางแผนแก้ไขปัญหา ดำเนินงาน และติดตามประเมินผล(19)

ขั้นตอนและกระบวนการของกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE - PROCEED FRAMEWORK สามารถนำไปใช้ในโครงการสาธารณสุขต่าง ๆ ตามกระบวนการที่กำหนด 9 ขั้นตอน (52) เพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการทางพฤติกรรมสุขภาพ ที่ใช้ในปรับเปลี่ยนการกระทำของบุคคลให้เหมาะสมและเป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนนั้น

แบบจำลองนี้ประกอบด้วยส่วนประกอบ 2 ส่วน (53) คือ

ส่วนที่ 1 PRECEDE (Predisposing Reinforcing and Enabling Constructs in Educational/Ecological Diagnosis and Evaluation)

กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE framework เป็นการวิเคราะห์ย้อนกลับเป็นระยะของการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรม เกี่ยวข้องกับปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ในส่วนนี้โดยเริ่มจาก ผลลัพท์ที่ต้องการ คือ คุณภาพชีวิตของบุคคล แล้วพิจารณาถึงสาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคล

ส่วนที่ 2 PROCEED (Policy Regulatory and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development)

กระบวนการวิเคราะห์ใน PROCEED Model เป็นระยะของการพัฒนาแผนประกอบด้วยนโยบาย ระเบียบ กฎเกณฑ์ การควบคุมและประสานทรัพยากรที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานตามแผนและการประเมินผล เพื่อการวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะต้องทำส่วนที่ 1 ให้เสร็จก่อนจึงจะทำส่วนที่ 2 โดยเริ่มต้นจาก ผลลัพท์สุดท้ายที่เกิดขึ้น คือ คุณภาพชีวิต ขั้นตอนที่ 6 ขั้นตอนที่ 7 และ 8 และ 9

ที่นำมาใช้อย่างกว้างขวางก็คือ PRECEDE Model หรือ PRECEDE Framework ผู้พัฒนาขึ้นมานั้น คือ Dr.Lawrence W.green (19) การดำเนินงานตามกระบวนการของ PRECEDE Model เป็นการเริ่มจากผลของสภาวะสุขภาพย้อนกลับไปเหตุ ได้แก่ ปัจจัย สาเหตุของปัญหาสุขภาพ (54)

ณรงค์ชัย หัตถี กล่าวถึง กรอบแนวคิด PRECEDE เป็น PRECEDE FRAMEWORK หรือ PRECEDE Model (53) เป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพแบบสหปัจจัย พฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย และการดำเนินงานเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพนั้น ต้องวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมโดยอาศัยกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ รวมกันเพื่อการวางแผนและกำหนดกลวิธีในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง

หมายถึงกระบวนการใช้ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ในการวินิจฉัยและประเมินผล การใช้ PRECEDE FRAMEWORK เป็นกระบวนการวิเคราะห์ เริ่มต้นจากสภาพการณ์ของปัญหาสุขภาพที่เป็นอยู่หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น พิจารณาย้อนกลับไปยังสาเหตุว่าเป็นเพราะอะไร หรือมีเหตุมาจากอะไร เป็นกระบวนการที่วิเคราะห์ย้อนกลับว่าสิ่งที่เป็นอยู่นั้นมีองค์ประกอบหรือปัจจัยนำอะไรบ้าง ที่ทำให้เกิดผลลัพธ์หรือสภาพดังปรากฏ แล้วจึงนำข้อมูลเหล่านี้มาใช้ในการวางแผนเพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมให้ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (phase 1: Social Assessment)

เป็นการดำเนินงานขั้นแรกของกระบวนการตามกรอบแนวคิด ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการวางแผน ในขั้นนี้เน้นพิจารณาและวิเคราะห์คุณภาพชีวิต โดยประเมินปัญหาต่างๆ หรือสิ่งที่เกี่ยวข้องของประชาชนกลุ่มต่างๆ ซึ่งปัญหาต่างๆหรือสิ่งที่ประเมินได้ ทั้งนี้เนื่องจากคุณภาพ กับสังคมและคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์กันอย่างมากในลักษณะ 2 ทิศทาง คือ ปัญหาสุขภาพ มีผลกระทบโดยตรงต่อปัญหาสังคมและคุณภาพชีวิตในขณะเดียวกับคุณภาพชีวิตและสังคมก็มีผลต่อสุภาพ ดังนั้นปัญหาต่าง ๆ ที่ประเมินได้ย่อมมีผลต่อคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสุขภาพจะใช้เป็นเครื่องชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

การประเมินสังคมมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 6 ประการคือ

1. เพื่อวิเคราะห์หาสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดคุณภาพชีวิต
2. เพื่อวิเคราะห์และทำความเข้าใจในสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต
3. เพื่อกำหนดภาวะของปัญหาสังคมในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
4. เพื่อหาเหตุผลโดยละเอียดสำหรับชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหา
5. เพื่อหาเหตุผลที่เพียงพอสำหรับการดำเนินงาน เพื่อแก้ไขปัญหาสังคมนั้นๆ
6. เพื่อหาเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับใช้เป็นพื้นฐานสำหรับการประเมินโครงการ

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (Epidemiological Assessment)

เป็นการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพหรือปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาสังคมหรือมีผลกระทบมาจากปัญหาสังคมว่ามีปัญหาสุขภาพหรือปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพอะไรบ้างที่เป็นปัญหาสำคัญของสังคมหรือกลุ่มประชากรที่ศึกษาโดยอาศัยข้อมูลที่มีอยู่แล้วทางวิทยาการระบาด หรือข้อมูลที่ได้จากการรวบเพิ่มขึ้นใหม่โดยวิธีการต่าง ๆ และวิเคราะห์ตามหลักการทางด้านวิทยาการระบาด ข้อมูลทางด้านวิทยาการระบาดจะชี้ให้เห็นถึงการเจ็บป่วย การเกิดโรค และภาวะสุขภาพ ความชุกชุมของโรค หรือการเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพ การกระจายของการเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพ วิเคราะห์ปัจจัยด้านบุคคลสถานที่และเวลา ตลอดจนปัจจัยต่างๆที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการกระจายในลักษณะที่เป็นอยู่ วิเคราะห์ปัจจัยด้านบุคคลสิ่งที่ทำให้เกิดโรคและ

สภาพแวดล้อม การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจะช่วยให้จัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหาเพื่อประโยชน์ในกาวางแผนดำเนินงาน และการกำหนดวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม ในการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพนั้น ถ้าหากว่ามีปัญหาสุขภาพหลายปัญหาก็จำเป็นจะต้องจัดลำดับความสำคัญของปัญหาและในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหาสุขภาพได้มีหลักเกณฑ์และแนวการพิจารณาดังนี้

(1) พิจารณาว่าปัญหาใดบ้างที่มีผลกระทบต่อประชากรหรือสังคมมากที่สุด ในแง่ของการสูญเสียชีวิต การสูญเสียจากการหยุดทำงาน ค่าใช้จ่ายในการพักฟื้น ความพิการที่เกิดขึ้นทั้งชั่วคราวและถาวร ปัญหาความยุ่งยากภายในครอบครัวและค่าใช้จ่ายที่ชุมชนหรือหน่วยงานต่าง ๆ จะต้องใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

(2) ปัญหาใดบ้างที่เป็นอันตรายต่อกลุ่มประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นพิเศษ เช่น เด็กหรือแม่ ผู้สูงอายุผู้พิการ

(3) ปัญหาใดที่มีเทคโนโลยีในการแก้ไขปัญหาแล้ว และมีหน่วยงานต่าง ๆ รับผิดชอบและ สามารถดำเนินการแก้ได้

(4) ปัญหาใดทั้งที่ยังไม่มีหน่วยงานใดดำเนินการแก้ไขและมีความจำเป็น หรือเหตุผลอะไรที่ ไม่ได้รับการดำเนินการแก้ไข

(5) ปัญหาใดบ้างเป็นที่สนใจของหน่วยงานที่จะดำเนินการแล้วส่งผลให้เห็นได้อย่างชัดเจนในแง่ของการทำให้สุขภาพดีขึ้น มีผลต่อเศรษฐกิจ หรือผลประโยชน์ของชุมชนโดยตรง

(6) มีปัญหาใดบ้างที่จัดว่าเป็นปัญหาสำคัญของภูมิภาคและประเทศที่กำลังได้รับการดำเนินการแก้ไขปัญหาอยู่ในปัจจุบัน

สรุปได้ว่าการวินิจฉัยทางวิทยาการระบาด หรือการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ เป็นการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพ และปัญหาสังคมนั่นเอง บุคลากรสาธารณสุขส่วนมากมักไม่ได้เกี่ยวข้องหรือดำเนินการแก้ไขปัญหาสังคมโดยตรง แต่จะวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาสุขภาพแต่ละปัญหากับปัญหาสังคมและคุณภาพชีวิต การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพอย่างละเอียดจะเป็นพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์พฤติกรรมของกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ทางพฤติกรรม (Phases: 3 Behavioral and Environment Assessment)

เป็นการวิเคราะห์หาพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 ปัญหาสุขภาพประกอบไปด้วย ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องหรือมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของบุคคลและปัญหาสุขภาพที่มิได้เกี่ยวข้องหรือมิได้มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของบุคคล แต่มาจาก

สาเหตุที่เกี่ยวข้องทางด้านสิ่งแวดล้อม ในขั้นตอนนี้จะทำการวิเคราะห์ว่าปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่มีพฤติกรรมของบุคคลเป็นองค์ประกอบของปัญหาไม่ว่าจะในทางตรงหรือทางอ้อม บทบาทของพฤติกรรมของบุคคลในการทำให้เกิดปัญหานั้น ๆ เป็นไปในลักษณะใด มากน้อยแค่ไหน และมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบอื่น ๆ ในปัญหาเดียวกันหรือในปัญหาอื่น ๆ อย่างไร โดยเฉพาะวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่กำหนดจะเป็นแนวทางสำคัญที่จะทำวัตถุประสงค์และเป้าหมายของโครงการบรรลุผลได้อย่างไรก็ตาม แม้การวินิจฉัยพฤติกรรมในขั้นตอนนี้จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรม แต่ก็ควรจะได้พิจารณาถึงสาเหตุต่าง ๆ ที่ไม่ได้เป็นพฤติกรรม แต่มาจากทางด้านสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไปด้วย การวิเคราะห์พฤติกรรมที่สำคัญมี 5 ขั้นตอนด้วยกัน ดังนี้

(1) จำแนกปัญหาสุขภาพระหว่างปัญหาที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมและปัญหาที่ได้มีสาเหตุมาจากทางด้านสิ่งแวดล้อม

(2) สำรวจพฤติกรรมภายหลังจากที่ได้จำแนกปัญหาสุขภาพทั้ง 2 ประเภทออกจากกันแล้วโดยทำการวิเคราะห์ในแต่ละปัญหาว่ามีพฤติกรรมอะไรบ้างทั้งที่เป็นปัจจัยของปัญหา

(3) จัดลำดับความสำคัญของพฤติกรรม โดยวิเคราะห์จากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยของปัญหาว่าพฤติกรรมใดมีความสำคัญมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไรบ้าง กล่าวคือพฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ นั้นมีผลต่อการทำให้เกิดปัญหาต่างกันอย่างไรและเพียงใด

(4) จัดลำดับพฤติกรรมตามสภาพของการเปลี่ยนแปลง โดยการวิเคราะห์ดูว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้จัดลำดับความสำคัญไว้แล้วนั้น สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายหรือยากเพียงใดและโดยวิธีการอย่าง ไร

(5) เลือกพฤติกรรมเป้าหมายโดยพิจารณาจากรายการพฤติกรรมที่ได้จัดจำแนกตามความสำคัญ และความสามารถในการเปลี่ยน โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่ มีความสำคัญ และสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้มากที่สุดเป็นเป้าหมายหลักของการดำเนินงาน เป้าหมายรองลงไปได้แก่พฤติกรรมที่มีความสำคัญ แต่เปลี่ยนแปลงได้ยาก และพฤติกรรมที่มีความสำคัญในลำดับรองลงไปแต่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายตามลำดับ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษาและนิเวศ(Phase 4: Education and Ecological Assessment)

เป็นการวิเคราะห์หาสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ หรือปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในกระบวนการสุที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนดำเนินงาน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม ดังนี้

(1)ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ช่วยในการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยในตัวบุคคลซึ่งได้รวมเอาสภาพการณ์ของแต่ละบุคคลในด้านความรู้เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ทางสุขภาพที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจภายในหรือกลุ่มคนที่จะนำไปสู่การกระทำในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะได้รับจากการให้ความรู้ การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม หรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ปัจจัยดังกล่าวนี้อาจมีทั้งผลในการสนับสนุน หรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำหรือปัจจัยโน้มน้าวได้แก่ ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ ยังรวบไปถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ หรือปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เพศ การศึกษา สถานภาพรายได้ สภาพความเป็นอยู่ เป็นต้น

ความรู้ เป็นสิ่งจำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอสำหรับที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤตกรรมสุขภาพ ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่างๆซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ ถูกต้องจริงให้ความไว้วางใจ

ค่านิยม คือ การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ ในบุคคลใดก็ตามถ้าค่านิยมต่างๆสอดคล้องกันก็จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสูงแต่ถ้ามีการขัดแย้งกันของค่านิยมต่างๆก็มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่างๆดังนั้น ในการดำเนินงานจึงจำเป็นต้องหากลวิธีที่สร้างค่านิยมทางสุขภาพหรือลดความขัดแย้งกันระหว่างค่านิยมทางสุขภาพกับค่านิยมในด้านอื่นๆ

ทัศนคติ คือ แนวโน้มของจิตใจความรู้สึกที่คงที่ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด บุคคลหนึ่งบุคคลใดหรือสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ใด เป็นผลมาจากประสบการณ์ และความเชื่อที่สะสมกันมาและผ่านการประเมินค่าในลักษณะของดีหรือไม่ดีโดยบุคคลนั้นๆ ถ้าทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นไปในทิศทางใด พฤติกรรมหรือการกระทำจะเป็นไปในทิศทางนั้น

(2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) เป็นปัจจัยสนับสนุนหรือยับยั้งให้เกิดหรือไม่ให้เกิดพฤติกรรมดังนั้นพฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการสนับสนุนด้านต่างๆ ดังนี้

ทักษะ ซึ่งหมายถึง ความสามารถในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการ การที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในการกระทำต่างๆ ต้องอาศัยประสบการณ์และทักษะทางสุขภาพที่มากพอที่จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้นได้

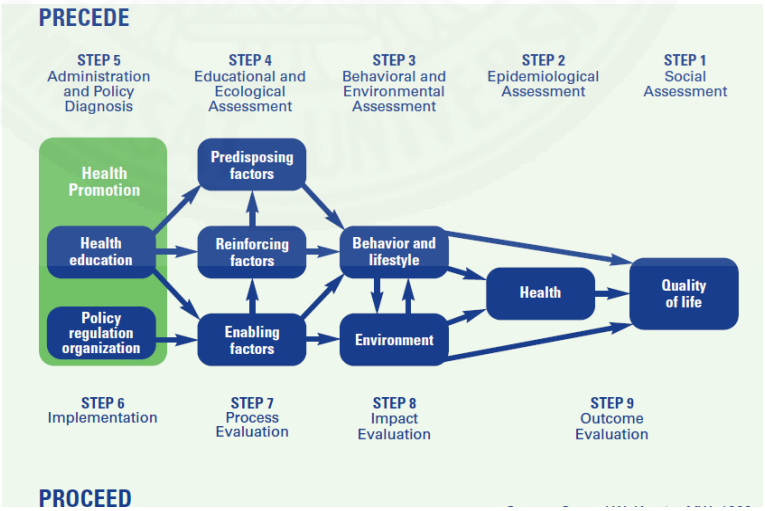
แหล่งทรัพยากร มีบริการ อุปกรณ์ ตลอดจนสิ่งต่างๆที่เป็นส่วนประกอบของพฤติกรรมอยู่อย่างพอเพียงหาได้ง่าย

ความสามารถเข้าถึงบริการหรือทรัพยากร เช่น ค่าใช้จ่าย การเดินทางระยะทาง การเสียเวลาการยอมรับ

(3)ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) เป็นการเสริมหรือแรงกระตุ้นให้กระทำ เป็นปัจจัยภายนอก ที่มาจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลในเรื่องการยอมรับหรือไม่ยอมรับพฤติกรรมสุขภาพนั้นสถานศึกษา ได้แก่ เพื่อน นักเรียน ครู บุคลากรอื่นในโรงเรียน พ่อ แม่ ผู้ปกครอง บุคคลอื่นในครอบครัว หมู่บ้าน ได้แก่ เพื่อนบ้าน บุคคลในครอบครัว บุคลากรสาธารณสุข กลุ่มอ้างอิง สถานพยาบาล ได้แก่ เพื่อนผู้ป่วย แพทย์ พยาบาล บุคลากรอื่น การปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ เทศบาล บุคลากรของส่วนท้องถิ่น

ขั้นตอนที่ 5 การประเมินด้านการบริหารและนโยบาย (Phase 5 :Administrative and Policy Diagnosis)

เมื่อได้วิเคราะห์ปัจจัยต่างๆ ของกระบวนการแล้วก็จะทราบปัจจัยต่างๆ พร้อมกันนั้นก็ทำการวิเคราะห์ถึงแนวทางและกระบวนการที่จะใช้ในการสร้างปัจจัยหรือเปลี่ยนปัจจัยตามกระบวนการ โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ต้องใช้กลวิธีในรูปแบบต่างๆ ผสมผสานกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอย่างแท้จริงเป็นกระบวนการบริหารจัดโครงการด้านสุขภาพ วิเคราะห์ประเมินปัญหาด้านการบริหารจัดการ ด้านงบประมาณ และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อการดำเนินโครงการ ขั้นตอนการวินิจฉัยทางการบริหารนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดปัจจัยต่างๆ ที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินโครงการให้เหลือน้อยที่สุด และส่งเสริมให้โครงการประสบความสำเร็จ และมีผลกระทบในด้านดีให้มากที่สุด



ภาพที่ 2.1 แผนผังแสดงกรอบแนวคิด Precede–Proceed model

ได้รับการพัฒนาโดยนักพฤติกรรมศาสตร์และนักสุขศึกษา Lawrence W. Green และ Matthew W. Kreuter (19)

ขั้นตอนที่ 6 การดำเนินงานตามแผน (Phase 6: Implementation)

ขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินการ ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน นำลงสู่การปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผลกระบวนการ (Phase 7: Process Evaluation)

การประเมินผลการดำเนินงานเป็นกระบวนการ ซึ่งแทรกอยู่ตามระยะต่าง ๆ ในกรอบแนวคิด PECEDE FRAMEWORK และเป็นขั้นตอนของการดำเนินงานที่มีการผสมผสานอยู่ในการดำเนินงานตั้งแต่เริ่มวางแผนโดยกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของการประเมินในแต่ละขั้นตอนไว้ตั้งแต่แรกและต่อเนื่องนั่นคือ การประเมินผลการดำเนินงานของกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE FRAMEWORK เป็นการประเมินผลทุกระยะ

ขั้นตอนที่ 8 การประเมินผลกระทบ (Phase 7: Impact Evaluation)

ขั้นตอนที่มีการวัดประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีความสัมพันธ์กับวัตถุประสงค์ที่ทำให้สามารถเปลี่ยนแปลงที่ดีใน ปัจจัยนำ และปัจจัยเสริม บ่อยครั้งที่ขั้นตอนนี้จะใช้ในการประเมินผลการทำงานของนักวิจัยทำการศึกษา

ขั้นตอนที่ 9 การประเมินผลลัพธ์ (Phase 7: Outcome Evaluation)

มาตรการระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงในแง่ของวัตถุประสงค์โดยรวมและการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพและเกิดประโยชน์ทางสังคมหรือคุณภาพของชีวิต นั่นคือมันเป็นตัวกำหนดผลมีโปรแกรมในการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตของชุมชน

จึงอาจกล่าวได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพมีสาเหตุมาจากปัจจัยต่าง ๆ หลายปัจจัยรวมกัน มิใช่เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น ดังนั้นการดำเนินงานเพื่อที่จะให้มีผลต่อพฤติกรรมอย่างแท้จริงต้องอาศัยกระบวนการและวิธีการต่าง ๆ ร่วมกัน ซึ่งในกระบวนการของกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE FRAMEWORK ได้ผสมผสานวิทยาการในสาขาต่าง ๆ คือ สาขาวิทยาการระบาดทางสังคมหรือพฤติกรรมศาสตร์ทางการบริหาร และทางการสาธารณสุข ในการนำไปใช้ ผู้ใช้จำเป็นจะต้องมีพื้นฐานความรู้ในวิทยาการสาขาต่าง ๆ เป็นอย่างดีการนำกรอบแนวคิดเกี่ยวกับ PRECEDE FRAMEWORK มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นสามารถประยุกต์ขั้นตอนที่ 3, 4 มาใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ปัญหาสาเหตุของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำไปวางแผนในการจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมให้กับกลุ่มเป้าหมายตาม

(1) ปัจจัยนำ หรือปัจจัยหลัก ภายในตัวบุคคล เช่น ความรู้ ความเชื่อ การรับรู้ ค่านิยมทัศนคติ ของบุคคล เป็นต้น

(2) ปัจจัยเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรม เช่น ทักษะ การจัดให้มีทรัพยากร สิ่งแวดล้อมบริเวณพื้นที่ สถานที่หรือมุม หรือเครื่องมือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่จะเอื้อให้เกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรม ตลอดจนความยากง่ายของการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพต่าง ๆ เป็นต้น

(3) ปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ ความคิดเห็นของบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่มีต่อโรคหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ว่ามีความคิดเห็นในเชิงสนับสนุนหรือขัดแย้งต่อการปฏิบัติให้เกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมรวมถึงกฎหมายระเบียบข้อบังคับ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ในสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ มีส่วนส่งเสริมให้เกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรมของบุคคลหรือไม่เมื่อพบสาเหตุของปัจจัยทางด้านสุขภาพหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแล้ว ให้กำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อที่จะนำไปใช้ในการดำเนินการวางแผนในการจัดกิจกรรมการพัฒนาพฤติกรรมให้แก่กลุ่มเป้าหมายโดยนำกลวิธีทางพฤติกรรมการออกกำลังกายมาดำเนินการให้สอดคล้องกับปัญหาพฤติกรรมที่กลุ่มเป้าหมายขาดหรือประสบอยู่ ตามปัจจัยที่พบใน 3 ปัจจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย ได้เลือกศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามแนวคิด PRECEDE MODEL ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรม การออกกำลังกายจากเทศบาล

ซึ่งรายละเอียดของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะได้ใช้ประโยชน์ในการประยุกต์ในการวางแผนจัดรูปแบบกิจกรรมพฤติกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ ที่มีลักษณะปัจจัยหลายๆปัจจัยร่วมกันซึ่งมาจากด้านสังคมศาสตร์ ด้านพฤติกรรม ด้านการบริหาร ด้านการศึกษา และด้านระบาดวิทยา รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้วย แนวคิดที่ว่า ปัญหาสุขภาพมีสาเหตุมาจากหลายๆปัจจัย จึงจะต้องได้รับการประเมินอย่างถูกต้องจึงจะสามารถกำหนดกลวิธีและวิธีแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆหลายประการ แบ่งการทบทวนเป็นงานวิจัยในประเทศและการงานวิจัยต่างประเทศ ซึ่งแยกตามแนวคิดของ PRECEDE MODEL สามารถสรุปแบ่งเป็นปัจจัยต่างๆได้ 4 กลุ่ม ดังนี้ ปัจจัยปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ การรับรู้อุปสรรค การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และมี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ ความรู้การออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล

2.5.1 งานวิจัยในประเทศ

2.5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

(1) เพศ

นงนวล พูลเกสร(55) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 420 คนผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับพอใช้ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 81 เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ

วารินทร์ ปุยทอง (56)ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าเพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ภราดา บุราณสาร (58) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว (59)ศึกษาการได้รับการดูแลจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองหิน กิ่งอำเภอหนองหิน จังหวัดเลย พบว่า เพศ ของผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิธิมา สุภารี (60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 424 คน ผลการศึกษาพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p – value < 0.05)

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (17) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี รายงานว่า เพศหญิง ร้อยละ 74.0

สุรีย์ สร้อยทอง (20) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา รายงานว่ามี เพศหญิง ร้อยละ 62.2

พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา รายงานว่า เพศหญิง ร้อยละ 50.38

(2) อายุ

นงนวล พูลเกสร (55) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับพอใช้ ส่วนใหญ่ ร้อยละ 81 อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบมาก ในช่วงอายุ 60 – 64 ปี ร้อยละ30.50

สุรีย์ สร้อยทอง (20)การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบมาก ในช่วง 60 – 64 ร้อยละ 28.3

มณฑิรา อัฒจักร (62) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 245 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง

พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = -.25)

ภราดา บุราณสาร(58) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(P –value < 0.001)

นิธิมา สุภารี (60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 424 คน ผลการศึกษาพบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p – value < 0.05)

(3) การศึกษา

พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57)ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบมาก ใน ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 67.25

สุรีย์ สร้อยทอง (20)การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบมาก ในประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 87.6

อารญา โถวรุ่งเรือง(63) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง พบมาก ใน ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 78.0

ภราดา บุราณสาร (58)ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว (59) ศึกษาการได้รับการดูแลจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองหิน กิ่งอำเภอหนองหิน จังหวัดเลย พบว่า ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(4) รายได้

พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57)ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดี ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า รายได้พบว่ามีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ภราดา บุราณสาร (58)ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบมาก ในช่วงรายได้ต่อเดือนที่ น้อยกว่า 1000 บาท ร้อยละ 21.50 และที่ 1,001- 5,000 บาท ร้อยละ 42.50

สุรีย์ สร้อยทอง (20)การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบมาก ในช่วงน้อยรายได้กว่า 2000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 54.2 และที่ช่วง 2,001 - 4,000 บาท ร้อยละ 23.50

อารญา โถวรุ่งเรือง (63)การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง รายงานว่า ผู้ที่มีรายได้พอใช้ ออกกำลังกายอย่างครบถ้วนและถูกต้องทุกขั้นตอนมากกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่พอใช้

2.5.1.2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย

(1) ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ปานกลาง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปณิตา ชะบำรุง (21) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้การออกกำลังกายความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

(2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร (64) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทองจังหวัดนนทบุรีผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยจากสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการรับผลประโยชน์การออกกำลังกายมีความสำคัญเป็นอันดับแรก

พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับดีมาก

วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์(22) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก

อุษณีษ์พรรณ สุดแสง (65) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่าอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัย การรับรู้ประโยชน์ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

(3) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

อารญา โถวรุ่งเรือง (63) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัด อ่างทอง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง การรับรู้ความความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อุษณีย์พรรณ สุดแสง(65) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอฝาง จังหวัดขอนแก่น รายงานว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี

(4) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย

พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา รายงานว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร (64) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี รายงานว่า การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง

วรรณิภา อัศวชัยสุวิกรม(66) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

มัทนา อินทร์แพง (67) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลงกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านความรู้เป็นอุปสรรคอันดับแรกของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบท อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลาง ทั้งเขตเมืองและเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในเขตเมืองอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้าน ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับในเขตชนบท อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้าน เศรษฐกิจและสังคมและด้านความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อุษณีษ์พรรณ สุดแสง (65) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่าอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัย การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.5.1.3 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย

(1) การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล

ศักดิธัช เสริมศรี (68) ศึกษาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยศึกษาลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะและสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีการสำรวจสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ผลการศึกษาพบว่าพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2

ประเภท คือ พื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย กับ พื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย และพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไปใช้บริการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะทั้งสองประเภท มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ออกกำลังกายและการเข้าถึงสถานที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายเช่นกัน ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายในระดับสูงเนื่องจากมีสถานที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจกับสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ใกล้บ้านหรือชุมชน ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้ออกกำลังกาย

วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า กลุ่มที่อาศัยอยู่ห่างจากสถานที่สำหรับออกกำลังกาย มีออกกำลังกายระดับต่ำ

เนาวรัตน์ ช่างไม้ (69) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกสบายและสิ่งอำนวยความสะดวกทางทรัพยากรและการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อารญา โถวรุ่งเรือง(63) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การสนับสนุนด้านวัสดุสิ่งของกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างงมีนัยสำคัญทางสถิติ

(2) มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย

นิธิมา สุภารี (60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า เขตที่อยู่อาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งในการจูงใจให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกายยังมีน้อยมาก

สมชาย ลี่ทองอิน (14) ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ พบว่าสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจไปเดินออกกำลังกาย ได้แก่ สภาพการจราจร ความปลอดภัยทั้งการจี้ปล้น อาชญากรรม

ธาริน สุขอนันต์ (17) รายงานว่ากลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีสถานที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวกใกล้บ้าน มีแนวโน้มการออกกำลังการสม่ำเสมอ

สำนักสถิติสังคม (13) รายงานว่า ร้อยละ 38.9ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณที่บ้านเป็นสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ รายงานว่า พบร้อยละ 14.4

สกุลรัตน์ อัศวโกสินชัย และคณะ (70)ศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ รายงานว่า การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในผู้สูงอายุสามารถนำไปทำเองที่บ้านได้อย่างปลอดภัยให้ประโยชน์ ส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวการเคลื่อนไหว ป้องกันการล้มต่อผู้สูงอายุ

2.5.1.4 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย

(1) การได้รับ คำแนะนำ การออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ

นงนวล พูลเกสร (55) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษาพบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ

ภราดา บุราณสาร (58) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(P –value < 0.001)

นิธิมา สุภารี (60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และสาธารณสุขมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p – value < 0.05)

ภัทรวรรธน์ คำดี (71) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ รายงานว่า การได้รับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

(2) การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรม การออกกำลังกายจากเทศบาล

วารินทร์ ปุยทอง (56)ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า การได้รับคำแนะนำในการส่งเสริสุขภาพจากสมาชิกสภา อบต. มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

มณฑิรา อัฒจักร (62) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 245 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำและสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ

ภราดา บุราณสาร (58) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P –value < 0.001)

เนาวรัตน์ ช่างไม้ (72) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี รายงานว่า ปัจจัยเสริมโดยรวมซึ่งประกอบด้วยการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง

2.5.1.5 พฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

อารญา โถวรุ่งเรือง (63) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัด อ่างทอง พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 58.8 ออกกำลังกายแต่ไม่ครบถ้วนและถูกต้องทุกขั้นตอน รองลงมาไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 22.4 มีเพียงร้อยละ 18.8 ที่ออกกำลังกายอย่างครบถ้วนและถูกต้องทุกขั้นตอน

สุรีย์ สร้อยทอง(20) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง

สุรเดช ดวงทพิย์สิริกุล (26) ศึกษาการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพในระดับดี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายปฏิบัติ เป็นประจำ ร้อยละ 57 ออกกำลังกายปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33 และไม่ปฏิบัติร้อยละ 10

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

อรชร โวทวี (28) ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านแพ จังหวัดราชบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง

2.5.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.5.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

(1) อายุ Elward, K., และคณะ ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุ (73) ศึกษาการเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้มีอายุน้อยกว่าจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่า

(2) รายได้ Elward, K., และคณะ ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุ (73) ศึกษาการเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มรายได้น้อยกว่า จะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

(3) ระดับการศึกษา Elward, K., และคณะ ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายผู้สูงอายุ (73) ศึกษาการเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาต่ำกว่าจะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2.5.2.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย

(1) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย

Justine, M.และคณะ (Justine, Azizan, Hassan, Salleh, & Manaf, 2013) ได้ทำการศึกษาปัญหาและอุปสรรคภายนอกและภายในเพื่อการออกกำลังกายและการออกกำลังกายมีส่วนร่วมในประชาชนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปัญหาและอุปสรรคภายในทั้งหมดระหว่างสองกลุ่ม ($p > 0.05$) และ อุปสรรคภายนอกที่พบมากที่สุดในผู้สูงอายุเป็น ไม่มีเวลาพอ (48.4%) ไม่มีใครที่จะออกกำลังกายด้วย (28.3%) และขาดสิ่งอำนวยความสะดวก (35.0%) อุปสรรคภายในที่พบมากที่สุดสำหรับผู้ตอบแบบสอบถามสำหรับผู้สูงอายุเป็น เหนื่อยเกินไป (51.7%) ขาดแรงจูงใจ (38.4%)

จากการศึกษางานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอนั้นมีปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ ความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ การรับรู้

อุปสรรค การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายการได้รับ คำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ล้วนเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งสิ้น ทั้งนี้ปัจจัยต่างๆจะมีอิทธิพลมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่าง และวัตถุประสงค์ที่ทำการศึกษานั้นๆ จึงทำให้ผู้วิจัยนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาในครั้งนี้

ดังนั้น ในการวิจัยศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ครั้งนี้ จึงศึกษาปัจจัยด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ และ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ได้แก่ ความรู้ การรับรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถ การรับรู้อุปสรรค การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะ การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายการได้รับ คำแนะนำ ความรู้การออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ปัจจัยเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องอย่างไรพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเกาะคา เป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจของพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มอายุนี้

บทที่ 3
วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3.3 ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3.6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
3.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล
3.8 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล
3.10 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) โดย การใช้แบบสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคา และเพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงวัยในพื้นที่เทศบาลเกาะคา และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากรที่ศึกษา

คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยกระจายอยู่ใน 7 หมู่บ้าน จากสำนักบริหารการทะเบียนราษฎร์ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พ.ศ.2558 ซึ่งมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 1,204 คน

3.2.1.1 มีเกณฑ์การคัดเข้าเลือกกลุ่มตัวอย่าง กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

(1) ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

(2) ไม่มีปัญหาการพูดและการฟัง

(3) สามารถเข้าใจภาษาไทยและสามารถตอบแบบการสัมภาษณ์ได้

(4) ยินยอมและสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัย

3.2.1.2 มีเกณฑ์การคัดเลือกออกจากกลุ่มตัวอย่าง กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

(1) ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถ ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์จนแล้วเสร็จ

3.2.2 ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลพื้นที่เทศบาลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างจากหลักเกณฑ์กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Daniel (17) มีสูตรการคำนวณ คือ

$$n = \frac{Z^2_{\alpha/2}\ NP\ (1-P)}{Z^2_{\alpha/2} P\ (1-P)+(N-1)\ d^2}$$

เมื่อ

N = จำนวนหน่วยประชากรที่ศึกษาทั้งหมด = 1,204 คน

n = ขนาดตัวอย่าง

Z = กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95 % ($Z_{\alpha/2} = Z_{0.05/2} = 1.96$)

d = ความแม่นยำของการประมาณที่ให้ผิดพลาดได้ 5 %

(Acceptable error = 0.05)

P = ค่าสัดส่วนของประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้จากรายงานการสำรวจสุขภาวะ ผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ(7) พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 57 จึงใช้ค่าสัดส่วน= 0.57

ดังนั้น ขนาดตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จะเท่ากับ

$$\frac{(1.96)^2 (1204) (0.57) (1 - 0.57)}{(1.96)^2 (0.57) (1 - 0.57) + (1204 - 1) (0.05)^2}$$

$$= \frac{1133.65}{3.94}$$

$$= 287$$

สรุป จากการคำนวณตามสูตร ผลการคำนวณได้ขนาดตัวอย่างในการเก็บข้อมูล คือ 287 ราย

3.2.3.วิธีการสุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากประชากรที่ต้องการศึกษามีความแตกต่างกันโดยมาจากคนละหมู่บ้าน จึงทำการสุ่มตัวอย่าง โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีการจับฉลากรายชื่อจากทะเบียนรายชื่อผู้สูงอายุตามจำนวนขนาดที่ได้คำนวณไว้ในแต่ละหมู่บ้าน ดังนั้นขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 287 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในพื้นที่เป็นตัวแทนของแต่ละหมู่บ้าน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากร และขนาดของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามรายหมู่บ้าน

หมู่บ้าน	จำนวนประชากร (คน)	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (คน)
บ้านไร่อ้อย	140	33
บ้านเหล่า-แม่ปูน	219	52
บ้านเกาะคา	134	32
บ้านหนองจอก	103	25
บ้านแสนตอ	90	21
บ้านท่าผา	179	43
บ้านผึ้ง	339	81
รวม	1,204	287

เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนจากการสุ่มตัวอย่างและป้องกันการสูญเสียของข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง เป็น 300 ราย แล้วตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ที่ไม่สมบูรณ์คัดออกเหลือกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ได้คำนวณไว้ 287 ราย

3.3 ระยะเวลาในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 เดือนในระหว่างวันที่ 1 มีนาคม -30 พฤษภาคม 2559

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบ่งเป็น 5 ส่วน ได้แก่

3.4.1 ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยแบบสัมภาษณ์ส่วนนี้พัฒนามาจาก สุรีย์ สร้อยทอง (20) มีลักษณะคำถามเป็นแบบข้อให้เลือกคำตอบ และ การเติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของแต่ละคน ประกอบด้วย ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้

3.4.2 ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

แบบสัมภาษณ์ ประเภทพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้เลือกคำตอบและ การเติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของแต่ละคน และ แบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายผู้สูงอายุ โดยมีลักษณะข้อคำถามที่สร้างตามแบบการวัดของ Likert's Scale เป็นมาตราส่วนประมาณค่า(Rating Scale) 3 ระดับ คือ

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปฏิบัติเป็นประจำ ให้ 3 คะแนน
มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ให้ 2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติหรือมีน้อย ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลโดยอิงเกณฑ์

คะแนนเฉลี่ย 2.34 – 3.00 หมายถึง เป็นประจำ
คะแนนเฉลี่ย 1.67 – 2.33 หมายถึง เป็นบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.66 หมายถึง ไม่ปฏิบัติ

3.4.3 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ ปัจจัยนำ เป็นแบบสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัย ได้จัดสร้างนำไปใช้กับ

- ปัจจัยนำ ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้ แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้เลือกคำตอบ / เพียงคำตอบเดียว
- ปัจจัยนำ การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ระดับความความคิดเห็นส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้เลือกคำตอบ เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก

3.4.4 ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเอื้อ เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยได้จัดสร้างนำไปใช้กับ

- ปัจจัยเอื้อ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้เลือกคำตอบ / เพียงคำตอบเดียว
- ปัจจัยเอื้อ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล และการที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์ระดับความความคิดเห็นส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้เลือกคำตอบ เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก

3.4.5 ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยเสริม เป็นแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัย ได้จัดสร้างนำไปใช้กับ

- การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ
- การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล

แบบสัมภาษณ์ระดับความความคิดเห็นส่วนนี้มีลักษณะเป็นข้อให้ให้เลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือก

เกณฑ์การให้คะแนน ส่วนที่ 3 ส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 ลักษณะข้อคำถามที่สร้างตามแบบการวัดของลิเคอร์ท (74) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 5 = เห็นด้วยมากที่สุด
คะแนน 4 = เห็นด้วยมาก
คะแนน 3 = เห็นด้วยปานกลาง
คะแนน 2 = เห็นด้วยน้อย
คะแนน 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลค่าคะแนนเฉลี่ยโดยใช้ค่าทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) กำหนดช่วงของการวัด ดังนี้

$$= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{5 - 1}{5}$$

$$= 0.80$$

โดยมีเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายข้อมูลใช้วิธีของ Likert Scale แบบจำแนกแต่ละช่วงย่อยต่างกัน แบ่งระดับคะแนนเป็น 5 ระดับ โดยทำการกำหนดช่วงของการวัดได้ดังนี้ (75)

คะแนนตั้งแต่ 4.21-5.00 หมายถึง ระดับ มากที่สุด
คะแนนตั้งแต่ 3.41-4.20 หมายถึง ระดับ มาก
คะแนนตั้งแต่ 2.61-3.40 หมายถึง ระดับ ปานกลาง
คะแนนตั้งแต่ 1.81-2.60 หมายถึง ระดับ น้อย
คะแนนตั้งแต่ 1.00-1.80 หมายถึง ระดับ น้อยที่สุด

3.5 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

1) ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสัมภาษณ์สำหรับการวิจัย

2) ศึกษาค้นคว้าตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

3) สร้างแบบสัมภาษณ์โดยการกำหนดโครงสร้างขอบเขตของเนื้อหาตามคำนิยามศัพท์ที่กำหนดไว้ แล้วนำมาประมวลเป็นคำถาม และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนที่เหมาะสม

4) ยกร่างแบบสัมภาษณ์ ตรวจสอบความครอบคลุมของแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

5) นำร่างแบบสัมภาษณ์ เสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้อง

6) ปรับปรุงแก้ไขร่างแบบสัมภาษณ์ ตามข้อเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา

3.6 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

3.6.1 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยการนำแบบสัมภาษณ์ ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ควบคุมการค้นคว้าอิสระ ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) การใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา นำมาแก้ไขตามคำแนะนำและนำเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวนอย่างน้อย 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องความครอบคลุมของเนื้อหาและตรงตามโครงสร้าง หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้พิจารณาแล้วนำมาหาค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content Validity Index) หากข้อใดที่ทรงคุณวุฒิเสนอแนะให้พิจารณาทบทวนและ

ปรับปรุง ผู้วิจัยจะนำข้อคำถามนั้นมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ทั้งด้านภาษา และความถูกต้องในเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมการค้นคว้าอิสระ ตรวจสอบอีกครั้ง โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence : IOC) ที่มีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน ดังนี้

ให้ +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้อง

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้อง

การคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย(Index of Congruence: IOC) จากสูตรดังนี้ (15)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดยที่ IOC เป็นค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์

$\sum R$ เป็นผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

N เป็นจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามที่ได้จากการคำนวณจากสูตรที่จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 รายละเอียดของเกณฑ์การพิจารณา คือค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และคัดเลือกข้อคำถามข้อนั้นไว้ใช้ แต่ถ้าได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาแก้ไขปรับปรุง หรือตัดทิ้ง หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้พิจารณาแล้ว มาหาค่าดัชนีความสอดคล้องได้ค่าเท่ากับ 1,1 และ 0.97 ตามลำดับ

3.6.2 ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงเรียบร้อยแล้วโดยนำแบบสัมภาษณ์ที่ตรวจความตรงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากที่สุดจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในภาษาที่ใช้ ความเข้าใจในการตอบคำถามตรวจสอบความชัดเจนของข้อคำถามและความสะดวกในการนำเครื่องมือไปใช้โดยพิจารณาจากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลจากการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Alpha) ตามวิธีของ Cronbach (1970) และหาค่าอำนาจจำแนกโดยการทดสอบค่า t (Separated t-test) ที่มีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.7 โดยใช้โปรมแกรมสำเร็จรูป โดยหาค่าความเชื่อมั่นเป็นส่วนๆ ผลการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น

นำผลการวิเคราะห์มาปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ ค่าความเชื่อมั่น (Alpha) ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.907 ขั้นสุดท้ายเสนอที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

3.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์ ตามใบรับรองโครงการวิจัย COA No.096/2559 แล้วดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

(1) ผู้วิจัยได้เข้าพบผู้นำชุมชนในหมู่บ้านทั้ง 7 หมู่บ้าน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บรวบรวมข้อมูล

(2) นำรายชื่อบ้านเลขที่หลังคาเรือนและรายชื่อผู้สูงอายุจากทะเบียนการเลือกตั้งทั้ง 7 หมู่บ้านครั้งล่าสุดเพื่อหากลุ่มตัวอย่าง

(3) เตรียมผู้ช่วยผู้วิจัยให้เข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ตลอดจนแนวทางการดำเนินงาน วิธีการดำเนินงาน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ จำนวน 4 คน โดยทำการสัมภาษณ์ ตามแบบสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล

(4) นัดหมาย วัน และเวลาในการเก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่บ้าน กรณีนัดหมายกับผู้สูงอายุล่วงหน้าแล้วไม่พบถึงจำนวน 3 ครั้ง จะทำการสุ่มรายชื่อใหม่ถัดไป เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุรายใหม่ในหมู่บ้านเดียวกัน

(5) โดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย 4 คน ซึ่งผ่านการอบรมให้เข้าใจในเนื้อหาของวัตถุประสงค์ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลตรงกัน ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้แจกแบบสอบถามทำการสัมภาษณ์และรอรับคืนภายหลังจากเมื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างตอบเสร็จทันที จนได้ขนาดตัวอย่างครบตามที่กำหนดไว้

(6) เมื่อสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของคำตอบ ซักถามเพิ่มเติมจนสมบูรณ์ จำนวน 287 ฉบับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลและนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

3.8 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยนำเสนอโครงร่างการค้นคว้าอิสระเรื่องศึกษาครั้งนี้ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อพิจารณาขอความเห็นชอบ และจัดทำเอกสารพิทักษ์สิทธิ์แสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ก่อนเก็บข้อมูลทุกครั้ง ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง การเข้าร่วมโครงการเป็นไปตามความสมัครใจ ผู้ให้สัมภาษณ์มีอิสระในการตอบคำถาม และมีสิทธิ์ยกเลิกการเข้าร่วมโครงการโดยไม่มีผลกระทบใดๆ และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น โดยนำเสนอในลักษณะกลุ่ม ไม่มีการระบุชื่อของผู้ให้สัมภาษณ์ในรายงานหรือเอกสารใดๆ

3.9 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสัมภาษณ์ที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์ มาวิเคราะห์ข้อมูลและการประมวลผลข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนดังนี้

(1) ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้อง ของแบบสัมภาษณ์หลังจาก ดำเนินการเก็บรวบรวมมาแล้ว บันทึกข้อมูลลงรหัสในแบบบันทึกข้อมูลและคอมพิวเตอร์ตามลำดับ

(2) ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ประมวลผลข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย

(3) การวิเคราะห์ข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ทำการวิเคราะห์โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อทดสอบสมมติฐานทางสถิติ โดยมีการกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติ (α) เท่ากับ 0.05

3.10 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

(1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์ข้อมูล ปัจจัยส่วนบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำมาแจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(2) สถิติเชิงอนุมาน(Analytical Statistics) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติในการวิจัยครั้งนี้ที่ระดับ 0.05 โดยใช้สถิติ Chi-Square test หรือหากละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นจะเลือกใช้สถิติ Fisher's exact testและใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson' s Product Moment Coefficient of Correlation)

บทที่ 4
ผลการวิจัยและอภิปรายผล

4.1 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research)โดย การใช้แบบสัมภาษณ์มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลเกาะคาและเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาและเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 287 คน ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอด้วยตารางประกอบคำอธิยายโดยการแบ่งออกเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตอนที่ 2 ผลศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำปัจจัยเอื้อปัจจัยเสริม

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

สมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

4.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา (n=287)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	166	57.8
ชาย	121	42.2
อายุ(ปี)		
60 - 64 ปี	97	33.8
65 – 69 ปี	86	30.0
70 -74 ปี	46	16.0
75-79 ปี	33	11.5
80 ปีขึ้นไป	25	8.7
$\overline{X}$ = 68.5 SD= 7.1 Min = 60 Max = 91		
การศึกษา		
ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	196	68.3
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	51	17.8
ระดับอนุปริญญา / ปวส.	12	4.2
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	28	9.8

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตาม เพศ อายุ การศึกษา (n=287) (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	181	63.1
5,001-10,000 บาท	54	18.8
10,001-15,000 บาท	23	8.0
15,001-20,000 บาท	14	4.9
20,001 บาทขึ้นไป	15	5.2
$\overline{X}$ = 6750.87 SD= 6981.4 Min = 600 Max = 40000		

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.8 และมีอายุเฉลี่ย 68.57 ปี (SD=7.10) โดยกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนมากมีอายุในช่วง 60 - 64 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมาเป็นช่วงอายุ 65 – 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.0 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยโดยรวมมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมาก กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีอายุไม่คล้ายคลึงกัน ($\overline{X}$ = 68.5, SD= 7.1) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบว่ามีระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมาระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 17.8 ในด้านรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ โดยส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมามีรายได้ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 18.8 มีรายได้เฉลี่ย 6750.87 บาทต่อเดือน

4.1.2 ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุจำแนกตามการออกกำลังกาย (n=287)

พฤติกรรมการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
ออกกำลังกาย	254	88.5
ไม่ออกกำลังกาย	33	11.5

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย (n=287)

ประเภทการออกกำลังกาย	ความถี่บ่อยในการออกกำลังกาย		ความนานในการออกกำลังกาย	
	น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	ตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์	น้อยกว่า 20 นาที/ครั้ง	ตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป/ครั้ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
-การเดิน	1(0.3)	190(66.2)	22(7.7)	169(58.9)
-การวิ่งเหยาะๆ	0(0.0)	62(21.6)	5(1.7)	57(19.9)

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามประเภทการออกกำลังกาย (n=287) (ต่อ)

ประเภทการออกกำลังกาย	ความถี่บ่อยในการออกกำลังกาย		ความนานในการออกกำลังกาย	
	น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์	ตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์	น้อยกว่า 20 นาที/ครั้ง	ตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป/ครั้ง
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
-ขี่จักรยาน	0(0.0)	114(39.7)	7(2.4)	107(37.3)
-เต้นรำประยุกต์	0(0.0)	37(12.9)	0(0.0)	37(12.9)
-การบริหารลมปราณ	0(0.0)	71(24.7)	39(13.6)	32(11.1)
-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	0(0.0)	106(36.9)	54(18.8)	52(18.1)
-การรำมวยจีน	0(0.0)	39(13.6)	0(0.0)	39(13.6)
-โยคะ	0(0.0)	36(12.5)	0(0.0)	36(12.5)
-การรำกระบอง	0(0.0)	43(15.0)	0(0.0)	43(15.0)

จากตารางที่ 4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ร้อยละ 88.5 เมื่อวิเคราะห์ตารางที่ 4.3 พบว่า ประเภทการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย ส่วนมากได้แก่ การเดิน รองมาได้แก่การขี่จักรยานและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีความถี่ ตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 66.2 , 39.7 และ 36.9 และมีความนานตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.9 , 37.3 และ 18.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกาย (n=287)

การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1.มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย	180(62.7)	50(17.4)	57(19.9)	2.43	0.80	เป็นประจำ
2.มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง หลังจากออกกำลังกาย	182(63.4)	48(16.7)	57(19.9)	2.44	0.80	เป็นประจำ
3.ออกกำลังกายการที่ต้องใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	177(61.7)	35(12.2)	75(26.1)	2.36	0.86	เป็นประจำ
4.แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	184(64.1)	38(13.2)	65(22.6)	2.41	0.83	เป็นประจำ
5.สังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย	201(70.0)	46(16.0)	40(13.9)	2.56	0.72	เป็นประจำ
6.ออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก	197(68.6)	49(17.1)	41(14.3)	2.54	0.73	เป็นประจำ
การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายในภาพรวม $\overline{X}$= 2.45, SD= 0.79 ระดับ = เป็นประจำ						

จากตารางที่ 4.4 แสดงการปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 (SD=0.79) เมื่อพิจารณารายประเด็นที่มีการปฏิบัติเป็นประจำ พบว่า ประเด็นสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย จำนวน 201 คนคิดเป็นร้อยละ 70.0 รองมา ประเด็นออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 68.6 และแต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ	184	64.1
มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง	44	15.3
ไม่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือมีน้อย	59	20.6

จากตารางที่ 4.5 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 และ พบมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.3 และ พบระดับไม่ปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือมีน้อย จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6

ตารางที่ 4.6 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย / อายุ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
60 - 64 ปี	73(25.4)	18(6.3)	6(2.1)	97(33.8)
65 – 69 ปี	58(20.2)	11(3.8)	17(5.9)	86(30.0)
70 -74 ปี	28(9.8)	7(2.4)	11(3.8)	46(16.0)
75-79 ปี	17(5.9)	6(2.1)	10(3.5)	33(11.5)
80 ปีขึ้นไป	8(2.8)	2(0.7)	15(5.2)	25(8.7)
รวม	184(64.1)	44(15.3)	59(20.6)	287(100)

จากตารางที่ 4.6 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พบมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ ช่วงอายุ 60-64 ปี และ รองมา ช่วงอายุ 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.4 และ 20.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามรายได้ของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย / รายได้	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ต่ำกว่า 5,000 บาท	102(63.1)	35(12.2)	44(15.3)	181(63.1)
5,001-10,000 บาท	35(12.2)	5(31.7)	14(4.9)	54(18.8)
10,001-15,000 บาท	21(7.3)	1(0.3)	1(0.3)	23(8.0)
15,001-20,000 บาท	13(4.5)	1(0.3)	0(0.0)	14(4.9)
20,001 บาทขึ้นไป	13(4.5)	2(0.7)	0(0.0)	15(85.2)
รวม	184(64.1)	44(15.3)	59(20.6)	287(100)

จากตารางที่ 4.7 ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นประจำ ได้แก่ มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 63.1 รองลงมามีรายได้ 5,001-10,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 18.8

4.1.3 ตอนที่ 2 ผลศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.1.3.1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำ

ตารางที่ 4.8 จำนวนและความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้จำแนกเป็นรายข้อ (n=287)

ประเด็นความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้	ตอบถูก	
	จำนวน	ร้อยละ
1.การออกกำลังกายคือการทำให้ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย	277	96.5
2.การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	270	94.1
3.การออกกำลังกายควรเริ่มแบบเบาๆก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ	252	87.8
4.การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 20-30 นาที	272	94.8
5.การออกกำลังกายจะต้องทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วันต่อสัปดาห์จึงจะได้ผลดี	268	93.4
6.การออกกำลังกายช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้	264	92.0
7.การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้	252	87.8
8.การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	240	83.6
9.การออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง ทรงตัวได้ดี	258	89.9

ตารางที่ 4.8 จำนวนและความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้จำแนกเป็นรายข้อ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้	ตอบถูก	
	จำนวน	ร้อยละ
10.การออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย ขั้นผ่อนคลายร่างกาย	240	83.6
11.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงต่อก่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้	253	88.2
12.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดน้ำหนักได้	254	88.5
13.การแต่งกาย การใช้อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	250	87.1
14.การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับเพศและวัย แตกต่างของแต่ละคน	266	92.7
15.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้	244	85.0

จากตารางที่ 4.8 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ตอบถูก 3 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายคือการทำให้ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ร้อยละ 96.5 รองลงมา การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 20-30 นาที ร้อยละ 94.8 และ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ร้อยละ 94.1 และประเด็นที่ตอบถูกน้อยที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น และการออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย ขั้นผ่อนคลายร่างกาย มีร้อยละ 83.6 เท่ากัน

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ จำแนกตามระดับ (n=287)

ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ระดับน้อย (ตอบถูกน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ข้อ)	10	3.5
ความรู้ระดับปานกลาง (ตอบถูก 6 - 10 ข้อ)	34	11.8
ความรู้ระดับมาก (ตอบถูก 11 - 15 ข้อ)	243	84.7
รวม	287	100

จากตารางที่ 4.9 ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พบมีความรู้ระดับมาก จำนวน 243 คน คิดเป็นร้อยละ 84.7 รองลงมามีความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 และ พบมีความรู้ระดับน้อย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 94.1

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายประเด็น (n=287)

ประเด็นการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1.การออกกำลังกายจะทำให้มีความสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระแฉงมากขึ้น	114 (39.7)	151 (52.6)	15 (5.2)	2 (0.7)	5 (1.7)	4.28	0.74	มากที่สุด

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายประเด็น (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
2.การออกกำลังกายทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น	98 (34.1)	167 (58.2)	16 (5.6)	2 (0.7)	4 (1.4)	4.23	0.70	มากที่สุด
3.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ไม่เหนื่อยง่ายทำงานต่างๆ ได้ดีขึ้น	96 (33.4)	148 (51.6)	34 (11.8)	5 (1.7)	4 (1.4)	4.14	0.79	มาก
4.การออกกำลังกายทำให้ความเมื่อยล้า อาการปวดตามร่างกายลดลง	80 (27.9)	156 (54.4)	30 (10.5)	6 (2.1)	15 (5.2)	3.98	0.97	มาก
5.อาการท้องผูกสามารถบรรเทาได้ด้วยการออกกำลังกาย	75 (26.1)	139 (48.4)	42 (14.6)	20 (7.0)	11	3.86	1.00	มาก

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายประเด็น (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
6.ถ้าไม่ออกกำลังกาย มีโอกาสเป็นโรคอ้วน ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย	104 (36.2)	151 (52.6)	24 (8.4)	4 (1.4)	4	4.21	0.76	มากที่สุด
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$ = 4.11 SD = 0.69 ระดับ = มาก								

จากตารางที่ 4.10 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น พบว่า ในภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 (SD=0.69) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายประเด็นโดยข้อประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกาย จะทำให้มีความสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระแฉงมากขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 (SD=0.74) รองลงมา การออกกำลังกายทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 (SD=0.70) และ ถ้าไม่ออกกำลังกาย มีโอกาสเป็นโรคอ้วน ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อ ได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 (SD=0.76)

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น (n=287)

ประเด็นการรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1.เห็นด้วยกับวิธีการออกกำลังกายครบทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นอบอุ่นเตรียมร่างกาย,ขั้นการออกกำลังกาย ,ขั้นการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ	105 (36.6)	147 (51.2)	21 (7.3)	10 (3.5)	4 (1.4)	4.18	0.82	มาก
2.สามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 20-30 นาที	96 (33.4)	158 (55.1)	10 (3.5)	16 (5.6)	7 (2.4)	4.11	0.89	มาก

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละการรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
3.สามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์	112 (39.0)	140 (48.8)	14 (4.9)	13 (4.5)	8 (2.8)	4.17	0.92	มาก
4.สังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกายได้ เช่น หน้ามือ ใจสั่น	91 (31.7)	146 (50.9)	32 (11.1)	10 (3.5)	8 (2.8)	4.05	0.95	มาก
5.สามารถจัดหาสถานที่ออกกำลังกายได้ถึงแม้ที่บ้านจะไม่มีบริเวณบ้าน	90 (31.4)	136 (47.4)	29 (10.1)	24 (8.4)	8 (2.8)	3.96	1.00	มาก
6.ถึงแม้จะมาภาระงานมาก ก็ยังออกกำลังกายสม่ำเสมอ	79 (27.5)	131 (45.6)	37 (12.9)	28 (9.8)	12 (4.2)	3.83	1.07	มาก
การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$=4.05 ,SD=0.77 ,ระดับ=มาก								

จากตารางที่ 4.11 การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกประเด็น มีค่าเฉลี่ย

เท่ากับ 4.05 (SD=0.77) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ เห็นด้วยกับวิธีการออกกำลังกายครบทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นอบอุ่นเตรียมร่างกาย,ขั้นการออกกำลังกาย,ขั้นการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ รองลงมาคือ สามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ และ สามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 20-30 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 , 4.17 , 4.11 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ถึงแม้จะมาภาระงานมาก ก็ยังออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ตามการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายประเด็น (n=287)

ประเด็นการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1.การออกกำลังกายทำให้ท่านเกิดอาการปวดเมื่อยอ่อนหล้าหมดแรงไม่อยากออกกำลังกาย	45 (15.7)	36 (12.5)	38 (13.2)	116 (40.4)	52 (18.1)	2.67	1.33	ปานกลาง
2.การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานประจำของท่าน	40 (13.9)	33 (11.5)	38 (13.2)	119 (41.5)	57 (19.9)	2.58	1.39	น้อย

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
3.สถานที่ออกกำลังกายทำให้ไม่สะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย	41 (14.3)	46 (16.0)	37 (12.9)	113 (39.4)	50 (17.4)	2.70	1.31	ปานกลาง
4.ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย	27 (9.4)	40 (13.9)	31 (10.8)	123 (42.9)	66 (23.0)	2.44	1.24	น้อย
5.การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค่าชุดออกกำลังกาย ค่าอุปกรณ์	33 (11.5)	34 (11.8)	25 (8.7)	112 (39.0)	83 (28.9)	2.38	1.32	น้อย
การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายในผู้สูงอายุในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$ = 2.55 SD = 1.19 ระดับ = น้อย								

จากตารางที่ 4.12 การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกเป็นรายประเด็น พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 (SD=1.19) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายที่ไม่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยข้อประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายทำให้ไม่สะดวก

ในการเดินทางไปออกกำลังกาย รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ท่านเกิดอาการปวดเมื่อย อ่อนหล้าหมดแรง ไม่อยากออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.70, 2.67 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับน้อย คือ ประเด็นการออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค่าชุดออกกำลังกาย ค่าอุปกรณ์ และ ประเด็นผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.38 , 2.44 ตามลำดับ

4.1.3.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อ

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการใช้สถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย (n=287)

สถานที่ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
สวนสุขภาพเทศบาล	26	9.1
ลานออกกำลังกายหมู่บ้าน	75	26.1
สนามกีฬา	3	1.0
ที่บ้านตนเอง	158	55.1
อื่นๆ	25	8.7

จากตารางที่ 4.13 พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการใช้สถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบมากที่สุด ได้แก่ ที่บ้านตนเอง รองลงมาคือ ลานออกกำลังกายหมู่บ้าน และ สวนสุขภาพเทศบาล ร้อยละ 55.1 , 26.1 , 9.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจำแนกตามการมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย (n=287)

ปัจจัยเอื้อการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย		
มีบริเวณบ้านใช้ออกกำลังกาย	205	71.4
ไม่มีบริเวณออกกำลังกาย	82	28.6
ใช้พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลัง		
มีและใช้บริเวณออกกำลังกาย	181	63.1
มีแต่ไม่ใช่บริเวณออกกำลังกาย	106	36.9
การมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย		
มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	191	58.5
ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	168	41.5
การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย		
ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	108	37.6
ไม่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	179	62.4

จากตารางที่ 4.14 การมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนมาก มีบริเวณบ้านใช้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 71.4 และพบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุการมีแล้วใช้พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 63.1 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ การมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.5 และพบว่ามีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย เพียงร้อยละ 37.6 แต่ไม่ใช้อุปกรณ์อ**อก**กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ประเด็นการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1.เทศบาลได้จัดพื้นที่ให้ มีสถานที่สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เพื่อใช้เดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	92 (32.1)	156 (54.4)	23 (8.0)	10 (3.5)	6 (2.1)	4.11	0.84	มาก
2.สถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เปิด-ปิด ให้ใช้ออกกำลังกายได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ	89 (31.0)	161 (56.1)	24 (8.4)	7 (2.4)	6 (2.1)	4.11	0.81	มาก
3.สถานที่ มีความปลอดภัย	87 (30.3)	159 (55.4)	29 (10.1)	7 (2.4)	5 (1.7)	4.10	0.80	มาก
4.สถานที่ มีทางเข้า-ออกได้สะดวก	88 (30.7)	161 (56.1)	29 (10.1)	3 (1.0)	6 (2.1)	4.12	0.79	มาก

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
5.อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้ได้ดีมีคุณภาพ	85 (29.6)	144 (50.2)	33 (11.5)	16 (5.6)	9 (3.1)	3.98	0.95	มาก
การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลโดยรวม $\overline{X}$ = 4.08 SD = 0.75 ระดับ= มาก								

จากตารางที่ 4.15 การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกประเด็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 (SD=0.75) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล ที่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ สถานที่ มีทางเข้า-ออกได้สะดวก รองลงมาคือ เทศบาลได้จัดพื้นที่ให้ มีสถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เพื่อใช้เดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ และ สถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เปิด-ปิด ให้ใช้ออกกำลังกายได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 , 4.11 ,4.11 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละการที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ประเด็นการที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1.บ้านมีบริเวณที่สามารถใช้ออกกำลังกาย มีความสะดวกสบายไม่ต้องเดินทางไกล	66 (23.0)	134 (46.7)	36 (12.5)	32 (11.1)	19 (6.6)	3.68	1.14	มาก
2.บ้านมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย จึงทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	45 (15.7)	130 (45.3)	34 (11.8)	58 (20.2)	20 7.0	3.43	1.17	มาก
3.อุปกรณ์ออกกำลังกายในที่บ้านตรงตามความต้องการ	51 (17.8)	118 (41.1)	42 (14.6)	52 (18.1)	24 8.4	3.42	1.21	มาก

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละการที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในผู้สูงอายุ n=287	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
4.บ้านมีสถานที่ในการออกกำลังกายมีความเป็นส่วนตัว	49 (17.1)	140 (48.8)	35 (12.2)	36 (12.5)	27 9.4	3.52	1.18	มาก
5.สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณที่พักอาศัยมีอุปกรณ์ออกกำลังกายสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทำให้อยากออกกำลังกาย	55 (19.2)	122 (42.5)	45 (15.7)	41 (14.3)	24 8.4	3.50	1.19	มาก
การที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$ = 3.50 SD = 1.07 ระดับ = มาก								

จากตารางที่ 4.16 การที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกประเด็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 (SD=1.07) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ประเด็นบ้านมีบริเวณที่สามารถใช้ออกกำลังกาย มีความสะดวกสบายไม่ต้องเดินทางไกล รองลงมาคือ ประเด็นบ้านมีสถานที่ในการออกกำลังกายมีความเป็นส่วนตัว และประเด็นสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณที่พักอาศัยมีอุปกรณ์ออกกำลังกายสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทำให้อยากออกกำลังกาย ทุกประเด็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 , 3.52 , 3.50 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเด็นอุปกรณ์ออกกำลังกายในที่บ้านตรงตามความต้องการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 อยู่ในระดับมาก

4.1.3.3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริม

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ประเด็นการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	$\overline{X}$	SD	ระดับ
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1.ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก รพ หรือ รพ.สต.	122 (42.5)	143 (49.8)	8 (2.8)	12 (4.2)	2 (0.7)	4.29	0.77	มากที่สุด

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพจำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
2.ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาล	115 (40.1)	128 (44.6)	26 (9.1)	14 (4.9)	4 (1.4)	4.17	0.88	มาก
3.ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก แพทย์ พยาบาล ของ รพ.	115 (40.1)	136 (47.4)	27 (9.4)	7 (2.4)	2 (0.7)	4.24	0.77	มากที่สุด
4.ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากอสม.ที่ท่านรู้จัก	120 (41.8)	136 (47.4)	25 (8.7)	4 (1.4)	2 (0.7)	4.28	0.73	มากที่สุด
5.ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากแกนนำผู้นำการออกกำลังกาย	76 (26.5)	95 (33.1)	68 (23.7)	34 (11.8)	14 (4.9)	3.64	1.13	มาก
การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$ = 4.12 SD = 0.73 ระดับ = มาก								

จากตารางที่ 4.17 การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ จำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 (SD=0.73) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ ที่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ประเด็นได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก รพ หรือ รพ.สต. รองลงมาคือ ประเด็นได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก อสม. ที่ท่านรู้จัก และ ได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก แพทย์ พยาบาล ของ รพ. อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 , 4.28 , 4.24 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเด็นได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากแกนนำผู้นำการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ประเด็นการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
1.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเสียงตามสาย	7 (2.4)	41 (14.3)	95 (33.1)	71 (24.7)	73 (25.4)	2.44	1.09	น้อย
2.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากป้ายประกาศเชิญชวนทำให้ท่านออกกำลังกาย	10 (3.5)	94 (32.8)	83 (28.9)	45 (15.7)	55 (19.2)	2.86	1.17	ปานกลาง

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
3.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการสนับสนุนซีดี ออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	14 (4.9)	104 (36.2)	65 (22.6)	64 (22.3)	40 (13.9)	2.60	1.10	น้อย
4.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการเข้ารับการอบรมการออกกำลังกาย	16 (5.6)	119 (41.5)	65 (22.6)	43 (15.0)	44 (15.3)	2.96	1.15	ปานกลาง
5.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการจัดรณรงค์ให้ร่วมออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	16 (5.6)	119 (41.5)	65 (22.6)	43 (15.0)	44 (15.3)	3.07	1.18	ปานกลาง

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล จำแนกเป็นรายข้อตามความเห็นของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287) (ต่อ)

ประเด็นการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	$\overline{X}$	SD	ระดับ
5.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการจัดรณรงค์ให้ร่วมออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	16 (5.6)	119 (41.5)	65 (22.6)	43 (15.0)	44 (15.3)	3.07	1.18	ปานกลาง
6.ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการศึกษาดูงานออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	15 (5.2)	72 (25.1)	67 (23.3)	69 (24.0)	64 (22.3)	2.67	1.22	ปานกลาง
การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาลในผู้สูงอายุโดยรวม $\overline{X}$ = 2.76 SD = 1.01 ระดับ = ปานกลาง								

จากตารางที่ 4.18 การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล พบว่า ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 (SD = 1.01) กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีการการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ที่ไม่คล้ายคลึงกัน และเมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อโดยประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเด็นได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการจัดรณรงค์ให้ร่วมออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย รองลงมา

คือ ประเด็นได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการเข้ารับการอบรมการออกกำลังกาย และประเด็นได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากป้ายประกาศเชิญชวนทำให้ท่านออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 , 2.96 ,2.86 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ประเด็นได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเสียงตามสาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44

4.1.4 ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4.1.4.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
เพศ	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	รวม	x^2	p-value
ชาย	80(27.9)	18(6.3)	23(8.0)	121(42.2)	0.404	0.817
หญิง	104(36.2)	26(9.1)	36(12.5)	166(57.8)		
รวม	184(64.1)	44(15.3)	59(20.6)	287(100)		

จากตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายกับเพศของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ เมื่อพิจารณาในภาพรวมแล้ว พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นประจำจำนวน 184 คนคิดเป็นร้อยละ 64.1 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 59 คนคิดเป็นร้อยละ 20.6 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง จำนวน 44 คนคิดเป็นร้อยละ 15.3 โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศ

หญิง คิดเป็นร้อยละ57.8 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 36.2 รองลงมา

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.817)

ตารางที่ 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ			
การศึกษา	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	รวม	x^2	p-value
-ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า	117(40.8)	27(9.4)	52(18.1)	196(68.3)	21.227	<0.001
-มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	34(11.8)	13(4.5)	4(1.4)	51(17.8)		
-อนุปริญญา / ปวส.	8(2.8)	1(0.3)	3(1.0)	12(4.2)		
-ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	25(8.7)	3(1.0)	0(0.0)	28(9.8)		
รวม	184(64.1)	44(15.3)	59(20.6)	287(100)		

*Fisher's Exact Test

จากตารางที่ 4.20 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนใหญ่มีการศึกษา ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า รองลงมา การศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า และการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 40.8, 11.8 และ 8.7 ตามลำดับ

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า สัดส่วนระหว่างการศึกษากับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001)

ตารางที่ 4.21 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล อายุ รายได้ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
อายุ	-0.311	0.001
รายได้	0.301	0.001

จากตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ได้แก่

ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุ กับ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ระหว่างอายุกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามระดับปานกลาง (r = 0.311)

ความสัมพันธ์ระหว่าง รายได้ กับ ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ระหว่างรายได้กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.301)

4.1.4.2 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตารางที่ 4.22 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ปัจจัยนำ	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
- ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้	0.509	0.001
- การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย	0.481	0.001
- การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย	0.614	0.001
- การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย	0.076	0.199

จากตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก (r = 0.509)

การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.481)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก (r = 0.614)

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.199)

4.1.4.3 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตารางที่ 4.23 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ปัจจัยเอื้อ	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
- การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล	0.450	0.001
- ที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกายมี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย	0.455	0.001

จากตารางที่ 4.23 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่

การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.450)

ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกายมีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.455)

4.1.4.4 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคาอำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตารางที่ 4.24 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (n=287)

ปัจจัยเสริม	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
- การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ	0.445	0.001
- การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล	0.148	0.012

จากตารางที่ 4.24 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุระหว่างตัวแปรด้านปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่

การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.445) การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.012) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับต่ำ (r = 0.148)

4.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้สามารถแยกอภิปรายในประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน โดยการแบ่งออกเป็น 3 ตอนตามวัตถุประสงค์ ได้ ดังต่อไปนี้

4.2.1 ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 88.5 เมื่อวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าร้อยละของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในภาคเหนือ เมื่อเทียบเคียงกับการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานสถานการณ์ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในภาคเหนือ ที่รายงานว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายร้อยละ 28.0 แต่ทั้งนี้ไม่สามารถเปรียบเทียบการศึกษาเชิงตัวเลขได้ชัดเจนเนื่องจากใช้เครื่องมือวัดที่อาจแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล (26) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพในระดับดี ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ปฏิบัติเป็นประจำ เนื่องจาก ภาครัฐได้กำหนดนโยบายส่งเสริมให้ภาคประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีส่วนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยส่งเสริมใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายโดยการสร้างกระแสให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มกันออกกำลังกาย จึงทำให้ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายร้อยละ 88.5 และ พบว่าส่วนใหญ่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นประจำ จากผลการศึกษาครั้งนี้ เทียบเคียงกับการศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปานกลาง และเทียบเคียงกับการศึกษาของ อรชร โวทวี (28) ซึ่งทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านแพ จังหวัดราชบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ อารญา โถวรุ่งเรือง(63) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง ที่พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายแต่ไม่ครบและไม่ถูกต้องทุกขั้นตอน ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง(20) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง ขั้นตอน และไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ นงนวล พูลเกสร(55) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 420 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพระดับพอใช้ เทียบเคียงกับการศึกษาของ ภราดา บุราณสาร (58) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง

เมื่อพิจารณาการแจกแจงความถี่ในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ตอบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับประเภทการออกกำลังกาย พบว่ามีความถี่บ่อยในการออกกำลังกายตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์ และมีความนานในการออกกำลังกายตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป/ครั้ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุให้ความสำคัญในประเภทการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน รองลงมาคือ การขี่จักรยาน และ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทั้งนี้อาจเนื่องจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (14) ได้ส่งเสริมการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจการออกกำลังกาย ประกอบกับภาครัฐสร้างกระแสให้ตื่นตัว ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดย การเดิน ขี่จักรยาน และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเทศบาลตำบลเกาะคามีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายและมีการแจกอุปกรณ์ใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ในการปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ ($\overline{X}$ = 2.45 , SD = 0.791) เนื่องจาก ปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนาทั้งประชากร สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ทางด้านสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อร่างกายเกี่ยวกับด้านสุขภาพ จนเกิดความเชื่อมั่นพัฒนาตนเองทุกสิ่งทุกอย่างจะดำเนินไปตามการปฏิบัติของตนเองเป็นตัวกำหนด ประกอบกับนโยบายของภาครัฐประชาสัมพันธ์การที่ผู้สูงอายุจะมีสุขภาพที่ดีนั้นตนเองคือบุคคลสำคัญที่จะดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง(16) และสอดคล้องกับ อภิภวัส ปาลวัฒน์ กล่าวว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลโดยตรงและโดยอ้อมต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย (33) อิทธิพลด้านสถานการณ์ เป็นการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อสถานการณ์ที่ส่งเสริมหรือขัดขวางการเกิดพฤติกรรมสุขภาพ ทางเลือกที่เหมาะสมของสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุนี้ภาพรวม การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จึงพบว่า ส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำ เมื่อพิจารณารายข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย ($\overline{X}$= 2.56 , SD = 0.726) อาจกล่าวได้ว่า การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ มีการสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีความผิดปกติทางร่างกายอาจเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติหรือจูงใจหลีกเลี่ยงที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายได้

4.2.2 ตอนที่ 2 ผลศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม

4.2.2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

(1) เพศ ปัจจัยด้านนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เป็น เพศหญิง ร้อยละ 36.2 สอดคล้องกับการศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (17) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี รายงานว่า เป็น เพศหญิง ร้อยละ 74.0 สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง (20) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา รายงานว่ามี เพศหญิง ร้อยละ 62.2 และสอดคล้องกับ การศึกษาของ พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ที่รายงานว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.38

(2) อายุ ปัจจัยด้านนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีอายุในช่วง 60 - 64 ปี ร้อยละ 25.4 สอดคล้องกับ การศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่พบผู้สูงอายุมาก ในช่วงอายุ 60 – 64 ปี ร้อยละ30.50 สอดคล้องกับ การศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง (20) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา พบผู้สูงอายุมาก ในช่วงอายุ 60 – 64 ปี ร้อยละ 28.3

(3) การศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 40.8 สอดคล้องกับ การศึกษาของธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบมาก ใน ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 67.25 สอดคล้องกับ การศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง (20) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่พบผู้สูงอายุมาก ในประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 87.6 และสอดคล้องกับการศึกษาของ อารญา โถวรุ่งเรือง(63) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง พบผู้สูงอายุมาก ใน ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า 78.0

(4) รายได้ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 63.1 สอดคล้องกับ การศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่พบผู้สูงอายุมาก ในช่วงรายได้ต่อเดือนที่ น้อยกว่า 1000 บาท ร้อยละ 21.50 และที่ 1,001- 5,000

บาท ร้อยละ 42.50 สอดคล้องกับ การศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง (20) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบ้านโพธ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่พบผู้สูงอายุมาก ในช่วงน้อยรายได้ต่ำกว่า 2000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 54.2 และที่ช่วง 2,001 - 4,000 บาท ร้อยละ 23.50 สอดคล้องกับ การศึกษาของ อารญา โถวรุ่งเรือง (63) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง ที่รายงานว่า ผู้ที่มีรายได้พอใช้ ออกกำลังกายอย่างครบถ้วนและถูกต้องทุกขั้นตอนมากกว่าผู้ที่มีรายได้ไม่พอใช้

4.2.2.2 ปัจจัยนำ ได้แก่

ในการศึกษานี้พบว่าความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ระดับมาก เทียบเคียงกับการศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ และคณะ(17) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

ในด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวมของผู้สูงอายุ พบว่าอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ การศึกษาของ พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ที่รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร (64) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ที่รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์อยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์(22) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ได้รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก

ในปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ การศึกษาของ อารญา โถวรุ่งเรือง(63) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง ที่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เทียบเคียงกับการศึกษาของ อุษณีย์ พรรณ สุดแสง(65) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่า อำเภอฝาง จังหวัดขอนแก่น ที่รายงานว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์(22)

ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร รายงานว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวม อยู่ในระดับมาก

ด้านการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในภาพรวม อยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับ การศึกษาของ พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ และ ดาว เวียงคำ(61) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา ที่รายงานว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร (64) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี รายงานว่า การรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ การศึกษาของ วรรณิภา อัศวชัยสุวิกรม(66) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย

4.2.2.3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่

สถานที่ออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุใช้ พบมากที่สุด ได้แก่ ที่บ้าน ลานออกกำลังกายหมู่บ้าน สวนสุขภาพเทศบาล และการมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย ร้อยละ 71.4 การมีแล้วใช้พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย ร้อยละ 63.1 การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า กลุ่มที่อาศัยอยู่ห่างจากสถานที่สำหรับออกกำลังกาย มีออกกำลังกายระดับต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ ศักดิธัช เสริมศรี(68) ซึ่งศึกษาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ที่รายงานว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจกับสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ใกล้บ้านหรือชุมชน ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมที่ช่วยอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุไปใช้ออกกำลังกาย

ในด้านปัจจัยการมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุร้อยละ 41.5 ระบุว่ามี แต่ไม่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 พบว่าผู้สูงอายุระบุว่าที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มีและ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ใน ระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของ สกุลรัตน์ อัศวโกสินชัย และคณะ (70) ซึ่งศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ ที่รายงานว่า การใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายในผู้สูงอายุสามารถนำไปทำเองที่บ้านได้อย่างปลอดภัยให้ประโยชน์ ส่งผลต่อความสามารถในการทรงตัวการเคลื่อนไหว ป้องกันการล้มต่อผู้สูงอายุ สอดคล้องกับสมชาย ลี่ทองอิน (14) ซึ่งศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ

ไปเดินออกกำลังกาย ได้แก่ สภาพการจราจร ความปลอดภัยทั้งการจี้ปล้น อาชญากรรม นอกจากนี้ ธาริน สุขอนันต์ (17) ได้รายงานว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีสถานที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวกใกล้บ้าน มีแนวโน้มการออกกำลังการสม่ำเสมอ สอดคล้องกับ สำนักสถิติสังคม (13) ที่รายงานว่า ร้อยละ 38.9 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณที่บ้านเป็นสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ ที่รายงานว่า พบร้อยละ 14.4

4.2.2.4 ปัจจัยเสริม ได้แก่

การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เทียบเคียงกับการศึกษาของ ภัทรวรรธน์ คำดี (71) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ ที่รายงานว่า การได้รับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ เนาวรัตน์ ช่างไม้ (72) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ที่รายงานว่า ปัจจัยเสริมโดยรวมซึ่งประกอบด้วยการได้รับข้อมูลข่าวสารจากแหล่งต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง

4.2.3 ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

4.2.3.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่

(1) เพศ จากผลการศึกษา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.817) หรืออาจกล่าวได้ว่า เพศที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับ พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี ที่พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และสอดคล้องกับ ภราดา บุราณสาร (58) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ตอนที่ 1 ที่พบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นิธิมา สุภารี (60) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัด ผลการศึกษาพบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนวล พูลเกสร (55) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร ผลการศึกษาที่พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ผู้สูงอายุทุกเพศ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตในแต่ละวันที่เหมือนๆกัน ประกอบ

กับเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในทางที่เสื่อมลง ทำให้ทุกคนทุกเพศมีความสนใจในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองมากขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ส่งผลทำให้เพศไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

(2).อายุ จากผลการศึกษา พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามระดับปานกลาง (r = -0.311) หรืออาจกล่าวได้ว่า อายุที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยมีทิศทางยิ่งมีอายุเพิ่มขึ้นพฤติกรรมการออกกำลังกายจะลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนวล พูลเกสร (55) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร โดยพบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑิรา อัฒจักร (62) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาที่พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ภราดา บุราณสาร(58) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู พบว่า อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ผู้สูงอายุเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นก็จะมีสมรรถภาพร่างกายเสื่อมถอยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายหรือมีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกายได้ลดลง อาจทำให้อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Elward, K., และคณะ (73) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่ากลุ่มผู้มีอายุน้อยกว่าจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่า

(3).การศึกษา จากผลการศึกษา พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) การศึกษาครั้งนี้พบว่า การศึกษาที่ระดับแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรีย์ สร้อยทอง (20) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี ที่พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภราดา บุราณสาร (58) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัด

หนองบัวลำภู ผลการศึกษา ที่พบว่าระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องจากระดับการศึกษาที่สูงกว่าทำให้บุคคลมีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องด้านสุขภาพที่ดีกว่า ผู้มีระดับการศึกษาที่น้อยทำให้มีข้อกำจัดด้านการรับรู้ การเรียนรู้ และประสบการณ์การดูแลตนเอง ไม่เข้าใจถึงความจำเป็นการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้ปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศของ Elward, K., และคณะ (73) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาต่ำกว่าจะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือสูงกว่า มีการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

(4).รายได้ จากผลการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.301) หรืออาจกล่าวได้ว่า รายได้ที่แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยมีทิศทางถ้ามีรายได้เพิ่มมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นด้วย สอดคล้องกับการศึกษาของ พนิตนาฏ ชำนาญเสือ (57) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี ที่พบว่า รายได้พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเทียบเคียงกับการศึกษาในต่างประเทศของ Elward, K., และคณะ(73) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุที่ลักษณะของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผลการศึกษา ที่พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มรายได้น้อยกว่า จะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภราดา บุราณสาร (58) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดหนองบัวลำภู ที่พบว่า รายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องจาก รายได้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลและมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ผู้ที่มีรายได้ดีจะมีโอกาสแสวงหาสิ่งที่มีประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง เข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม แต่จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้สูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำ มีข้อจำกัดในเรื่องค่าใช้จ่ายและเข้าใจในสภาพความเป็นอยู่และโอกาสเมื่อเกิดความเจ็บป่วยจะทำให้ครอบครัวเกิดความยุ่งยาก จึงให้ความสนใจและใส่ใจกับสุขภาพตนเองมากขึ้น ดังนั้น รายได้จึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.2.3.2 ปัจจัยนำ ได้แก่

(1) ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก (r = 0.509) กล่าวคือ ถ้าผู้สูงอายุมีความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่เพิ่มมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปณิตา ชะบำรุง (21) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้การออกกำลังกายความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจาก ความรู้มีส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดีขึ้นและถาวร ประกอบกับผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโอกาสได้รับความรู้ความเข้าใจเพื่อสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่อง จึงอาจทำให้การออกกำลังกายยังคงปฏิบัติต่อเนื่อง ในวิถีชีวิตประจำวันเหมือนเดิม ดังนั้น ความรู้จึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.481) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร (64) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทองจังหวัดนนทบุรีผลการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการรับผลประโยชน์การออกกำลังกาย แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ อุษณีษ์พรรณ สุดแสง (65) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่าอำเภอบ้านฝางจังหวัดขอนแก่น โดยผลการวิจัย การรับรู้ประโยชน์ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อตนมากขึ้น ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากและต่อเนื่องไม่มีผลเสียต่อร่างกายมีแต่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเอง มีผลทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงอาจทำให้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

(3) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน

ระดับมาก (r = 0.614) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อารญา โถวรุ่งเรือง (63) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัด อ่างทอง ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ที่พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุมี การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสูงขึ้น ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย อาจเนื่องจากผู้สูงอายุ มีความเชื่อว่าตนมีความสามารถของตนในการออกกำลังกายจึงทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนในการตัดสินความสามารถของตนเองที่จะการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตให้สำเร็จ จึงควรส่งเสริมผู้สูงอายุให้รับรู้ความสามารถของตนเองให้มากยิ่งขึ้นเพื่อมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น โดยการทำให้ผู้สูงอายุทำสำเร็จสักครั้ง ให้มีต้นแบบที่ดีเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย และการใช้คำพูดโน้มน้าวจิตใจให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเพื่อให้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

(4) การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.199) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อุษณีษ์พรรณ สุดแสง (65) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลบ้านเหล่าอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น โดยผลการวิจัย การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ที่พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ มัทนา อินทร์แพง (67) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลงกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดกำแพงเพชร โดยผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศของ Justine, M. และคณะ (76) ซึ่งได้ทำการศึกษาปัญหาและอุปสรรคภายนอกและภายในเพื่อการออกกำลังกายและการออกกำลังกายมีส่วนร่วมในประชาชนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ มีผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความ

แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของปัญหาและอุปสรรคภายในทั้งหมดระหว่างสองกลุ่ม (p> 0.05) และอุปสรรคภายนอกที่พบมากที่สุดในผู้สูงอายุ ไม่มีเวลาพอ ร้อยละ 48.4 และขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 35.0 อุปสรรคภายในที่พบมากที่สุดสำหรับผู้สูงอายุเป็น เหนื่อยเกินไป ร้อยละ 51.7 ในการศึกษาครั้งนี้ การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อาจเนื่องจาก การที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคต่างๆ จึงเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ตนกระทำนั้นมีประโยชน์ต่อตน มีการออกกำลังเป็นเวลานานปฏิบัติเป็นประจำและมีความต่อเนื่อง ประกอบกับ การมีชมรมตั้งกลุ่มออกกำลังกายเป็นการได้พบปะกันในกลุ่มผู้สูงอายุ เกิดผลดีต่อตนเอง จึงอาจทำให้การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.2.3.3 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่

(1) การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล จากผลการศึกษาพบว่า การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.450) จากผลการศึกษาสามารถเทียบเคียงกับการศึกษาของศักดิธัช เสริมศรี (68) ซึ่งศึกษาสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ โดยศึกษาลักษณะทางกายภาพของพื้นที่สาธารณะและสำรวจความต้องการของผู้สูงอายุในด้านการออกกำลังกาย พบว่าพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ พื้นที่สาธารณะที่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย กับพื้นที่สาธารณะที่ไม่ได้มีการจัดเตรียมไว้เพื่อการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไปใช้บริการออกกำลังกายในพื้นที่สาธารณะทั้งสองประเภท มีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ออกกำลังกายและการเข้าถึงสถานที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายในระดับสูง เทียบเคียงกับการศึกษาของ วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ (22) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร ที่พบว่า กลุ่มที่อาศัยอยู่ห่างจากสถานที่สำหรับออกกำลังกาย มีออกกำลังกายระดับต่ำ และเทียบเคียงกับการศึกษาของเนาวรัตน์ ช่างไม้ (69) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความสะดวกสบายและสิ่งอำนวยความสะดวกทางทรัพยากรและการมีส่วนร่วมในชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีการเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล ได้มากขึ้น ผู้สูงอายุจะมีสามารถออกกำลังกายได้มากขึ้นไปด้วย อาจเนื่องจาก เทศบาลตำบลเกาะคาได้จัดให้มีสวนสุขภาพ และจัดให้ลานออก

กำลังกายในหมู่บ้านตั้งอยู่ใกล้บ้าน มีสถานที่เหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย จึงทำให้การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(2) ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มี และ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มี และ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value <0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.455) กล่าวคือ ที่บ้านผู้สูงอายุ มีพื้นที่บริเวณออกกำลังกาย และ/หรือมีแล้วใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายมากขึ้นผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นไปด้วย การสนับสนุนและส่งเสริมจัดให้มีพื้นที่ออกกำลังกายในบริเวณบ้านของผู้สูงอายุและจัดให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายไว้ประจำบ้าน จะทำให้ผู้สูงอายุ ออกกำลังกายได้มากขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธิมา สุภารี (60) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ ผลการศึกษาพบว่า เขตที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งในการจูงใจให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธาริน สุขอนันต์ (17) ซึ่งรายงานว่า กลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีสถานที่หรือสิ่งอำนวยความสะดวกใกล้บ้าน มีแนวโน้มการออกกำลังการสม่ำเสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย ของ สมชาย ลี่ทองอิน (14) ซึ่งศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ที่พบว่าสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจไปเดินออกกำลังกาย ได้แก่ สภาพการจราจร ความปลอดภัยทั้งการจี้ปล้น อาชญากรรม จึงอาจทำให้บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย มี และ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.2.3.4 ปัจจัยเสริม ได้แก่

(1) การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ จากผลการศึกษา พบว่า การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) สอดคล้องกับการศึกษาของ นงนวล พูลเกสร (55) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุจังหวัดกำแพงเพชร ที่พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านการแพทย์และสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ภราดา บุราณสาร (58) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดหนองบัวลำภู ที่พบว่า การได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิธิมา สุภารี (60) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ ที่พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์และสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่าการได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากผู้ให้ได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของรพ. รพ.สต จากเทศบาล จากแพทย์ พยาบาล จาก อสม. และจากแกนนำการออกกำลังกาย มีความความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเนื่องจากผู้สูงอายุอยู่ในเขตเทศบาลที่ได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายมีช่องทางอื่นที่ได้รับจากหลายแหล่งช่องทาง ประกอบกับ นโยบายภาครัฐที่ส่งเสริมให้ประชาชนและผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายได้ถูกระบุไว้ในแผนการดำเนินงาน บุคลากรสาธารณสุขเป็นผู้รับนโยบายสู่การปฏิบัติ จึงได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ได้ตระหนักถึงการออกกำลังกาย โดยการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนขึ้นทุกหมู่บ้าน และได้ให้ข้อมูลและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้สูงอายุเกิดแรงจูงใจในปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงอาจจะทำให้การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(2) การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรม การออกกำลังกายจากเทศบาล จากผลการศึกษาพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value=0.021) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับต่ำ (r = 0.148) กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่ได้รับแรงสนับสนุนได้รับข่าวสารกิจกรรมมากจะทำให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติในทิศทางที่ต้องการก็ย่อมทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วารินทร์ ปุยทอง(56) ซึ่งได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรีที่พบว่า การได้รับคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพจากสมาชิกสภา อบต. มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และสอดคล้องกับการศึกษาของ มณฑิรา อัฒจักร (62) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด ที่พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำและสนับสนุนจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างนัยสำคัญทางสถิติ ในการศึกษาครั้งนี้พบความสัมพันธ์อาจเนื่องจาก การให้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำจากเทศบาลผู้สูงอายุโดยทั่วไป ซึ่งมักจะหมดหน้าที่ในการทำงาน มีการติดต่อกับบุคลอื่นในสังคมน้อยลง ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงตามสภาพร่างกายตามการชราภาพอาจทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในสิ่งต่างๆ ลดลงจึงทำให้มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันในระดับต่ำ

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พบว่ามีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 64.1 การออกกำลังกายโดยประเภท การเดิน การขี่จักรยาน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ปฏิบัติ เป็นประจำ ($\overline{X}$ = 2.45 , SD = 0.791)

ตอนที่ 2 ผลศึกษาสถานการณ์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำปัจจัยเอื้อปัจจัยเสริม

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.8 มีอายุในช่วง 60 - 64 ปี ร้อยละ 33.8 ระดับการศึกษาประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ร้อยละ 68.3 มีรายได้เฉลี่ย 6750.87 บาทต่อเดือน โดยส่วนใหญ่มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 63.1 ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุปฏิบัติได้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้ ระดับมาก ร้อยละ 84.7 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 , SD = 0.69 การรับรู้ความสามารถของตนเองการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 , SD = 0.77 การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.55 , SD = 1.19

ผู้สูงอายุใช้สถานที่ออกกำลังกาย พบมากที่สุด ได้แก่ ที่บ้าน ลานออกกำลังกายหมู่บ้าน และ สวนสุขภาพเทศบาล การมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย ร้อยละ 71.4 การมีแล้วใช้พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกายร้อยละ 63.1 การมีอุปกรณ์ออกกำลังกายร้อยละ 41.5 แต่ไม่ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาลในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก การที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย,มีและ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย พบว่า ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากร

สุขภาพ ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับมาก การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

ผลทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.817)

ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงข้ามระดับปานกลาง (r = -0.311)

ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษากับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001)

ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.301)

ผลทดสอบสมมติฐานที่ 2 ปัจจัยนำมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก (r = 0.509)

การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.481)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับมาก (r = 0.614)

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value = 0.199)

ผลทดสอบสมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่

การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.450)

ที่บ้านมีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกายมีและ/หรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.455)

ผลทดสอบสมมติฐานที่ 4 ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่

การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value<0.001)โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับปานกลาง (r = 0.445)

การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-Value=0.012) โดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับต่ำ (r = 0.148)

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

(1) จากผลการศึกษา พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล อายุ ระดับการศึกษา รายได้ โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กันกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เมื่อวิเคราะห์ในกลุ่มย่อยของผู้สูงอายุที่จำแนกตามช่วงอายุ ตามช่วงรายได้ และระดับการศึกษา ก็ยังพบว่ามีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายปฏิบัติที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาดังกล่าว ควรนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบาย การจัดทำแผนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆให้สอดคล้องตรงกับกลุ่มเป้าหมายที่จำแนกตามช่วงอายุ ระดับรายได้ และระดับการศึกษา

(2) จากผลการศึกษา พบว่าปัจจัยนำ ในประเด็นความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีความสัมพันธ์ในระดับมาก แต่การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ และยังพบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายโดยใช้บริเวณบ้านเป็นที่ออกกำลังกาย และส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านแต่ยังใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายน้อย ผลการศึกษาดังกล่าว ควรนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานอาจกำหนดเป็นนโยบายท้องถิ่น ได้แก่

1.กำหนดนโยบายท้องถิ่น มีการจัดการความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้และจัดการระบบข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายของเทศบาลเพื่อส่งเสริมนำไปสู่การได้รู้และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายของภาคประชาชนเพิ่มมากขึ้น ใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายและเหมาะสม ผู้สูงอายุจะได้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอต่อเนื่องเพิ่มมากขึ้น

2.กำหนดนโยบายท้องถิ่น ในการบริหารการจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายในบริเวณบ้าน หรือจัดลานออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านจะได้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

3.กำหนดนโยบายท้องถิ่น จัดทำแผนรณรงค์การใช้อุปกรณ์ออกกำลังในผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายได้สม่ำเสมอไม่ได้รับบาดเจ็บจนต้องหยุดพฤติกรรมการออกกำลังกายและได้ทำอุปกรณ์ออกกำลังที่มีที่บ้านนำมาใช้ประโยชน์จะได้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

(3) จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีประเภทการออกกำลังกายที่มากที่สุด ได้แก่ การเดิน รองมาได้แก่การขี่จักรยาน จึงอาจกำหนดเป็นนโยบายท้องถิ่นการบริหารการจัดให้มี เส้นทางสำหรับเดินออกกำลังกายในสวนสุขภาพ และ ถนนสำหรับการขี่จักรยาน ที่สะดวกมีความปลอดภัย เพื่อให้ผู้สูงอายุการออกกำลังกายได้มากยิ่งขึ้น

(4) จากผลการศึกษา การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับต่ำ แต่ก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนั้น จึงควรกำหนดเป็นนโยบายท้องถิ่น จัดให้มีแผนการจัดการส่งเสริมสุขภาพด้านการให้ข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล ให้ถึงกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุให้ทั่วถึงทุกช่องทาง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายจะได้เพิ่มระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายได้มากยิ่งขึ้น

5.2.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

(1) จากผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่บ้านแต่ยังใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายน้อย จึงควรให้มีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในรูปแบบการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมสอดคล้องกับผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้พื้นที่ออกกำลังภายในบ้าน ให้สามารถออกกำลังกายปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ จะเป็นประโยชน์ในการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

(2) จากผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันระดับสูง ถ้าผู้สูงอายุมี การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายสูงขึ้น ผู้สูงอายุจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย การรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนในการตัดสินความสามารถของตนเองที่จะการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตให้สำเร็จ ดังนั้น หน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ จึงควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ ผู้สูงอายุให้รับรู้ความสามารถของตนเองให้มากยิ่งขึ้น โดยการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้ผู้สูงอายุทำสำเร็จสักครั้ง ให้มีต้นแบบที่ดีเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย และการใช้คำพูดโน้มน้าวจิตใจให้เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเพื่อให้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

(3) จากการศึกษาพบว่า การรับรู้รู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลางและมาก แต่การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล อยู่ในระดับต่ำแต่ ก็มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ดังนั้น หน่วยงานเทศบาลที่ทำหน้าที่จัดการส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวข้องกับการนำกิจกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุสู่การปฏิบัติ จึงควรจัดทำแผนบูรณาการความร่วมมือแบบมีส่วนร่วมกับบุคลากรสุขภาพรวมไปถึงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ จึงควรมีการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ ให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้การสนับสนุนและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุให้มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับประเภทการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละเพศ แต่ละช่วงอายุ แต่ละกลุ่มรายได้ แต่ละระดับการศึกษา ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องปฏิบัติเป็นประจำ

(4) จากการศึกษาพบว่า ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้ ซึ่งพบประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุตอบถูกต่ำสุด คือ ประเด็นการออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย ขั้นผ่อนคลายร่างกาย ดังนั้น ควรส่งเสริม

ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายให้ถูกต้อง โดยการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และบริบทของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มช่วงอายุ

5.2.3 ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป

(1) การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในครั้งนี้ เลือกที่จะศึกษารูปแบบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ครอบคลุมถึงกิจกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงานบ้าน การศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆด้วย

(2) การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ใช้สถิติ Chi square , Fisher's exact test และ Pearson' s Product Moment Coefficient of Correlation ซึ่งไม่สามารถอธิบายตัวแปรอื่นๆที่อิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จึงควรมีการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

5.2.4 ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งต้องใช้ความจำย้อนหลังบางส่วน จึงอาจทำให้ข้อมูลเกิดความคลาดเคลื่อนได้

รายการอ้างอิง

1. World Health Organization. Reducing Risk,Promotion Health Life World Organization. Geneva: World Health Organization.: 2000.

2. ชมพูนุท พรหมภักดิ์. การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา: กลุ่มงานวิจัยและข้อมูล สำนักวิชากร; 2556 [cited 3 6/11/2558]. 18]. Available from: http://library.senate.go.th/document/Ext6078/6078440_0002.PDF.

3. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สังคมผู้สูงอายุ : นัยต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ 2557 [4 พฤศจิกายน 2558]. Available from: http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Lom12/05-01.html.

4. ศุทธิดา ชวนวัน. ประชากรสูงวัยในอาเซียน. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล: 2556.

5. Hfocusเจาะลึกระบบสุขภาพ. โลกเข้าสู่ศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ 2558 [4 พฤศจิกายน 2558]. Available from: http://www.hfocus.org/content/2015/04/9734.

6. นิพนธ์ เทพวัลย์. อนามัยการเจริญพันธุ์: ก้าวใหม่ของการพัฒนาประชากรในทศวรรษหน้า: สำนักคณะกรรมาธิการเศรษฐกิจและสังคมสำหรับเอเชีย และแปซิฟิคแห่งสหประชาชาติ (ESCAP); 2558 [6/11/2558]. Available from: http://base.bcnpy.ac.th/family/web_link/014.htm.

7. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. รายงานการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.: 2556.

8. priscilla Ebersole , Paricia Hess. Toward Health Aging: Human Needs and Nursing Response (5th Edition). St.Louis: Mosby; 1999 Nov/Dec 1999.

9. Maureen Josephine, O'Brien. The Care of the Elderly Revised ed. St LouisUnited States: Mosby; 1987.

10. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ส. สาระสุขภาพ เรื่องเด่นประจำสัปดาห์. In: กระทรวงสาธารณสุข, editor. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ 2558.p. 1.

11. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. ศึกษากระบวนการสนับสนุนการดำเนินงานชมรมสร้างสุขภาพ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.2550.

12. กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. แผนพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ ปี 2546-2549. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.2548.

13. สำนักสถิติสังคม. การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรและสุขภาพจิต พ.ศ.2554. In: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ส, editor. สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักสถิติพยากรณ์; 2555.

14. สมชาย ลี่ทองอิน. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. กระทรวงสาธารณสุข: กองออกกำลังกาย กรมอนามัย: 2548.

15. Rovinelli RJ, Hambleton, R.K. On the use of content specialists in the assessmen of criterion-referenced test item validity. Dutch journal of Educational Research 1997;2:49-60.

16. ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข: ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ 2559 [cited 2559 10/05/2559]. Available from: http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic001.php.

17. ธาริน สุขอนันต์ จท, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป, ศิริรัตน์ เจียรสิงหกุล, อาภิสรา วงศ์สละ,. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี; 2555.

18. สิทธิพรรณ เรือนจันทร์. การดำเนินงานของชมรมสร้างสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในจังหวัดนครศรีธรรมราช [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัว และชุมชน]: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2550.

19. Green LW, Kreuter MW. Health promotion planning : An educational and environnment approach. Mayfield : Mountain View.1991.

20. สุรีย์ สร้อยทอง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชุมชน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2554.

21. ปณิตา ชะบำรุง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา; 2549.

22. วรรณา อนันต์สุขสวัสดิ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร. มหาวิทยาลัยคริสเตียน: มหาวิทยาลัยคริสเตียน; 2549.

23. เพื่อนใจ รัตตาการ. กิจกรรมบำบัดในผู้สูงอายุ เชียงใหม่: มหาวิทยาลับเชียงใหม่; 2540.

24. ภัทรวรรธน์ คำดี. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ [วิทยานิพนธ์]. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2555.

25. สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557. กรุงเทพฯ: 2557.

26. สุรเดช ดวงทิพย์สิริกุล ธศ, แก้วกุล ตันติพิสิฐกุล ,ลี่ลี อิงศรีสว่าง, ยศ ตีระวัฒนานนท์. โครงการสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.: 2556 Contract No.: 31.

27. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557. กรุงเทพ: 2557.

28. อรชร โวทวี. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบ้านแพ จังหวัดราชบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2548.

29. สมศักดิ์ ศรีสันติสุข สังคมวิทยาภาวะสูงอายุ:ความเป็นจริงและการคาดการณ์ในสังคมไทย โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ, 2539 2539.

30. บทความจากสภากาชาดไทย ผู้สูงอายุกับการออกกำลังก 2549 [16/11/2558]. Available from: http://www.thairunning.com/elder_exercise.htm.

31. กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงมหาดไทย. แผนประชาวงเคราะห์แม่บท ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2530-2534 In: กระทรวงมหาดไทย ก, editor. กทม: กรมประชาสงเคราะห์; 2530.

32. บรรลุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2551. : บรรลุ ศิริพานิช. ; 2551. 184 p.

33. อภิภวัส ปาลวัฒน์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2554.

34. Stanley Mickey and Paticia Beare “The Art of Comfort Care,”. Student Scholarship. 1994;27(4):125.

35. พิชญาภรณ์ มูลศิลป์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ. กรุงเทพฯ: 2536.

36. ทัศนีย์ อนัตนพันธุ์พงศ์. ผลของการส่งเสริมให้ญาติมีส่วนร่วมในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2538.

37. จันทนา รณฤทธิชัย วท. หลักการพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพ: บูญศิริการพิมพ์; 2545.

38. วิฑูรย์ เหลียวรุ่งเรือง. รายงานการวิจัย เรื่องการสำรวจข้อมูลพื้นที่ในชุมชนเพื่อเตรียมการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งอำนวยความสะดวก ปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลแม่เหียะ เชียงใหม่. เชียงใหม่: 2552.

39. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.; 2550.

40. บรรลุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารหมออนามัย. 2541;3(3):15.

41. สถาบัน เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การออกกำลังกายทั่วไปผู้สูงอายุ. In: สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ., editor. กรุงเทพ: กระทรวงสาธารณสุข.; 2545. p. 32-43.

42. สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร.: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.; 2541.

43. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์. การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2545:32-4.

44. กฤช ลี่ทองอิน. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพ: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย 2553 [cited 2558 17/11/2558]. กรมอนามัย:[Available from: http://hpc3.anamai.moph.go.th/ewtadmin/ewt/hpc3/ewt_dl_link.php?nid=346.

45. Nied RJ, & Franklin B. Promoting and prescribing exercise for the elderly. American Family Physicians. 2002;65:1-11.

46. จิตอารี ศรีอาคะ. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.

47. Elward K, Larson E, Wagner E. Factors associated with regular aerobic exercise in an elderly population. The Journal of the American Board of Family Practice / American Board of Family Practice. 1992;5(5):467-74.

48. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสงเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ. In: กระทรวงสาธารณสุข ก, editor. กรุงเทพฯ ศรีเมืองการพิมพ์: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2543. p. 144.

49. กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ ง. การออกกำลังกายในผู้สูงอาย. In: กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ, editor. ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุร: กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ; 2557. p. 9-10.

50. อริสรา สุขวัจนี. ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒน (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์) 2555;8(4):216-23.

51. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. In: กระทรวงสาธารณสุข, editor. กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพ; 2545. p. 52-5.

52. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, National Institutes of Health. Theory at a Glance -A Guide For Health Promotion Practice (Second Edition). Edition) S, editor. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES,: National Institutes of Health,; 2005.

53. ณรงค์ชัย หัตถี. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี. มหาวิทยาสลัยบูรพา: มหาวิทยาสลัยบูรพา; 2553.

54. สมทรง รักษ์เผ่า สด. กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพกรณี : การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน นนทบุรี โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข,; 2540. 99 p.

55. นงนวล พูลเกษร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดกำแพงเพชร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล,; 2544.

56. วารินทร์ ปุยทอง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลวังด้ง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.; 2547.

57. พนิตนาฏ ชำนาญเสือ ทเ. รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี. 2545:69-72.

58. ภราดา บุราณสาร. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมืองจังหวัดหนองบัวลำภู. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2546.

59. ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว. การได้รับการดูแลจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองหิน กิ่งอำเภอหนองหิน จังหวัดเลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย; 2546.

60. นิธิมา สุภารี. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์. มหาวิทยาลัยมหิดล: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.

61. พิทักษ์พงศ์ ปันต๊ะ ดเ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. 2554;5(1):7.

62. มณฑิรา อัฒจักร. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโพนทอง จังหวัดร้อยเอ็ด: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.

63. อารญา โถวรุ่งเรือง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง [วิทยานิพนธ์]. บัณฑิตวิทยาลัย มหาลัยเกษตรศาตร์: มหาลัยเกษตรศาตร์; 2544.

64. ชวลิต เชาวน์เกษมสุนทร. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร; 2556.

65. อุษณีษ์พรรณ สุดแสง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในตาบลบ้านเหล่าอำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช; 2557.

66. วรรณิภา อัศวชัยสุวิกรม. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์]. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2547.

67. มัทนา อินทร์แพง. พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร [วิทยานิพนธ์]. พยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2543.

68. ศักดิธัช เสริมศรี. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่สาธารณะเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์]. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2554.

69. เนาวรัตน์ ช่างไม้. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2556.

70. สกุลรัตน์ อัศวโกสินชัย จแ, วราภรณ์ รุ่งสาย,. ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืดต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ. วารสารศูนย์การศึกษาแพทย์ศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า 2554;28(2):110.

71. ภัทรวรรธน์ คำดี. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดอำนาจเจริญ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2555.

72. เนาวรัตน์ ช่างไม้. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในตำบลบางรักน้อย อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี [วิทยานิพนธ์]. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2556.

73. K Elward EL, E Wagner,. Factors associated with regular aerobic exercise in an elderly population. The Journal of the American. 1992;5(5):467.

74. Likert R. The Method of Constructing and Attitude Scale. New York :: Wiley & Son.; 1967.

75. ศิริชัย พงษ์วิชัย การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551. 497 p.

76. Justine MA, A. Hassan, V. Salleh, Z. Manaf, H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. Singapore medical journal. 2013;54(10):581-6.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

การศึกษาสถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> ให้ผู้สัมภาษณ์เติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หรือกรอกคำตอบให้สมบูรณ์ตรงตามความเป็นจริง

1.เพศ [ ] 1.ชาย [ ] 2.หญิง

2. ปัจจุบันที่ท่านอายุ.....ปี(เต็ม)

3. ท่านจบการศึกษาครั้งล่าสุด คือ

☐ 1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า ☐ 2. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

☐ 3. ระดับอนุปริญญา / ปวส. ☐ 4. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. ท่านมีรายได้โดยเฉลี่ยในแต่ละเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2.1 แบบสัมภาษณ์ ประเภทพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับการออกกำลังกายของท่าน

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

   [ ] ไม่ออกกำลังกาย

   [ ] ออกกำลังกาย

2. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายด้วยประเภทใด

   (ในแต่ละข้อสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ประเภทการออกกำลังกาย		ความบ่อยถี่ครั้ง/สัปดาห์	ความนานนาที/ครั้ง
		ใช่	ไม่ใช่		
1	การเดิน				
2	การวิ่งเหยาะๆ				
3	ขี่จักรยาน				
4	เต้นรำประยุกต์				

ลำดับที่	ข้อความ	ประเภทการออกกำลังกาย		ความบ่อยถี่ครั้ง/สัปดาห์	ความนานนาที/ครั้ง
		ใช่	ไม่ใช่		
5	การบริหารลมปราณ				
6	การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ				
7	การรำมวยจีน				
8	โยคะ				
9	การรำกระบอง				
10	อื่นๆ (ระบุ).....				

2.2..แบบสัมภาษณ์ การปฏิบัติตามหลักการการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตอบคำถามดังนี้

ลำดับที่	ข้อความ	การปฏิบัติ		
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1	ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย			
2	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง หลังจากออกกำลังกาย			
3	ท่านออกกำลังกายการที่ต้องใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย			
4	ท่านแต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย			
5	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย			
6	ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก			

ส่วนที่ 3 แบบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยนำ

3.1 แบบแบบสัมภาษณ์ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุทำได้

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับการออกกำลังกายเพียงคำตอบเดียว

ลำดับที่	ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1	การออกกำลังกายคือการทำให้ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย			
2	การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง			
3	การออกกำลังกายควรเริ่มแบบเบาๆก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ			
4	การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 20-30 นาที			
5	การออกกำลังกายจะต้องทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วันต่อสัปดาห์จึงจะได้ผลดี			
6	การออกกำลังกายช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้			
7	การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้			
8	การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น			
9	การออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง ทรงตัวได้ดี			
10	การออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย ขั้นผ่อนคลายร่างกาย			
11	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงต่อก่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้			
12	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดน้ำหนักได้			
13	การแต่งกาย การใช้อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย			
14	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรให้เหมาะสมกับเพศและวัย แตกต่างของแต่ละคน			
15	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้			

3.2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือกดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด

<u>คำชี้แจง</u> แบบสัมภาษณ์ปัจจัยนำ โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ลำดับที่	ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
	การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย					
1.	การออกกำลังกาย จะทำให้มีความสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระแฉงมากขึ้น					
2.	การออกกำลังกายทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น					
3.	การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น					
4.	การออกกำลังกายทำให้ความเมื่อยล้า อาการปวดตามร่างกายลดลง					
5.	อาการท้องผูก สามารถบรรเทาได้ด้วยการออกกำลังกาย					
6.	ถ้าไม่ออกกำลังกาย มีโอกาสเป็นโรคอ้วน ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อ ได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย					

ลำดับที่	ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
	การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย					
7.	ท่านเห็นด้วยกับวิธีการออกกำลังกายครบทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นอบอุ่นเตรียมร่างกาย,ขั้นการออกกำลังกาย,ขั้นการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ					
8.	ท่านสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 20-30 นาที					
9.	ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์					
10	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกายได้ เช่น หน้ามือ ใจสั่น					
11	ท่านสามารถจัดหาสถานที่ออกกำลังกายได้ถึงแม้ที่บ้านจะไม่มีบริเวณบ้าน					
12	ถึงแม้ท่านจะมาภาระงานมาก ท่านก็ยังออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
	การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย					
13	การออกกำลังกายทำให้ท่านเกิดอาการปวดเมื่อยอ่อนหล้า หมดแรง ไม่อยากออกกำลังกาย					
14	การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานประจำของท่าน					
15	สถานที่ออกกำลังกายทำให้ไม่สะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย					
16	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย					
17	การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค่าชุดออกกำลังกาย ค่าอุปกรณ์					

ส่วนที่ 4 แบบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ

4.1 แบบแบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเอื้อ การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หรือกรอกคำตอบให้ชัดเจนตามความเป็นจริง

1. ท่านใช้สถานที่ ที่ไหนในการออกกำลังกาย

   [ ] สวนสุขภาพเทศบาล [ ] ลานออกกำลังกายหมู่บ้าน [ ] สนามกีฬา

   [ ] ที่บ้าน [ ] อื่นๆ ระบุ.....

2. ที่บ้านท่าน มี พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย หรือไม่

   [ ] มีและใช้บริเวณออกกำลังกาย [ ] ไม่มีบริเวณออกกำลังกาย

3. ถ้าที่บ้านท่าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย หรือไม่

   [ ] มีและใช้บริเวณออกกำลังกาย [ ] มีแต่ไม่ใช้บริเวณบ้านออกกำลังกาย

4. ที่บ้านท่าน มี อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือไม่

   [ ] มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย [ ] ไม่มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย

5. ที่บ้านท่าน ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือไม่

   [ ] ไม่ได้ใช้ออกกำลังกาย [ ] มีและใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย

4.2 แบบแบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเอื้อ ระดับความความคิดเห็น การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล และ การที่บ้าน มีและใช้ พื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือกดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด
มาก	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมาก
ปานกลาง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง
น้อย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด

<u>คำชี้แจง</u> แบบสัมภาษณ์ปัจจัยเอื้อ โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ลำดับที่	ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
	การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากเทศบาล					
1.	เทศบาลได้จัดพื้นที่ให้ มีสถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เพื่อใช้เดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ					
2.	สถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เปิด-ปิด ให้ใช้ออกกำลังกายได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ					
3.	สถานที่ มีความปลอดภัย					
4.	สถานที่ มีทางเข้า-ออกได้สะดวก					
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้ได้ดีมีคุณภาพ					
	การที่บ้าน มีพื้นที่บริเวณบ้านออกกำลังกาย และ มี และ/หรือ ใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย					
6	บ้านท่านมีบริเวณที่สามารถใช้ออกกำลังกายมีความสะดวกสบายไม่ต้องเดินทางไกล					
7	ที่บ้านท่านมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย จึงทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					
8	อุปกรณ์ออกกำลังกายในที่บ้านตรงตามความต้องการ					
9	บ้านของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายมีความเป็นส่วนตัว					
10	สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณที่พักอาศัยมีอุปกรณ์ออกกำลังกายสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 5 แบบแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยเสริม

5.1 แบบแบบสัมภาษณ์ ปัจจัยเสริม การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ และการได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ข้อละ 1 คำตอบ โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือกดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด

<u>คำชี้แจง</u> แบบสัมภาษณ์ปัจจัยเสริม โปรดทำเครื่องหมาย / เพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

ลำดับที่	ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
	การได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ					
1.	ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก รพ หรือ รพ.สต.					
2.	ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาล					
3.	ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก แพทย์ พยาบาล ของ รพ.					
4.	ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก อสม. ที่ท่านรู้จัก					

ลำดับที่	ข้อคำถาม	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	เห็นด้วยน้อยที่สุด
5.	ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากแกนนำผู้นำการออกกำลังกาย					
	การได้รับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกายจากเทศบาล					
6	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากเสียงตามสาย					
7	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากป้ายประกาศเชิญชวนทำให้ท่านออกกำลังกาย					
8	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการสนับสนุนซีดี ออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย					
9	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการเข้ารับการอบรมการออกกำลังกาย					
10	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการจัดรณรงค์ให้ร่วมออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย					
11	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการศึกษาดูงานออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย					

ภาคผนวก ข
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ

1 นาง กุลรัตน์ ไชยพรม

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

คุณวุฒิ ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

2 ผศ.ดร.ธนัช กนกเทศ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์

คุณวุฒิ ปริญญาเอก สาธารณสุขศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต Ph.D.(sociology)

3 ดร.พัฒนา นาคทอง

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

คุณวุฒิ ปริญญาเอก สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.907	.956	19

Item-Total Statistics

	Cronbach's Alpha if Item Deleted
การออกกำลังกายคือการทำให้ร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย	.907
การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง	.898
การออกกำลังกายควรเริ่มแบบเบาๆก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ	.901
การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 20-30 นาที	.898
การออกกำลังกายจะต้องทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วันต่อสัปดาห์จึงจะได้ผลดี	.898
การออกกำลังกายช่วยทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้	.898
การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆในผู้สูงอายุได้	.898
การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	.898
การออกกำลังกายช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง ทรงตัวได้ดี	.898
การออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน ขั้นอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย ขั้นผ่อนคลายร่างกาย	.898
การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงต่อก่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้	.898
การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดน้ำหนักได้	.900

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
เทศบาลได้จัดพื้นที่ให้ มีสถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เพื่อใช้เดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	134.33	379.471	.461	.904
สถานที่ สวนสุขภาพ พื้นที่ลาน เปิด-ปิด ให้ใช้ออกกำลังกายได้ทั้งในและนอกเวลาราชการ	134.30	378.562	.509	.904
สถานที่ มีความปลอดภัย	134.37	380.654	.410	.905
สถานที่ มีทางเข้า-ออกได้สะดวก	134.30	378.562	.509	.904
อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้ได้ดีมีคุณภาพ	134.37	381.137	.395	.905
บ้านท่านมีบริเวณที่สามารถใช้ออกกำลังกาย มีความสะดวกสบายไม่ต้องเดินทางไกล	134.70	367.666	.558	.903
ที่บ้านท่านมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย จึงทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	134.70	383.114	.229	.907
อุปกรณ์ออกกำลังกายในที่บ้านตรงตามความต้องการ	134.53	379.637	.346	.905

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
บ้านของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายมีความเป็นส่วนตัว	134.83	368.557	.469	.904
สถานที่ออกกำลังกายในบริเวณที่พักอาศัยมีอุปกรณ์ออกกำลังกายสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	134.47	377.361	.433	.904
ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจาก รพ หรือ รพ.สต.	134.57	383.978	.306	.906
ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของเทศบาล	135.33	390.023	.065	.910
ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก แพทย์ พยาบาล ของ รพ.	134.47	380.947	.429	.905
ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจาก อสม. ที่ท่านรู้จัก	134.77	386.185	.208	.907
ท่านได้รับคำแนะนำความรู้การออกกำลังกายจากแกนนำผู้นำการออกกำลังกาย	134.67	375.264	.477	.904
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากเสียงตามสาย	136.47	375.568	.374	.905
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากจากป้ายประกาศเชิญชวนทำให้ท่านออกกำลังกาย	136.43	369.702	.460	.904
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการสนับสนุนชีดี ออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	136.43	369.702	.460	.904
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการเข้ารับการอบรมการออกกำลังกาย	135.97	360.240	.573	.902
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการจัดรณรงค์ให้ร่วมออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	135.77	358.668	.570	.902
ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากการศึกษาดูงานออกกำลังกายทำให้ท่านออกกำลังกาย	136.57	373.702	.431	.904
การออกกำลังกาย จะทำให้มีความสดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระแฉงมากขึ้น	134.13	377.499	.662	.903
การออกกำลังกายทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น	134.13	379.706	.576	.904

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ทำงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น	134.23	383.289	.421	.905
การออกกำลังกายทำให้ความเมื่อยล้า อาการปวดตามร่างกายลดลง	134.37	382.723	.449	.905
อาการท้องผูก สามารถบรรเทาได้ด้วยการออกกำลังกาย	134.27	379.926	.608	.904
ถ้าไม่ออกกำลังกาย มีโอกาสเป็นโรคอ้วน ทำให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อ ได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย	134.20	379.062	.618	.903
ท่านเห็นด้วยกับวิธีการออกกำลังกายครบทั้ง 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นอบอุ่นเตรียมร่างกาย,ขั้นการออกกำลังกาย,ขั้นการผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ	134.27	378.754	.560	.904
ท่านสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 20-30 นาที	134.20	379.476	.601	.904
ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์	134.23	379.289	.571	.904
ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองในระหว่างออกกำลังกายได้ เช่น หน้ามือ ใจสั่น	135.83	366.213	.467	.904
ท่านสามารถจัดหาสถานที่ออกกำลังกายได้ถึงแม้ที่บ้านจะไม่มีบริเวณบ้าน	134.27	383.306	.428	.905
ถึงแม้ท่านจะมาภาระงานมาก ท่านก็ยังออกกำลังกายสม่ำเสมอ	134.30	380.769	.498	.904
การออกกำลังกายทำให้ท่านเกิดอาการปวดเมื่อย อ่อนหล้า หมดแรง ไม่อยากออกกำลังกาย	136.30	372.286	.395	.905
การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงานประจำของท่าน	136.43	374.530	.356	.906
สถานที่ออกกำลังกายทำให้ไม่สะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย	136.47	377.085	.325	.906
ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย	136.40	372.317	.364	.906
การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ค่าชุดออกกำลังกาย ค่าอุปกรณ์	136.57	378.116	.316	.906
ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย	137.40	382.179	.678	.904

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง หลังจากออกกำลังกาย	137.40	382.524	.660	.904
ท่านออกกำลังกายการที่ต้องใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	137.47	391.706	.126	.907
ท่านแต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	137.60	394.455	.018	.908
ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเองขณะออกกำลังกาย	137.47	383.775	.580	.904
ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก	137.23	383.840	.480	.905

ภาคผนวก ค
ใบรับรองโครงการวิจัย

AF 01_12

คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์
อาคารราชสุดา ชั้น 1 ภายในศูนย์วิจัยฯ คณะพยาบาลศาสตร์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
โทรศัพท์: 0-2986-9213 ต่อ 7373 โทรสาร: 0-2516-5381 E-mail: ecsctu3@nurse.tu.ac.th

COA No. 096/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ : 017/2559

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาสถานการณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

: THE SITUATION OF PHYSICAL EXERCISE BEHAVIORS AND THEIR ASSOCIATED FACTORS OF ELDERLY PEOPLE IN KOKHA MUNICIPALITY AREA, KOKHA DISTRICT , LAMPANG PROVINCE.

ผู้วิจัยหลัก : นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ

หน่วยงาน : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะอนุกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ได้พิจารณาโดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ประนอม โอทกานนท์)
ประธานคณะอนุกรรมการ

ลงนาม.....
(อาจารย์ ดร.สาโรรัตน์ วุฒิอาภา)
อนุกรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 2 พฤษภาคม 2559 **วันหมดอายุ** : 2 พฤษภาคม 2560

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า: ครั้งที่ 1: 2 พฤศจิกายน 2559

เอกสารที่คณะอนุกรรมการรับรอง

1) โครงการวิจัย
2) ข้อมูลสำหรับประชากร/กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของประชากร/กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
3) ประวัติผู้วิจัย
4) เอกสารเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้นว่า แบบสอบถาม
5) เอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เอกสารประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายกิติพงษ์ บำเพ็ญ
วันเดือนปีเกิด	11 มีนาคม 2512
ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานหลักประกันสุขภาพและยุทธศาสตร์สารสนเทศทางการแพทย์ โรงพยาบาลเกาะคา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง กระทรวงสาธารณสุข
ประสบการณ์ทำงาน	พ.ศ. 2532 - 2546 นักวิชาการสาธารณสุข 6 ฝ่ายสุขาภิบาลและป้องกันโรค โรงพยาบาลแม่พริก สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2546 – ปัจจุบัน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานหลักประกันสุขภาพและยุทธศาสตร์สารสนเทศทางการแพทย์ โรงพยาบาลเกาะคา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง กระทรวงสาธารณสุข