



ความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร
Knowledge, Barriers, and Exercise Performances Among the Elderly in
Sakon Nakhon Province

ปฏิพงษ์ จงรัฐธรรม*

Patipong Jongrutham

Received : October 10, 2021

Revised : February 22, 2022

Accepted : May 17, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร จำนวน 400 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.00, S.D. = 1.06) มีความรู้ในเรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายมากที่สุด ($\bar{x}$ = 3.47, S.D. = 1.06) ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.81, S.D. = 1.16) มีอุปสรรคเกี่ยวกับปัญหาทางด้านสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวยมากที่สุด ($\bar{x}$ = 3.20, S.D. = 1.23) และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติตนเป็นบางครั้ง ($\bar{x}$ = 3.14, S.D. = 1.15) มีการปฏิบัติตนหากเกิดเจ็บป่วยหรือไม่สบายจะงดการออกกำลังกายมากที่สุด ($\bar{x}$ = 3.93, S.D. = 1.21)

คำสำคัญ : ความรู้ / อุปสรรค / การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย / ผู้สูงอายุ

*อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร

Lecturer of Physical Education and Recreation Program Faculty of Industry and Technology

Rajamangala University of Technology Isan Sakon Nakhon Campus

e-mail: patipong.sk@gmail.com

ABSTRACT

This research aimed to study the knowledge, obstacles, and exercise performances among the elderly in Sakon Nakhon Province. The subjects were 400 elderlies through Multi-Stage Random Sampling method. The instrument was a set of questionnaires designed by the researcher at reliable value of 0.85. The statistics employed to analyze the data were frequency distribution, mean, and standard deviation (S.D.). The findings revealed that elderly group in Sakon Nakhon Province have knowledge of exercise moderate level ($\bar{x}$ = 3.00, S.D. = 1.06). The knowledge about benefits of exercise was the most found ($\bar{x}$ = 3.47, S.D. = 1.06). The barriers on exercises rated in moderate level ($\bar{x}$ = 2.81, S.D. = 1.16). The problem in inconvenient health was the most found for the barrier on exercise ($\bar{x}$ = 3.20, S.D. = 1.23). The exercise behavior rated in sometimes ($\bar{x}$ = 3.14, S.D. = 1.15). The most found for the exercise behaviors was stopping exercises when they get sick ($\bar{x}$ = 3.93, S.D. = 1.21).

Keywords : Knowledge / Barriers / Exercise Performance / Elderly

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบโดยตรงต่อโครงสร้างเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จนกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (aged society) คือการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในอัตราร้อยละ 10 ขึ้นไปของประชากรทั้งประเทศ (Siripanich, 2016) ซึ่งในปี พ.ศ. 2563 ที่ผ่านมา ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66,186,727 คน มีผู้สูงอายุจำนวน 11,633,188 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 (The Central Registrar, Ministry of Interior, 2020) ซึ่งคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และในปีพ.ศ. 2583 จะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุมากกว่า 1 ใน 4 ของประชากรประเทศไทย และอีกไม่นานความต้องการของผู้สูงอายุ และปัญหาทางสุขภาพที่เพิ่มขึ้นจะมีจำนวนเกินกว่ากำลังการให้บริการทางสุขภาพของประเทศไทย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะพึ่งพิงมากขึ้น ถึงร้อยละ 69.30 (Assantachai, 2013) กล่าวคือ เมื่อคนเราอายุ 60 ปี ขึ้นไป สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมลง ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง กระดูกเริ่มเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรง ผู้สูงอายุมักเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังอย่างน้อย 1 โรค มากกว่าครึ่งหนึ่งมีโรคประจำตัวเรื้อรัง 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคของต่อมไร้ท่อ และโรคระบบกล้ามเนื้อ โดยผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเป็นโรคเรื้อรังมากกว่าผู้สูงอายุนอกเขตเทศบาล เมื่อจำแนกตามภาคพบว่า ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นโรคเบาหวาน สูงสุดร้อยละ 18.90 (Thongcharoen, 2011)

การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุนับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เป็นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค เนื่องจากมีผลต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเสื่อมช้าลง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเมะเร็ง

โรคเบาหวาน ช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดสัดส่วนไขมันในร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล ป้องกัน หรือชะลอการเกิดภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุน ข้อเข่าเสื่อม และปวดหลัง พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุเป็นการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ ไม่หักโหม โดยเน้นเพื่อความสนุกสนานมากกว่าเพื่อการแข่งขัน ส่งเสริมการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายให้เป็นปกติ เกิดความทนทานของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ความทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจและปอด การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมีหลายวิธี ควรเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ และไม่เป็นอันตราย ก็จะทำให้การออกกำลังกายเป็นไปด้วยดีและต่อเนื่อง ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ในปัจจุบันมีวิธีการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมปฏิบัติ ได้แก่ การเดินหรือวิ่งช้าๆ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ กายบริหาร รำมวยจีน โยคะ (Siripanich, 2016)

ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้ร่างกายของผู้สูงอายุสามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆ ได้ สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และความสามารถของแต่ละบุคคล และอีกสิ่งหนึ่งซึ่งมีความสำคัญ คือ ต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย FITT ได้แก่ เลือกทำกิจกรรมออกกำลังกายให้มี ความถี่ (F=Frequency) ความหนักของกิจกรรม (I=Intensity) ระยะเวลา หรือความยาวนานในการทำกิจกรรม (T=Time) รวมถึงชนิดของกิจกรรม (T=Type) ให้มีความเหมาะสมวัย หรือสภาพร่างกาย และปัญหาสุขภาพของแต่ละบุคคล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย (Supaporn, 2016, pp.11-22) แต่จากสถิติของผู้สูงอายุในประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่าง 1.2 ล้านคน พบว่า ผู้สูงอายุที่การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีเพียงร้อยละ 7.9 (National Statistical Office, 2018) ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่ต่ำ และน่าวิตกกังวลอย่างมาก ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและริบดำเนินการแก้ปัญหาและควบคุมดูแล ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพของที่จะตามมาในอนาคตซึ่งจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

จากสถิติเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2563 พบว่า จังหวัดสกลนครมีจำนวนประชากรทั้งสิ้นจำนวน 1,146,936 คน มีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 171,997 คน หรือร้อยละ 14.99 ของประชากรทั้งจังหวัด (The Central Registrar, Ministry of Interior, 2020) และมากกว่าครึ่งมีปัญหาสุขภาพ จากสถิติทั้งในด้านจำนวนของผู้สูงอายุ และปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีความตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมาในระยะยาว จึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความรู้ สิ่งที่เป็นอุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นสารสนเทศที่สำคัญ เพื่อจะให้หน่วยงานและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบสถานการณ์นี้ อันจะนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหา หรือ การวางนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของจังหวัดสกลนครอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสกลนคร
2. เพื่อศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสกลนคร
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสกลนคร

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จาก 18 อำเภอในจังหวัดสกลนคร จำนวน 171,997 คน แบ่งเป็นเพศชาย 77,490 คน และเพศหญิง 94,507 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ตามสัดส่วนจำนวนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของ Yamane (Tirakanan, S., 2003: 199) ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยมีความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยการเทียบสัดส่วนของประชากรทั้งหมดกับสัดส่วนของประชากรแต่ละอำเภอ จึงแบ่งเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Observational study) ดังนั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือศึกษาความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ อำเภอ และโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งข้อคำถามรวม 45 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ

ความรู้ระดับมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ความรู้ระดับมาก	ให้	4	คะแนน
ความรู้ระดับปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ความรู้ระดับน้อย	ให้	2	คะแนน
ความรู้ระดับน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

4.50 - 5.00	หมายถึง	ระดับความรู้มากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	ระดับความรู้มาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	ระดับความรู้ปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	ระดับความรู้น้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	ระดับความรู้น้อยที่สุด

โดยแบบสอบถามผ่านการตรวจประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้องความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Index of Item-Objective Congruence : IOC) เท่ากับ 0.95 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alfa coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากต้นสังกัด เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง
2. นำหนังสือขอความอนุเคราะห์การเก็บข้อมูลไปติดต่อกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตสำหรับการเก็บข้อมูลในพื้นที่
3. ผู้วิจัยได้กำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัย/ผู้ช่วยผู้วิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตัวเอง
5. นำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลแล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ โดยจะคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่สมบูรณ์ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
6. บันทึกข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 เกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลตอนที่ 2 นำแบบสอบถามความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

การศึกษา ความรู้ อุปสรรค และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร พบว่า

1. กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับความรู้ปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.00, S.D. = 1.06)
2. กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับอุปสรรคปานกลาง ($\bar{x}$ = 2.81, S.D. = 1.16)
3. กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ปฏิบัติตนเป็นบางครั้ง ($\bar{x}$ = 3.14, S.D. = 1.15)

จากผลการวิจัยดังรายละเอียดตารางที่ 1-3

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร

ความรู้ในการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านรู้ถึงความหมายของการออกกำลังกาย	3.14	0.91	ปานกลาง
2. ท่านรู้ว่าควรออกกำลังกายอย่างน้อยและอย่างมากสัปดาห์ละกี่ครั้ง	3.02	0.98	ปานกลาง
3. ท่านรู้ว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไร	3.47	1.06	ปานกลาง
4. ท่านรู้ว่าขั้นตอนการออกกำลังกายมีกี่ขั้นตอนและอะไรบ้าง	2.53	1.06	ปานกลาง
5. ท่านรู้ว่าต้องมียืดข้อต่อและกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.95	1.07	ปานกลาง
6. ท่านรู้ว่าการยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อมีประโยชน์อย่างไร	2.97	1.09	ปานกลาง
7. ท่านรู้ถึงจุดมุ่งหมายของของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	3.05	1.11	ปานกลาง
8. ท่านรู้ถึงเวลาและสถานที่ใดเหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกาย	3.44	1.12	ปานกลาง
9. ท่านรู้ถึงการออกกำลังกายใช้เวลานานเท่าใดจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด	3.00	1.04	ปานกลาง
10. ท่านรู้ว่าการออกกำลังกายมีกี่ประเภท	3.11	1.08	ปานกลาง
11. ท่านรู้ถึงการแต่งกายแบบใดจึงจะเหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.20	1.06	ปานกลาง
12. ท่านรู้ว่าเหตุใดต้องทำการ Cool down หลังจากการออกกำลังกาย	2.49	1.02	น้อย
13. ท่านรู้ว่าไม่ควรบริโภคอาหารก่อนการออกกำลังกาย	2.87	1.06	ปานกลาง
14. ท่านรู้ว่าหลังจากการออกกำลังกายควรบริโภคอาหารประเภทใด	2.74	1.10	ปานกลาง
15. ท่านรู้ว่าถ้าได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายจะปฐมพยาบาลอย่างไร	3.05	1.12	ปานกลาง
รวม	3.00	1.06	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับความรู้ปานกลาง ($\bar{x} = 3.00$, S.D. = 1.06) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความรู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ความรู้ว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไร อยู่ในระดับความรู้ปานกลาง ($\bar{x} = 3.47$, S.D. = 1.06) รองลงมา คือ ความรู้เรื่องเวลาและสถานที่ใดเหมาะสมที่สุดในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับความรู้ปานกลาง ($\bar{x} = 3.44$, S.D. = 1.12)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อุปสรรคในการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร

อุปสรรคในการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	3.01	1.12	ปานกลาง
2. ท่านไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย	2.80	1.09	ปานกลาง
3. ท่านไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย	2.85	1.25	ปานกลาง
4. ท่านมีปัญหาทางด้านสุขภาพไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย	3.20	1.23	ปานกลาง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

อุปสรรคในการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
5. ท่านไม่มีความรู้พื้นฐานในการออกกำลังกาย	2.96	1.05	ปานกลาง
6. ท่านไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	3.09	1.26	ปานกลาง
7. ท่านคิดการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการพักผ่อน	2.52	1.12	ปานกลาง
8. ท่านคิดออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย	2.33	1.13	น้อย
9. ท่านไม่มีชุดแต่งกายที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย	2.56	1.11	ปานกลาง
10. ท่านคิดว่าจะเกิดการบาดเจ็บภายหลังการออกกำลังกาย	2.73	1.14	ปานกลาง
11. ท่านคิดว่าสภาพดิน ฟ้า อากาศไม่เอื้ออำนวยให้ออกกำลังกาย	2.92	1.08	ปานกลาง
12. ท่านคิดว่าสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย	3.00	1.19	ปานกลาง
13. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายทำให้เสียเวลาหลักในการทำงาน	2.64	1.16	ปานกลาง
14. ท่านคิดว่าไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย	2.94	1.32	ปานกลาง
15. ท่านคิดว่ามีเจตคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย	2.55	1.15	ปานกลาง
รวม	2.81	1.16	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีอุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับอุปสรรคปานกลาง ($\bar{x} = 2.81$, S.D. = 1.16) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อุปสรรคที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ปัญหาทางด้านสุขภาพไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับอุปสรรคปานกลาง ($\bar{x} = 3.20$, S.D. = 1.23) รองลงมา คือ ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับอุปสรรคปานกลาง ($\bar{x} = 3.09$, S.D. = 1.26)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร

การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านหาเวลาออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ	3.08	1.05	ทำเป็นบางครั้ง
2. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น	3.12	1.07	ทำเป็นบางครั้ง
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.85	1.12	ทำเป็นบางครั้ง
4. ท่านจะเลือกวิธีการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา	2.26	1.19	ทำเป็นบางครั้ง
5. ก่อนที่ท่านจะออกกำลังกายจะมีการยืดข้อต่อและกล้ามเนื้อก่อนประมาณ 5-10 นาที	2.72	1.07	ทำเป็นบางครั้ง
6. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละประมาณ 20-30 นาที	2.81	1.08	ทำเป็นบางครั้ง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
7. ท่านเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ และวัยของตนเอง	3.45	1.18	ทำเป็นบางครั้ง
8. ท่านจะไม่ออกกำลังกายหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จ	3.38	1.31	ทำเป็นบางครั้ง
9. ขณะออกกำลังกายท่านจะหยุดเมื่อมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	3.86	1.19	ทำบ่อย
10. ท่านจะไม่ดื่มน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกาย	3.16	1.17	ทำเป็นบางครั้ง
11. ท่านจะพิถีพิถันเลือกชุดที่จะใส่ในการออกกำลังกาย	2.44	1.14	นานๆ ทำครั้ง
12. ท่านมักจะเลือกสถานที่ในการออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง	3.20	1.10	ทำเป็นบางครั้ง
13. ในระหว่างการออกกำลังกายท่านจะไม่นำอาหารอื่นใดเข้าสู่ร่างกายนอกจากน้ำ	3.29	1.23	ทำเป็นบางครั้ง
14. ท่านจะนั่งพักหลังจากการออกกำลังกายเสร็จจนอัตราการเต้นของหัวใจกลับมาอยู่ในสภาวะปกติจึงจะทำภารกิจอื่นต่อ	3.55	1.16	ทำบ่อย
15. หากท่านเจ็บป่วยไม่สบายท่านจะงดการออกกำลังกาย	3.93	1.21	ทำบ่อย
รวม	3.14	1.15	ทำเป็นบางครั้ง

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย โดยรวมมีปฏิบัติตนเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 3.14$, S.D. = 1.15) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การปฏิบัติตนที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ หากเจ็บป่วยไม่สบายจะงดการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติตนบ่อย ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 1.21) รองลงมา คือ ขณะออกกำลังกายจะหยุดเมื่อมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติตนบ่อย ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 1.19)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นในการอภิปรายผลดังนี้

1. ความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 1.06) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 52.50 มีอาชีพเป็นเกษตรกรอาจจะไม่ได้ได้รับการส่งเสริมความรู้ในเรื่องของการรักษาสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ซึ่งผลการศึกษาระดับความรู้ในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก พบว่า มีระดับความรู้ในการออกกำลังกาย เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เวลาและสถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย และการแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sukanan, et al. (2014) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีการรับรู้ในการออกกำลังกาย มีแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับ (Saengmanee, Wiboon-uthai & Sriboonpimsui, 2013, pp.78-90) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัยและวิถีชุมชน ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเตียง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีระดับการรับรู้ในระดับสูง อภิปรายว่า การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี ก่อให้เกิดความสุข ความสดใส มีชีวิตชีวา เพิ่มความแข็งแรง เพิ่มความผาสุก ลดภาวะทุพพลภาพ ทำให้มีชีวิตยืนยาว ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์ดี นอนหลับง่าย

2. อุปสรรคในการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 2.81, S.D. = 1.16) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัวถึงร้อยละ 55.0 ทำให้มีปัญหาทางด้านสุขภาพไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย รวมถึงสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย ซึ่งการศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก พบว่า มีปัญหาทางด้านสุขภาพและสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sukanan, et al. (2014) พบว่า ผู้สูงอายุขาดความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีผู้สูงอายุมีเพียงส่วนน้อย ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่เห็นความสำคัญ ขาดความรู้และความตระหนักถึงผลประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมถึงขาดแรงสนับสนุนทางสังคม เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ (Ekachampaka & Wattanamano, 2009, p.23) พบว่าสถานการณ์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุไทย มีเหตุผลของการไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่สนใจ ต้องทำงานที่ใช้แรงกายมากอยู่แล้ว และไม่มีเวลา สอดคล้องกับการศึกษาของ Saengmanee, Wiboon-uthai & Sriboonpimsui (2013, pp.78-90) ที่ได้ศึกษาผลของ การออกกำลังกายกับวัยและวิถีชุมชนต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเตียง อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง โดยคิดว่าการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือการทำงานคือการออกกำลังกาย อายุมาก ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรงในการออกกำลังกาย ความเข้าใจผิดคิดว่าตนเองมี ความเจ็บป่วย ไม่สามารถออกกำลังกายได้เหมือนบุคคลอื่นผลของการวิจัยอภิปรายได้ว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนมส่วนมากมีโรคประจำตัว รวมทั้ง Wojtek (2014) กล่าวว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย ตลอดจนพื้นที่บริเวณที่พักอาศัยมีจำกัดไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย หรืออยู่ห่างไกลจากสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่สะดวกในการเดินทาง และหากต้องเดินทางไกลเพียงลำพังอาจทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สภาพอากาศที่ร้อน หรือหนาวจนเกินไปส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากร่างกายที่เปราะบางความสามารถในการปรับอุณหภูมิของร่างกายได้ไม่ดีหากจัดสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยความสะดวกและปลอดภัยจะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

3. การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย

จากผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสกลนคร มีการปฏิบัติตนเป็นบางครั้ง ($\bar{X} = 3.14$, S.D. = 1.15) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีอาชีพเกษตรกร จึงทำให้เวลาในการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายมักไม่ค่อยต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากภาระงาน ที่ต้องใช้แรงงานตลอดทั้งวันจึงทำให้เกิดความเหนื่อยล้า ประกอบกับอายุที่มากขึ้นความแข็งแรงของร่างกายก็ลดน้อยลง ซึ่งผลการศึกษาการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย 3 อันดับแรก พบว่า เมื่อเจ็บป่วยไม่สบายจะหยุดการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายจะหยุดเมื่อมีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และนั่งพักหลังจากการออกกำลังกายเสร็จจนอัตราการเต้นของหัวใจกลับมาอยู่ในสภาวะปกติจึงจะทำการกิจอื่นต่อ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tangsurat (2014, pp.57-69) พบว่าผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย โดยกำหนดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง และควรมีการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ซึ่งคณะกรรมการสาธารณสุข ตามพระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ได้แนะนำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้ดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ความรู้ และเผยแพร่ประโยชน์ของการออกกำลังกายแก่ประชาชนในท้องถิ่น และจัดให้มีสวนสาธารณะเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน ดังนั้น ควรจัดเจ้าหน้าที่ในการแนะนำ หรือจูงใจให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย โดยมีการจัดบุคลากรที่มีทักษะในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการประเมินสภาพร่างกาย และการจัดแบ่งกลุ่มที่ควรเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายตามความเหมาะสม เช่นเดียวกับ Muenya (2017, pp.74-81) อธิบายว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายประเภทที่เพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ เป็นต้น โดยควรเป็นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที เหมือนกับ Health Center 2, Saraburi (2017) อธิบายว่า อาการที่บ่งชี้ว่าผู้สูงอายุควรเลี่ยงการออกกำลังกาย เช่น เจ็บหรือแน่นหน้าอก มึนงง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดข้อ นอนหลับ หรือแดงคล้ำ หายใจลำบาก หรือหายใจเร็วเกิน 10 นาที หลังหยุดพักชีพจรเต้นช้าลง ปวดข้อมือ น้ำหนักขึ้นชัดเจน อาการเจ็บแน่นหน้าอกที่ยังควบคุมไม่ได้ มีความดันโลหิตสูงขณะออกกำลังกาย การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรทราบถึงอาการ และโรคภัยของตัวมาก่อนที่จะตัดสินใจออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ Phopom (2010) ได้กล่าวถึง ข้อควรระวังในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายมากเกินไป เพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนักกว่าเดิม เมื่อรู้สึกไม่สบายไม่ควรออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย และควรออกกำลังกายในสถานที่ที่มีเพื่อนร่วมอยู่ด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยจะเป็นข้อมูลสารสนเทศที่สำคัญ เพื่อจะให้หน่วยงานและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทราบสถานการณ์นี้ อันจะนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหา หรือ การวางนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของจังหวัดสกลนครอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไป

2. ควรมีการกระตุ้น หรือตอกย้ำถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ให้เข้าถึงบุคลากรในทุกกลุ่มโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่มีผลต่อความรู้ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ และประสบการณ์ในการออกกำลังกาย

2. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ที่ส่งผลต่อ อุปสรรค การปฏิบัติตนในออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น วัฒนธรรม ค่านิยม ทศนคติ สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น

References

- Assantachai P. (2013). **Common health problems in the elderly and their prevention.** (4 th ed). Bangkok : Union Creator. [In Thai]
- Ekachampaka, P. & Wattanamano, N. (2009). Report on the state of health situation and health behaviors of the Thai elderly. **Journal of Thai Health Situation**, 4(1), 23-35. [In Thai]
- Health Center 2, Saraburi. (2017). **Exercise in the elderly.** Saraburi : Health Promotion and Fitness Development Group Saraburi Province. [In Thai]
- Muenya, S. (2017). The effectiveness of family support on exercise behavior of the elderly. **Faculty of Nursing Journal. Burapha University**, 25(1), 74-81. [In Thai]
- National Statistical Office. (2018). **Thai Elderly Population Survey Report in 2017.** Bangkok : Tex and Journal Publication. [In Thai]
- Phopom, S. (2010). **A simple guide to caring for the elderly that everyone can do.** Chiang Mai : Goodluck. [In Thai]
- Saengmanee, S., Wiboon-uthai, J. & Sriboonpimsui, W. (2013). Effects of exercise programs consistent with age nd community lifestyle to modify the exercise behavior of the elderly in Na Tiang Health Promoting Hospital Sawang Daen Din District, Sakon Nakhon Province. **Journal of Sakon Nakhon Hospital**, 16(3), 78-90. [In Thai]
- Siripanich, S. (2016). **Situation of the Thai Elderly in 2015.** Bangkok : Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. [In Thai]
- Srisaat, B. (2011). **Preliminary Research.** (7 th ed revised). Bangkok : Suwiryasan. [In Thai]

- Sukanan, T., Sapprasert, J., Jariyasil, S. & Wongsara, A. (2014). **Factors affecting exercise behavior of the elderly in Ban Suan municipality. Muang District, Chonburi Province.** Sirindhorn College of Public Health Chonburi Province. Royal Institute. Office of the Permanent Secretary, Ministry of Public Health. Ministry of Public Health. [In Thai]
- Supaporn, S. (2016). Selection of exercise in the elderly and related factors: a case study. **Journal of the Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University, 21(2), 11-22.** [In Thai]
- Tangsurat, P. (2014). Health care behaviors of the elderly in Bang Muang Sub-District Municipality, Mueang District, Samut Prakan Province. **Journal to disseminate academic knowledge and research, 20(1), 57-69.**
- Central Registration Bureau. (2020). **Number of inhabitants throughout the kingdom according to evidence of civil registration.** Bangkok : Ministry of the Interior.
- Thongcharoen, W. (2011). **The science and art of nursing for the elderly.** Bangkok : Textbook Project, Faculty of Nursing Mahidol University.
- Tirakanan, S. (2003). **Research Methodology in Science : Guideline on Practice.** Bangkok : Chulalongkorn University. [In Thai]
- WJ Chodzko-Zajko. (2014). **ACSM's exercise for older adults.** China : Lippincott William & Wilkins.