

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

สุนีย์ คงสุข *

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยศึกษาจากผู้สูงอายุในเขตอำเภอบัวใหญ่ จำนวน 1,219 คน คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.67 อายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 65-69 ปี ร้อยละ 40.66 มีสถานภาพสมรสส่วนใหญ่ร้อยละ 57.84 สถานภาพในครัวเรือนส่วนใหญ่เป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 61.36 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 79.98 มีอาชีพหลักคือการทำงาน ส่วนใหญ่เป็นประชาชนทั่วไป ร้อยละ 85 ในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมาได้รับการอบรมเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายร้อยละ 64 ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมาได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายร้อยละ โดยส่วนใหญ่ได้รับข่าวผ่านทางหอกระจายข่าว 76.67 ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่รับรู้ ประโยชน์การออกกำลังกายสูงสุดร้อยละ 97.29 รองลงมาคือวิธีการออกกำลังกายของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ด้านทัศนคติผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่มากไม่ออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายคือไม่มีเวลา ก่อนหน้านี้เคยออกกำลังกายประเภทการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน และไม่ออกกำลังกายเลย

ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย เคยคิดว่าสิ่งที่จะทำให้ออกกำลังกายได้คือมีผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกาย มีเพื่อนออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทเดินเร็ว ให้เก็ก บริหารร่างกายเฉพาะส่วน วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายคนเดียว มีการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 วัน ช่วงเวลาที่สะดวกในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาเย็น(หลังเวลา 16.00น.) เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเฉลี่ย 30-45 นาทีต่อครั้ง สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ บริเวณบ้าน และที่วัด เหตุผลที่ออกกำลังกาย คืออยากมีร่างกายแข็งแรง การทำงานใช้แรง เช่น ล้างจาน ภูบ้าน ล้างรถ ส่วนมากทำบ่อยๆ ครั้ง และเมื่อทำกิจกรรมดังกล่าวแล้วไม่เหนื่อยมาก และผู้สูงอายุไม่ต้องมีผู้ช่วยออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ไม่ถูกต้องและเป็นปัญหาสามารถสะท้อนวิถีชีวิต (Life style) ของผู้สูงอายุและสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านต่างๆ มากขึ้น ควรมีการรณรงค์เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เปิดโอกาสในการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม เพิ่มทางเลือกให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวที่จะดูแลสุขภาพและเกื้อหนุน

* สาธารณสุขอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา



ทางเลือกต่าง ๆ ที่จะเอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่งเสริมศักยภาพของครอบครัวและปลูกฝังจิตสำนึกในการมีส่วนร่วมดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุมากขึ้น ควรมีมาตรการและแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกาย ประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรสุขภาพกับภาครัฐ เอกชน องค์กรอื่น และสื่อต่าง ๆ อย่างจริงจังในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรสนับสนุนให้มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แพทย์ นักกายภาพบำบัด ไปให้ความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุและบุคคลที่สนใจ ตามสวนสุขภาพและสถานที่ต่าง ๆ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ช่วยชะลอความแก่และเป็นที่ยอมรับกันว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งต่อเนื่องมาหลายปี นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีบทบาทในการฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยได้ และช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดี (การออกกำลังกายทั่วไปเฉพาะโรคผู้สูงอายุ, 2545.)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุในช่วงทศวรรษที่ผ่านมาเป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรโลก กล่าวคือจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้คาดประมาณแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรไทยไว้ว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มจากร้อยละ 7.2 ในปี 2533 เป็นร้อยละ 15.3 ในปี 2536 จากการที่จำนวนผู้สูงอายุทั้งของโลกและของประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขรวมทั้งการกระจายบริการด้านสาธารณสุข และจากนโยบายการวางแผนครอบครัวที่ส่งผลให้อัตราการเจริญพันธุ์ของประชากรลดลง จึงทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น จากสถิติของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อ 1 มกราคม 2547 พบว่า ผู้สูงอายุไทยมีจำนวนถึง

6.6 ล้านคน และมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น

กลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้จะนำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเนื่องจากวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เสื่อมลงทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม จากปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในระบบบริการทางสังคมและสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีจากรายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 พบว่าผู้สูงอายุประเมินสุขภาพว่าผู้สูงอายุประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดีมาก ร้อยละ 5.8 มีสุขภาพดีร้อยละ 39.9 มีสุขภาพปานกลางร้อยละ 30.0 มีสุขภาพไม่ดี ร้อยละ 22.1 และมีสุขภาพไม่ดีมากร้อยละ 2.2 โรคและอาการของโรคที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดหลัง รองลงมาปวดข้อ (ข้อเสื่อม) และนอนไม่หลับ เมื่อเปรียบเทียบโรคหรืออาการที่พบบ่อยในปี 2537 และปี 2545 พบว่ามีแนวโน้มลดลง สถิติในปี พ.ศ. 2544 พบว่าโรคที่เป็นปัญหาในผู้สูงอายุที่สำคัญ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อต่าง ๆ โรคหอบหืด โรคอัมพฤกษ์ซึ่งสาเหตุหนึ่งของปัญหาเหล่านี้มาจากการขาดการออกกำลังกาย (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

อำเภอบัวใหญ่มีผู้สูงอายุจำนวน 8,302 คน คิดเป็นร้อยละ 12.99 ของประชากรทั้งหมดของอำเภอบัวใหญ่ ผู้สูงอายุของอำเภอบัวใหญ่ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าร้อยละ 50 ของจำนวนผู้ป่วยทั้งโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งหมด และมีกลุ่มเสี่ยงจากการคัดกรองโรคหัวใจและหลอดเลือดพบผู้ที่มีความเสี่ยงสูงเกินกว่าร้อยละ 50 เสี่ยงปานกลางประมาณร้อยละ 30 และกลุ่มเสี่ยงมีแนวโน้มมากขึ้นทุกปีตั้งแต่ปี 2547 ในขณะที่เดียวกันก็พบผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นทุกปี (ระบบฐานข้อมูลสถานีนอมาลัย : HCIS) ปัจจุบันอำเภอบัวใหญ่มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไปแต่ในผู้สูงอายุนั้นยังไม่มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นรูปธรรม (ข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติการสาธารณสุข



ประจำปีงบประมาณ 2550)

ด้วยเหตุที่การออกกำลังกายมีผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงอยากทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอบัวใหญ่ เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุต่อไป

คำถามวิจัย

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมาเป็นอย่างไร?

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ศึกษาในผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมาจำนวน 1,219 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ปรับมาจากแบบสัมภาษณ์ของสำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน 2550 ถึง 31 กรกฎาคม 2550

คำจำกัดความและนิยามคำศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย กายติดต่อกัน อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ประมาณ ครั้งละ 20-30 นาทีต่อวัน เป็นอย่างน้อย หรือการทำงานที่บ้านที่ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติและความสามารถทาง สติ ปัญญา ตลอดจนการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการกระทำ หรือดเว้นกระทำในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการจำและระลึกได้ สามารถบอกข้อเท็จจริงตามเนื้อหาในเรื่องการออกกำลังกาย ได้แก่ ความหมาย ประโยชน์ ประเภทข้อห้าม ความถี่ ความหนัก และโทษของการออกกำลังกาย

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง ความถี่ในการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 วัน

ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง ใช้อัตราการเต้นของชีพจรเป็นเกณฑ์ ให้ได้ประมาณระหว่างร้อยละ 70-90 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ซึ่งสามารถคำนวณได้จากการนำอายุไปลบออกจากเลข 220

ตัวอย่างเช่น ชายอายุ 20 ปี จะใช้ความหนักในการออกกำลังกายชนิดนี้เท่าใด

คำตอบคือ $(220-20) \times 70$ ถึง 90 หรือ 100 เท่ากับ 140 ถึง 180 ครั้งต่อนาที

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

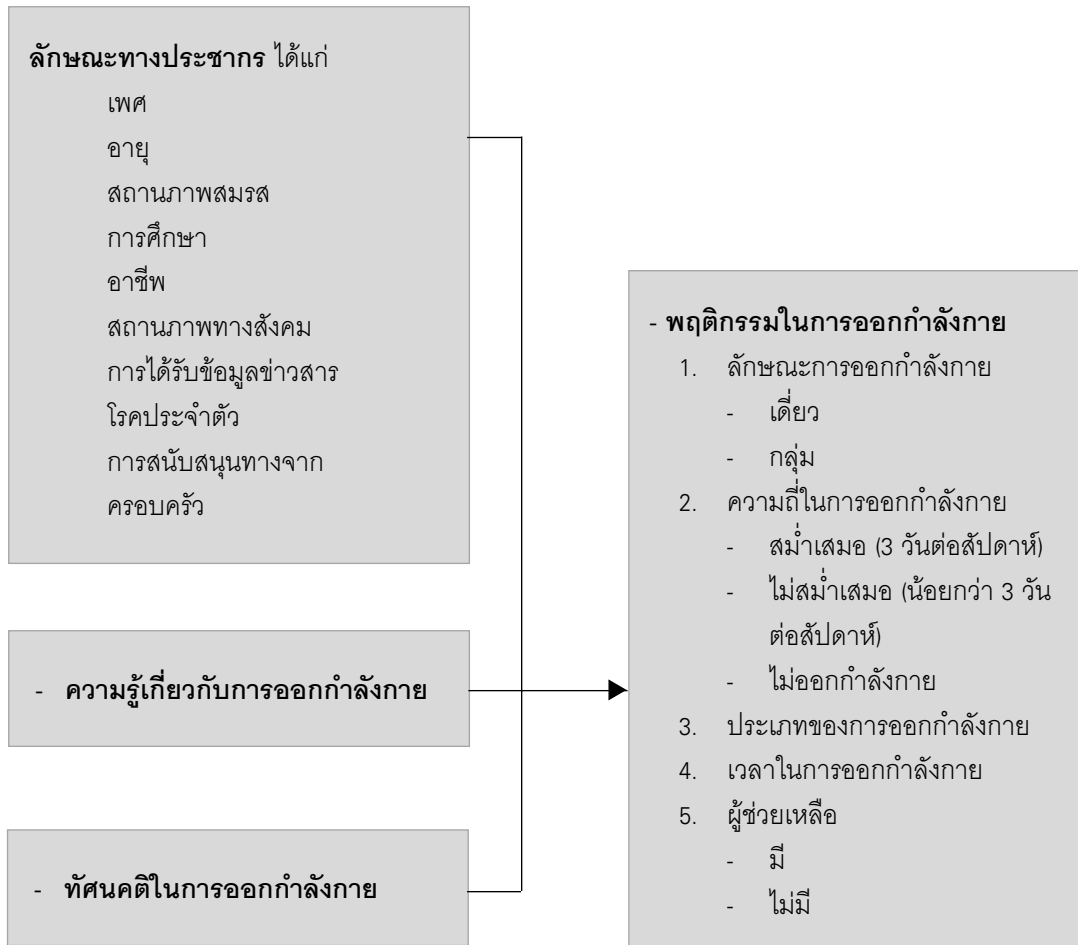
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการสอนโครงการอบรมผู้นำออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่และเป็นแนวทางให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการปรับการสอนเพื่อสอดคล้องต่อความรู้การปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ



กรอบแนวคิดในการศึกษา (Conceptual Framework)

มาจากการทบทวนวรรณกรรม



วิธีดำเนินการศึกษา

รูปแบบของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาระบบสำรวจ (Survey Study) เก็บข้อมูลโดยวิธีสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุอำเภอ บัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยเลือกกลุ่ม

ประชากรจากตำบลต่างๆจำนวน10 ตำบลในเขตรับผิดชอบของอำเภอบัวใหญ่โดยเลือกศึกษาในหมู่บ้านที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดของแต่ละตำบลมาตำบลละหนึ่งหมู่บ้าน ประชากรที่ใช้ในการศึกษามีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวนกลุ่มเป้าหมายรวมทั้งหมด 1,219 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสัมภาษณ์ สร้างขึ้นโดยใช้แนวทางจากเนื้อหา จากแบบสัมภาษณ์ของสำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ



เรื่องที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขตของเนื้อหา ที่จะสร้างแบบสัมภาษณ์ แต่ละส่วน ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ลักษณะทางประชากร ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ สถานภาพทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสาร จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)
โดยหา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงบรรยาย (Descriptive study) ลักษณะตัดขวาง (Cross-sectional) ตามช่วงเวลา (Time series study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็น ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตอำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา โดยไม่รวมเขตเทศบาล ช่วงเวลาเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2550 จำนวน 1,219 คน จากผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ทั้งหมด จำนวน 8,997 คน

1. ข้อมูลทั่วไป

ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ส่วนมากเป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.67 อายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 65-69 ปี ร้อยละ 40.66 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.70) ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส ร้อยละ 57.84 สถานภาพในครัวเรือนส่วนใหญ่เป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 61.36 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 79.98 มีอาชีพหลักคือ

การทำนา ร้อยละ 79.66 สถานภาพในสังคมส่วนใหญ่เป็น ประชาชนทั่วไป ร้อยละ 85 ในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมาได้รับการอบรมเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 64 ในช่วงหนึ่งปี ที่ผ่านมาได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 92 โดยส่วนใหญ่ได้รับข่าวผ่านทางหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ร้อยละ 76.67

2. ความรู้ในการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ส่วนมากมีความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 60 ความรู้ดี ร้อยละ 28.67 ความรู้ต่ำ ร้อยละ 11.33 ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ตอบคำถามประโยชน์การออกกำลังกายถูกสูงสุด ร้อยละ 97.29 รองลงมาคือการออกกำลังกายของผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายถูก ร้อยละ 94.01

3. ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายสูงสุดคือ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ร้อยละ 91.96 รองลงมาคือข้อการออกกำลังกายควรมีให้มีเหงื่อออกด้วย ร้อยละ 91.30 ทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ ส่วนมากไม่ออกกำลังกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 89.33 เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายคือไม่มีเวลา ร้อยละ 38.81 ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ ร้อยละ 29.10 ป่วย/มีโรคประจำตัว ร้อยละ 5.72 ก่อนหน้านี้เคยออกกำลังกายประเภทการบริหารร่างกายเฉพาะส่วน ร้อยละ 37.31 และไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 32.08 ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยคิดว่า สิ่งที่จะทำให้ออกกำลังกายได้คือมีผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย ร้อยละ 63.43 มีสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 55.79 มีเพื่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 42.53 มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ร้อยละ 39.55 ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทเดินเร็ว ร้อยละ 96.67 ใ้แก๊ก ร้อยละ 84 บริหารร่างกายเฉพาะส่วน ร้อยละ 26.67 วิ่ง/วิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 3.33 ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 95.33 ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่มีการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ อย่างน้อย 3 วัน ร้อยละ 44.67 ออกกำลังกาย



3-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.33 ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 20.67 และออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน ร้อยละ 13.33 ช่วงเวลาที่สะดวกในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาเย็น (หลังเวลา 16.00 น.) ร้อยละ 61.33 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายเฉลี่ย 30-45 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 59.33 สถานที่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ บริเวณบ้าน ร้อยละ 100 และที่วัด ร้อยละ 74.67 เหตุผลที่ออกกำลังกาย คือ อยากมีร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 86 การทำงานใช้แรง เช่น ล้างจาน ถูบ้าน ล้างรถ ส่วนมากทำบ่อยๆ ครั้ง ร้อยละ 42.67 และเมื่อทำกิจกรรมดังกล่าวแล้วไม่เหนื่อยมาก ร้อยละ 71.37 และผู้สูงอายุไม่ต้องมีผู้ช่วยออกกำลังกาย ร้อยละ 98.67

ข้อเสนอแนะ

1. **ด้านความรู้** ควรมีการให้ความรู้ในการปฏิบัติตนก่อนออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกายและรูปแบบของการออกกำลังกายให้มากขึ้น เนื่องจากเป็นความรู้ที่ผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ตอบผิดมากที่สุดควรมีการให้ความรู้ทางหอกระจายข่าวในหมู่บ้าน ควรมีการรณรงค์เผยแพร่และประชาสัมพันธ์ให้ครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ เปิดโอกาสในการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม ประสานความร่วมมือระหว่างองค์สุขภาพกับภาครัฐ เอกชน องค์กรอื่น

และสื่อต่าง ๆ อย่างจริงจังในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ควรสนับสนุนให้มีบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น แพทย์ นักกายภาพบำบัด ไปให้ความรู้ ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุและบุคคลที่สนใจตามสถานที่ต่าง ๆ

2. **ทัศนคติ** ควรมีการจัดกิจกรรมการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอำเภอบัวใหญ่ในเรื่องที่ระดับทัศนคติในระดับต่ำดังต่อไปนี้คือ การออกกำลังกายของผู้ที่มีโรคประจำตัว ความแตกต่างในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลและประโยชน์ของการออกกำลังกายให้มากขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกายมากขึ้น

3. **การปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ** ที่ไม่ถูกต้องและเป็นปัญหาสามารถสะท้อนวิถีชีวิต (Life style) ของผู้สูงอายุและสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านต่าง ๆ มากขึ้น ควรมีมาตรการและแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้กับครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกาย เพิ่มทางเลือกให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวที่จะดูแลสุขภาพและเกื้อหนุนทางเลือกต่าง ๆ ที่จะเอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่งเสริมศักยภาพของครอบครัวและปลูกฝังจิตสำนึกในการมีส่วนร่วมดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุมากขึ้น



บรรณานุกรม

1. กัญญา สุวรรณแสง. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพฯ : บำรุงสาสน์. 2530.
2. กาญจนารัตน์ เขี่ยมสะอาด. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มเป้าหมายโรงพยาบาลสร้างเสริมสุขภาพโรงพยาบาลพิจิตรตามรูปแบบนิเวศน์วิทยาทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยมหิดล .2546.
3. เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. **การรักษาสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ.อรุณการพิมพ์. 2528.
4. จินตนา ยูนิพันธ์. **การเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2527.
5. จินตนา ยูนิพันธ์. **ทฤษฎีการพยาบาล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2529.
6. จินตนา ยูนิพันธ์. **วัยท้อวัยสุข**. ในอนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพนายแซ ยูนิพันธ์. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช. 2529.
7. เฉลิมพล ตันสกุล. **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพานิชย์. 2541.
8. ชัยยง พรหมวงศ์. **“ความหมาย และแนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก”**. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่ 1-5 . กรุงเทพฯ : วิศวกรรมพิมพ์. 2528.
9. นนทพรรณ เอกตาแสง. **การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเสนอแนะและแรงสนับสนุนทางสังคม**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .2543.
10. นภาพร ชัยวรรณ. **แนวโน้มและลักษณะทางประชากรสังคม และสุขภาพผู้สูงอายุในประเทศไทย**. เอกสารประกอบการสัมมนาผู้สูงอายุในประเทศไทยของสถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2528.
11. นภาพร ชัยวรรณ. **เอกสารประกอบการสัมมนาผู้สูงอายุในประเทศไทย**. สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2528.
12. บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. **พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่ยืนยาวและแข็งแรง**. กรุงเทพฯ : สามัคคีการพิมพ์. 2532.
13. บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**. เชียงใหม่ :โรงพิมพ์พระสิงห์. 2525.
14. ประกอบ กระแสโสม. **ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่น**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2540.
15. ประภาพร จินันทุยา. **แบบจำลองเชิงสาเหตุของพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.2544.
16. ปานจิต นามพลกรัง. **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย .2547.
17. พรวิรินทร์ เพียรพิทักษ์. **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการสนับสนุนจากครอบครัวเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่สวนสุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ .2547. พระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546
18. วิภาดา วัฒนนามกุล. **การดูแลสุขภาพครอบครัวแบบองค์รวม**. ขอนแก่น : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น. 2544. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบัวใหญ่. ข้อมูลจัดทำแผนปฏิบัติการสาธารณสุขปีงบประมาณ 2550.

