

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
พัชณี พุ่มมาก

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖19.๗1
พ516ส
8.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

บทคัดย่อ
ของ
พัชนี พุ่มมาก

5 ส.ค. 2548
= 5

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

h 297182

พัชนี พุ่มมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 705 คน เป็นชาย 297 คน หญิง 408 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างชายและหญิง มีความเห็นว่ายังไม่เหมาะสมทุกด้าน และมีความต้องการมากที่สุดทุกด้าน
2. ความต้องการด้านกิจกรรม วัน และเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างชายและหญิงต้องการมากที่สุดคือ รำมวยจีน ไทเก๊ก วันเสาร์ และเวลา 17.00 – 19.00 น.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF AGING PEOPLE AGING CLUB
IN SUKHOTHAI MUNICIPAL AREA IN 2005.

AN ABSTRACT
BY
PATCHNEE POOMMARK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Patchnee Poommark. (2005). *The State and Need for Exercise of Aging People Aging Club in Sukhothai Municipal Area in 2005*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Phanit Billamas, Asst. Prof. Somchai Kraising.

The thesis was aimed to study the state and need for exercise aging in Sukhothai Municipal area of year 2005. The samples were 705 registered elderly persons, 297 males and 408 females, in Sukhothai Municipal area. Data were collected by questionnaires developed by the researcher. The data were then analyzed for frequency and percentage.

The findings were as follows :

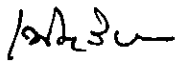
1. All State of Exerciscs were unsuitable and The Exercising Needs were highest for all perspectives.
2. The most desirable activities, date and Times of activities are Rum Muay Jean , Taikeak on every Saturday 17.00 – 19.00 p.m.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

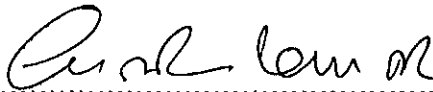
ของ
นางพัชนี พุ่มมาก

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.../0...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



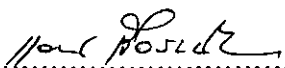
.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ผาดินด บิลมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรระนัย กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำ ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และอาจารย์พลอย พุ่มมาก ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบ ทดสอบที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบ พระคุณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวรเดช คุณแม่บุญแดง ธนเศรษฐวรากิจ คุณพ่อพลอย คุณแม่สมศรี พุ่มมาก อาจารย์พิษณุ พุ่มมาก และเด็กชายลัทธพล พุ่มมาก ตลอดจนพี่ ๆ และน้อง ๆ เพื่อน ๆ ที่เป็นกำลังใจและช่วยสนับสนุนส่งเสริมในด้านการศึกษาแก่ ผู้วิจัยตลอดมาจนสำเร็จลงไปด้วยดี

พัชนี พุ่มมาก

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ	
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	6
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
ทฤษฎีคนสูงอายุ.....	9
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ.....	10
กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุ.....	16
ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย.....	18
สภาพการดำเนินการและการจัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	26
งานวิจัยในประเทศ.....	27
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	31
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
ขั้นตอนสร้างเครื่องมือ.....	33
การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	33
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	33
วิธีการจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	58
บทย่อ.....	58
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
สรุปผลการวิจัย.....	59
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ.....	62
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	62
บรรณานุกรม.....	63
ภาคผนวก.....	66
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	80

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
2 ค่าความถี่และร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	35
3 ค่าความถี่และร้อยละจำนวนผู้สูงอายุ จำแนกตามชุมชน.....	36
4 ค่าความถี่และร้อยละของสถานที่ที่ผู้สูงอายุ ใช้ออกกำลังกาย ชายและหญิง.....	37
5 ค่าความถี่และร้อยละ จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชายและหญิง...	38
6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 297).....	39
7 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ หญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 408).....	42
8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชาย ด้านบุคลากร (N = 297).....	45
9 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ หญิง ด้านบุคลากร (N = 408).....	47
10 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชาย ด้านการจัดการ (N = 297).....	49
11 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ หญิง ด้านการจัดการ (N = 408).....	51
12 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชายและหญิง (N = 705).....	53
13 ค่าความถี่และร้อยละของวันที่ต้องการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชายและหญิง (N = 705).....	54
14 ค่าความถี่และร้อยละของเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุ ชายและหญิง (N = 705).....	55

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ผู้สูงอายุ หรือ ที่คนทั่วไปมักจะเรียกว่า "คนแก่" หรือ "คนชรา" คือ คนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกและประเทศไทยก็ถือตามนี้ด้วย แต่ในประเทศทางซีกโลกตะวันตก มักถือว่าผู้ที่อายุ 65 ปี ขึ้นไป จึงจะเรียกว่า ผู้สูงอายุ ปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุ(อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วกว่ากลุ่มใดใน 6 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2543 จะเป็น 12 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2563 ส่งผลให้ประชากรไทยเข้าสู่ "ภาวะประชากรผู้สูงอายุ" อันจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและเกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมทั้งต่อผู้สูงอายุเอง ครอบครัวและประเทศชาติอย่างยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ จึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว และจะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป

เนื่องจากประชากรของเรามีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวกว่านั้นเอง เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็เสื่อมลงตามอายุ หน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้นก็จะลดน้อยลง เช่น กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อติดขัด ร่างกายเตี้ยลงโดยเฉพาะในผู้หญิง มิติของร่างกายเปลี่ยนไป กล่าวคือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เอวใหญ่ขึ้น สะโพกกว้างขึ้น ไขมันเกาะตามข้อต่าง ๆ มากขึ้น ถ้านำมาวัดหา "ความต้องการออกซิเจนมากที่สุด" จะพบว่าลดลง การสร้างกรดแลคติกลดลง พลังงานที่ไม่ต้องการออกซิเจนลดลง และเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอในขณะออกกำลังกาย

ความคล่องตัว ในคนสูงอายุ ข้อต่าง ๆ มักจะฝืด ติดขัด เคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ ควรเลือกออกกำลังกายโดยเฉพาะ เพื่อทำให้ข้อต่าง ๆ คงสภาพเคลื่อนไหวได้เต็มที่ ทำเพียงอาทิตย์ละ 1 ครั้งก็เพียงพอ ไม่มีข้อกำหนดว่าจะทำแรงเท่าไรและเร็วเท่าไร แต่ในกรณีข้อติดขัดมาก่อนแล้วการออกกำลังกายเพื่อการนี้จะต้องเพิ่มขึ้นไปอาทิตย์ละหลาย ๆ ครั้ง และจำต้องทำซ้ำ ๆ จนกว่าข้อจะเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ข้อสำคัญห้ามดัดข้อจนเกินไปหรือออกกำลังกายมากเกินไป ค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ ไป จะได้ผลดีกว่า กำลังกล้ามเนื้อสำหรับคนสูงอายุ ไม่ค่อยมีความสำคัญเท่ากับการป้องกันและความคล่องตัว เพราะการออกกำลังกายเพื่อ 2 อย่างหลังนี้ ก็จะเป็นการเพียงพอเพื่อให้เกิดกำลังหรือคงสภาพกำลังของกล้ามเนื้อไว้ได้แล้ว ฉะนั้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มกำลังจึงเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น รวมความแล้ว ในคนสูงอายุ ควรจะออกกำลังกายเพื่อความทนทานเป็นหลัก โดยใช้การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ผสมผสานกับการออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลายไม่ควรนำเกมกีฬาแข่งขันมาทดแทน แต่เป็นการเพิ่มเติมได้ อายุยิ่งมากเท่าใดยิ่งควรเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อป้องกันให้มากขึ้น และลดการออกกำลังกายที่เป็นการกีฬาแข่งขันลง (เสก อักษรานุเคราะห์. 2524 : 28 – 30).

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้ แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายและ

พักผ่อนหย่อนใจเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ ความเจริญทางการแพทย์ช่วยให้ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น เราจึงมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือเรื่องสุขภาพ และเป็นที่น่ายินดีที่วงการแพทย์ได้พิสูจน์แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น คือ มีการเจ็บป่วยน้อยลงและช่วยตัวเองได้มากขึ้น ประโยชน์ที่จะได้อย่างแน่นอนจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็คือสามารถที่จะช่วยชะลอความเสื่อมที่จะเกิดตามธรรมชาติประมาณ 1 % ทุก ๆ ปี หลังจากอายุ 30 ปีไปแล้ว ให้เสื่อมช้าลงได้ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะทำให้มีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายหลายอย่าง (คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. 2542 : 78)

ในจังหวัดสุโขทัย โดยเฉพาะเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ได้เห็นถึงความสำคัญและจำเป็นในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นการสร้างความเป็นองค์กรชุมชนและความเอื้ออาทรให้แก่เพื่อนสมาชิกชมรมและสังคม ด้วยการรวมกลุ่มกัน สร้างสรรค์กิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพ สร้างสุขภาพให้กับตนเอง เพื่อนสมาชิก ชุมชน และสังคม ด้วยภูมิปัญญา ด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นผู้สูงอายุและยังได้สนองนโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขเพื่อสร้างสุขภาพให้กลุ่มบุคคลและชมรมต่าง ๆ

จากเหตุผลดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นที่ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดสุโขทัย ในชุมชนต่าง ๆ ได้จัดให้มีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้สูงอายุต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย และข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้อาจจะนำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อปรับปรุงพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในหน่วยงานอื่น หรือจังหวัดอื่นให้เกิดประโยชน์ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนไว้กับชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 12 ชุมชน รวมทั้งหมด 4,701 คน ประกอบด้วยเพศชาย 1,982 คน และเพศหญิง จำนวน 2,719 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 4,701 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตาราง ของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) คือประชากร 5,000 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 352 คน (เทเวศร์ พิริยะพจน์ ; 2545 : 128) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 705 คน โดยแยกเพศชาย 297 คน เพศหญิง 408 คน แล้วดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

2. ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้

2.1 ตัวแปรต้น คือ เพศ ชาย หญิง

2.2 ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพที่เป็นจริงที่เกี่ยวกับกิจกรรม อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีต่อองค์ ประกอบในด้านต่าง ๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ

ชมรม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่มีจุดประสงค์เพื่อประโยชน์บางประการร่วมกัน

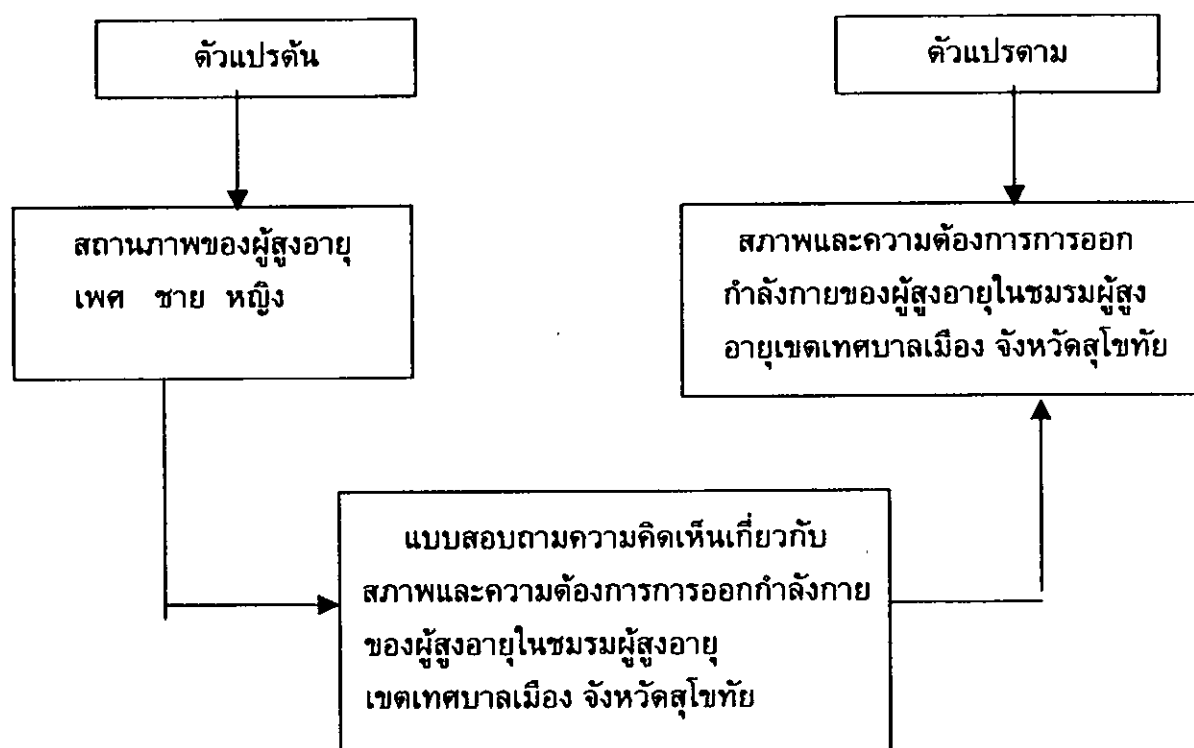
ผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มประชากร ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และขึ้นทะเบียนชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขเป็นผู้กำหนด

ชุมชน หมายถึง หมู่ชน กลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในอาณา บริเวณเดียวกันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน

ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มคนสูงอายุอย่างน้อย 20 คน มารวมกลุ่มกันเป็นชมรม และสร้างกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



Tha.
Su Aug 16
Rumun 12
บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.4 ทฤษฎีคนสูงอายุ
- 1.5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ
- 1.6 กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุ
- 1.7 ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย
- 1.8 สภาพการดำเนินการและการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่าง ๆ ของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของความต้องการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ภฤศณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นเองภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการทางจิตใจ
3. ความต้องการทางด้านสังคม

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 180 : อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ
4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะบุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง
5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้ หมายถึง กิจกรรมทางกายที่จะกระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่าการออกกำลังกายเป็นการกระทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการ

เคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

หลักของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 100-109) หมายถึงการออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวถึงแม้บางครั้งจะอยู่กับที่ก็ตาม หลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ให้ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงาน และความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่กันไป ไม่ควรมุ่งการออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกาย ควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันหรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์ และความสะดวกแต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามที่กำหนดไว้ ช้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุผลจำเป็น ควรออกกำลังกายในวันเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอน หรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายเท่าที่เคยกระทำอยู่ ก็อาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏเช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที และนั่งพักหรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อยและควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

สุชา จันทรเอม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีสุขนิยมนิยมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นเพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้วยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ได้ด้วยคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอและมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่ออกกำลังกายบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ การออกกำลังกายจะต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

อดิเรก จิระพงศ์ (2523 : 34-35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

- ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์
 - ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
 - ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ
- การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำให้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

จากหลักการของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายให้โอกาสต่อทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะเศรษฐกิจ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโปรดใช้สิทธิ์ของตนเอง

1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ที่ต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 28) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงาน ได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดี และที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบา

หายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

1.4 ทฤษฎี "คนสูงอายุ"

จากการวิจัยเกี่ยวกับเซลล์ในคนสูงอายุหลายแห่งได้บ่งว่า เซลล์ปกติสามารถเจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ โดยการแบ่งตัวเองจาก 1 เป็น 2 เซลล์ ได้ถึง 50 ครั้ง ก่อนที่เซลล์นั้นจะตาย เช่น เซลล์ของเด็กอ่อนในครรภ์ของคน ความสามารถนี้จะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ในเซลล์ของคนที่มีอายุสูงขึ้น

ยังมีทฤษฎีอื่นอีกหลายทฤษฎีเกี่ยวกับการมีอายุสูงนี้ แต่ยังสรุปอย่างแน่ชัดไม่ได้ แต่มีทฤษฎีหนึ่งน่าเชื่อถือมากที่สุด คือ ทฤษฎี "นาฬิกาอวัยวะ" (Wright) ที่บ่งชี้ว่า "นาฬิกาอวัยวะ" อยู่ในจุดชีวิต (Nucleus) ของเซลล์ ในจุดชีวิตและน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Cytoplasm) ของเซลล์ในเด็กและคนสูงอายุแตกต่างกันมาก เซลล์ที่มีจุดชีวิตที่ยังอ่อนอยู่สามารถจะแยกตัวได้มากกว่าและเร็วกว่าเซลล์ที่มีจุดชีวิตแก่ ซึ่งคอยควบคุมโดย นาฬิกาในจุดชีวิตนั่นเอง นาฬิกานี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน เปรียบเสมือนกรรมพันธุ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ฉะนั้นแต่ละคนจึงแก่เร็วไม่เท่ากัน

เซลล์จะมีอายุยืนยาวเท่าใดขึ้นกับกรรมพันธุ์ และอิทธิพลอื่นอีกมาก เช่น รังสี ความเครียดจากความร้อน ความเครียดจากอารมณ์ โรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายที่เพียงพอ การกินอาหารที่ถูกต้องและพอดี บุหรี่ เหล้า และยาต่าง ๆ

ถ้าจะดูทางกายวิภาคศาสตร์ จะเห็นว่าเซลล์ในคนสูงอายุ จะมีจุดชีวิตเหี่ยวลง มีช่องว่างในจุดเล็ก ๆ (Nucleolus) ใหญ่ขึ้น และช่องว่างในน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Vacuoles) เพิ่มจำนวนขึ้น พวกเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยเฉพาะคอลลาเจนจะลดความยืดหยุ่นลงหรือแข็งตัวขึ้น ความเร็วชักนำของประสาทลดลง (Cardiac index) (ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจใน 1 นาที ต่อพื้นที่ของร่างกาย) ลดลงร้อยละ 30 ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าเต็มที่ลดลงร้อยละ 50 ประสาทรับความรู้สึกพิเศษ เช่น การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส และการสูดกลิ่น จะเสื่อมลง การประกอบกิจกรรมใดๆ จะลดความเร็วความแน่นอนและความสัมพันธ์ลง ความสามารถทางสมองเสื่อมลง เช่น การเรียน การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และการตัดสินใจ รวมถึงความจำด้วย

เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่างๆ ของร่างกายก็เสื่อมลงตามอายุ หน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้นก็จะลดน้อยลง เช่น กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อติดขัด ร่างกายเตี้ยลงโดยเฉพาะใน

ผู้หญิง มิติของร่างกายเปลี่ยนไป กล่าวคือ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เอวใหญ่ขึ้น สะโพกกว้างขึ้น ไขมันเกาะตามข้อต่าง ๆ มากขึ้น ถ้านำมาวัดหา "ความต้องการออกซิเจนมากที่สุด" จะพบว่าลดลง การสร้างกรดแลคติกลดลง พลังงานที่ไม่ต้องการออกซิเจนลดลง และเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอในขณะที่ออกกำลังกาย

ความคล่องตัว ในคนสูงอายุ ข้อต่างๆ มักจะฝืด ติดขัด เคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ ควรเลือกออกกำลังกายโดยเฉพาะ เพื่อให้ข้อต่างๆ คงสภาพเคลื่อนไหวได้เต็มที่ ทำเพียงอาทิตย์ละ 1 ครั้งก็เพียงพอ ไม่มีข้อกำหนดว่าจะทำแรงเท่าไรและเร็วเท่าไร แต่ในกรณีข้อติดขัดมากก่อนแล้วการออกกำลังกายเพื่อการนี้จะต้องเพิ่มขึ้นไปอาทิตย์ละหลายๆ ครั้ง และจำต้องทำซ้ำๆ จนกว่าข้อจะเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ข้อสำคัญห้ามดัดข้อจนเกินไปหรือออกกำลังกายมากเกินไป ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ ไป จะได้ผลดีกว่า

กำลังกล้ามเนื้อสำหรับคนสูงอายุ ไม่ค่อยมีความสำคัญเท่ากับการป้องกันและความคล่องตัว เพราะการออกกำลังกายเพื่อ 2 อย่างหลังนี้ ก็จะเป็นการเพียงพอเพื่อให้เกิดกำลังหรือคงสภาพกำลังของกล้ามเนื้อไว้ได้แล้ว ฉะนั้น การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มกำลังจึงเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น

รวมความแล้ว ในคนสูงอายุ ควรจะออกกำลังกายเพื่อความทนทานเป็นหลัก โดยใช้การออกกำลังกาย ขึ้นพื้นฐาน ผสมผสานกับการออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลาย ไม่ควรนำเกมกีฬาแข่งขัน มาทดแทน แต่เป็นการเพิ่มเติมได้ อายุยิ่งมากเท่าใดยิ่งควรเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อการป้องกันให้มากขึ้น และลดการออกกำลังกายที่เป็นการกีฬาแข่งขันลง

1.5 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในผู้สูงอายุ

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้ แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่พอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ ซึ่งพบว่าโทษที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย มีดังนี้ คือ

1. ในวัยเด็ก

1.1 การเจริญเติบโตไม่สมวัย

1.2 รูปร่างท้วมทรวงจะเสียไป เช่น อาจจะมีอ้วน ผอมเกินไป ขาโก่ง เข่าชิดกัน หลังโก่ง ศรีษะคดหรือเอียง และตัวเอียง เป็นต้น

1.3 สุขภาพทั่วไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย และเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะหายช้า

1.4 สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยช้า

1.5 การศึกษามีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายสูง จะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

1.6 ทางด้านสังคมและจิตใจ เด็กที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะปรับตัวเข้ากับสังคม และทำงานเป็นหมู่คณะได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สนใจการออกกำลังกาย

1.7 จิตใจเครียด หงุดหงิดง่าย และขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

2. ในวัยหนุ่มสาว

จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพทั่วไปไม่ดี ผลเสียทางสังคม จิตใจและบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพด้วย

3. ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

มีผลเสียเช่นเดียวกับวัยหนุ่มสาวและยังเป็นสาเหตุนำโรคร้ายแรงหลายชนิดอีกด้วย ได้แก่

3.1 โรคประสาทเสียดุลยภาพ ได้แก่ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ เป็นลมบ่อย เหนื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า หรือใจสั่นนอนไม่หลับ เป็นต้น

3.2 โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดหัวใจวายปัจจุบันได้

3.3 โรคความดันโลหิตสูง

3.4 โรคอ้วน

3.5 โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3.6 โรคของข้อต่อและกระดูก

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. สำรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยการตรวจสุขภาพทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพเพื่อทราบความพร้อมของร่างกายว่าจะออกกำลังกายอย่างไร มากน้อยเท่าไร มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล ให้มากที่สุด

1.2 ชั่งน้ำหนักตัว และวัดส่วนสูง

1.3 วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก

1.4 วัดปริมาณไขมันในร่างกาย

1.5 สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้ี่ขาดการออกกำลังกายมานาน ควรให้แพทย์ตรวจสุขภาพปอดและหัวใจเป็นพิเศษ

1.6 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนที่ 1 นี้ จำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ หรือขาดการออกกำลังกายมานาน ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว และไม่มีปัญหาทางสุขภาพอาจจะขั้นตอนย่อยบาง

ขั้นตอนได้

2. กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายสำหรับตนเอง โดยนำผลการตรวจสุขภาพทั่วไป และผลการทดสอบสมรรถภาพในข้อที่ 1 มากำหนดความต้องการร่วมไปกับความสนใจและความพร้อมของสภาพแวดล้อมด้วย ซึ่งมีข้อพิจารณาในการกำหนด ดังนี้

2.1 สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพเอาไว้ ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และดีต่อไป

2.2 สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

ก. พวกที่มีโรคและใช้ยารักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค พวกที่มีโรคแต่อยู่ในขั้นไม่ต้องใช้ยาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติต่อไป

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง ดังนี้

3.1 ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก คือ

3.1.1 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และคลายความเครียด

3.1.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป เป็นการเสริมสร้างร่างกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

3.1.3 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน) นั่นเอง

3.2 ชนิดของกิจกรรมที่แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว คือ

3.2.1 กายบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัวของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูก เป็นต้น เหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกายหนัก ได้อีกด้วย

3.2.2 กายบริหารพิเศษ ให้ผลดีต่างกันไปตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนทานขึ้น ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นกายบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่ากายบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกาย และทางจิตใจโดยเฉพาะสมาธิด้วย เหมาะสมกับทุกเพศและวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวายนั่งกงหรือแกว่งแขน เป็นต้น

3.2.3 เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจ และ

ระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศและวัย โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ เป็นต้น (เสก อักษรานุเคราะห์. 2524 : 78 – 89)

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เรื่องของการออกกำลังกายก็คล้ายกับเรื่องอื่น ๆ ในโลกนี้ ตรงที่มีผู้อยากจะลอง อยากจะทำ แต่ได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมา ทำให้เกิดการเข้าใจผิด หรือคลาดเคลื่อนในข้อเท็จจริงอยู่มาก ซึ่งปัญหาเหล่านี้มิใช่จะเกิดในประเทศที่กำลังพัฒนาอย่างไทยเรานี้เท่านั้น แม้ประเทศที่พัฒนาไปมาก ๆ อย่างในสหรัฐอเมริกาก็มีปัญหามาก ซึ่งจะขอหยิบยกความเข้าใจที่ผิด มาเสนอพอเป็นสังเขป ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กินมากขึ้น

เป็นความเข้าใจผิดที่กว้างขวางมาก ในอเมริกามีผู้ยกเอาปัญหานี้ขึ้นมาถามบ่อยที่สุด เพราะถ้าเราคิดเพียงเผิน ๆ ก็น่าจะเป็นเช่นนั้น คือ เมื่อเราออกกำลังกายมากขึ้น เหนื่อยมาก ก็น่าจะต้องกินอาหารมาก ความเข้าใจผิดเช่นนี้ทำให้คนอ้วนหลาย ๆ คนไม่กล้าออกกำลังกาย

นักสรีรวิทยาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเองก็สนใจเรื่องนี้มาก จึงมีการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยกันมาก ซึ่งผลที่ได้สรุปได้ว่าไม่เป็นเช่นนั้นที่กล่าวกัน

ก่อนอื่นจะต้องแยกการออกกำลังกายนั้นๆ เสียก่อนว่า เป็นการออกกำลังกายชนิดไหน ผู้ที่ออกกำลังกายหนักมาก (หรือพวกทำงานหนักมาก) ติดต่อกันนาน ๆ หลายชั่วโมง เช่น นักวิ่งมาราธอน (หรือกรรมกรแบกหาม) หรือนักขี่จักรยานระยะไกล ซึ่งพวกนี้จะกินอาหารมากกว่าปกติอย่างแน่นอน เพราะร่างกายต้องการพลังงาน หรือ แคลอรีจำนวนมาก เพื่อให้เพียงพอกับที่จะต้องใช้ไป แต่คนพวกนี้ก็จะไม่อ้วน แม้จะกินมากก็ตาม นักวิ่งมาราธอนนั้นอาจกินอาหารมากถึงวันละ 5,500 – 6,000 แคลอรี หรือมากกว่าคนปกติตั้งเท่าตัว แต่เราก็จะไม่พบนักวิ่งพวกนี้อ้วนเลย หรือพวกกรรมกรที่ทำงานหนักและกินมากก็เช่นกัน จะไม่อ้วนทั้งนี้ เพราะพลังงานที่ได้มามากนั้นถูกใช้ไปมากด้วย จึงไม่เหลือเป็นไขมันสะสมอยู่

สำหรับผู้ que ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปนั้น มักจะออกกำลังกายไม่หนักมากนัก จึงไม่ทำให้กินมากขึ้นอย่างที่กล่าวกัน

ได้มีการศึกษาในนักกีฬาหญิงที่เล่นเทนนิสและว่ายน้ำ โดยทำในช่วงที่เป็นฤดูแข่งขันซึ่งนักกีฬาเหล่านี้จะต้องออกกำลังกายซ้อมกันวันละประมาณ 2 ชั่วโมง เป็นเวลานานประมาณ 5 เดือน เขาพบว่าปริมาณอาหารที่นักกีฬาเหล่านี้กินในช่วงก่อนและหลังการเล่นนั้นไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย แต่กลับลดน้อยลงนิดหน่อยด้วยซ้ำไป คือ ในนักเทนนิสนั้น ก่อนฤดูซ้อม พวกเขากินอาหารเฉลี่ยวันละ 1,811 แคลอรี แต่ในช่วงที่ซ้อมนั้นกินอาหารเฉลี่ยเพียงวันละ 1,797 แคลอรีเท่านั้น ในกลุ่มนักว่ายน้ำก็เช่นกัน ก่อนฤดูซ้อมกินอาหารเฉลี่ยวันละ 2,091 แคลอรี แต่ในช่วงซ้อมกินวันละ

2,065 แคลอรี แสดงว่าการออกกำลังกายแต่พอควรนั้นไม่ได้ทำให้กินอาหารมากขึ้น นายแพทย์ คูเปอร์เองก็ได้ยืนยันจากประสบการณ์ของตนว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ทำให้กินน้อยลง

อย่างไรก็ตาม แม้บางคนออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกหิวและกินมากขึ้นบ้าง แต่ถ้ารู้จักที่จะเลือกชนิดของอาหารก็ไม่มีปัญหา เพราะเมื่อนำเอาปริมาณของแคลอรีที่กินเพิ่มเข้าไป กับปริมาณของแคลอรีที่ใช้ในการออกกำลังกายแล้ว ก็ยังไม่ขาดทุน คือ ไม่มีแคลอรีเหลือ และอย่างไรเสีย ก็ยังดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย เว้นเสียแต่จะเป็นคนที่ออกกำลังกายเบา ๆ เพียง 5 – 6 นาที แล้วใช้เป็นข้ออ้างว่าหิวและกินชดเชยเสียมากมาย

ทางมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เคยทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายกับการกินอาหารและน้ำหนักตัว พบว่า การจะกินมากหรือน้อยนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว ถ้าจับเอาคนที่ขยันทำนั่นทำนี่ทั้งวันให้มานั่งเฉย ๆ ก็เชื่อว่ากินน้อยลง บางคนยิ่งนั่ง ๆ นอน ๆ ไม่มีอะไรทำ กลับยิ่งกินมากขึ้นด้วยซ้ำไป เข้าทำนองกินแก้เหงา ในทางตรงข้าม คนที่ออกกำลังกายมากก็เชื่อว่ากินมากขึ้นเสมอไป

2. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

หรือเข้าใจว่าคนนั้นแก่เกินที่จะออกกำลังกายแล้ว คิดเลยเถิดไปว่าร่างกายถูกใช้งานมานานมากแล้ว ไกล่ล้าแล้วเย็นไปใช้งานเพิ่มขึ้นอีกด้วยการออกกำลังกายก็มีแต่จะพังเร็วมากขึ้น ดังนั้นคนแก่จึงควรอยู่เฉย ๆ ดีกว่า ซึ่งถ้าคิดเผิน ๆ ว่าร่างกายของเราคล้ายเครื่องจักร ก็คงจะเป็นเช่นนั้น คือ ใช้งานก็สึกหรอมาก

แต่ความจริงร่างกายของเรามีความแตกต่างจากเครื่องจักรอย่างมาก คือ ร่างกายของเราสามารถซ่อมแซมตัวเองได้หรือปรับตัวได้ อวัยวะหลาย ๆ อย่าง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ถ้าถูกใช้งานบ่อย ๆ จะแข็งแรงกว่าอยู่เฉย ๆ ซึ่งเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดเจนในผู้ที่ถูกเข้าเฝือกแขนหรือขา นาน ๆ จะมีกล้ามเนื้อและกระดูกที่อ่อนแอลงได้มาก แม้ข้อต่าง ๆ ถ้าไม่เคลื่อนไหวนาน ๆ ก็อาจถึงติดขัดได้

ดังนั้น การมีอายุมากจึงไม่ใช่ข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ควรจะออกกำลังกายไปเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะต้องทำอย่างมีขั้นมีตอน ถูกหลักการ และอย่าหักโหม พร้อมกับจะต้องสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายด้วยว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ มีเจ็บปวดตรงไหนหรือเปล่า ไม่ใช่ไม่เห็นหนุ่ม ๆ สาว ๆ เขาเดินกันได้ วิ่งกันได้ ก็อยากทำตามทันที ทั้งที่ตนนั้นอายุเข้า 60 แล้ว และไม่เคยยืดเส้นยืดสายมาก่อน อย่างนี้ก็มิโอกาสบาดเจ็บได้มาก

สำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่หนุ่มสาวนั้น มักจะไม่มีปัญหาอะไรส่วนมากยังจะออกกำลังกายไปได้เรื่อย ๆ บางคนเล่นเทนนิสมาตั้งแต่หนุ่มและสามารถเล่นได้จนอายุเกือบ 80 ก็ยังตีได้ตีพอควร หรือตัวอย่างในต่างประเทศ เช่น คุณชวตลาลี ลูอิส ซึ่งเคยอยู่ในคณะละครสัตว์มาตั้งแต่หนุ่ม ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ คุณชวตลาลี จึงสามารถฉลองอายุปีที่ 102 ด้วยการวิ่งระยะทาง 100 หลา ด้วยเวลา 17.3 วินาที ซึ่งเป็นสถิติที่ดีกว่าตอนวิ่งฉลองอายุปีที่ 101 อยู่ถึงครึ่งวินาที หรืออย่างคุณลุงจอห์น เคลลี ซึ่งชอบวิ่งมาตั้งแต่อายุสิบกว่าขวบและวิ่งมาเรื่อย ๆ จนเมื่ออายุ 76 ก็ยังวิ่งได้อยู่ ในช่วงเวลากว่า 60 ปีที่ผ่านมา คุณลุงเคลลีได้ลงวิ่ง

มาราธอนถึง 111 ครั้ง โดยเคยชนะ 12 ครั้ง นายแพทย์คูเปอร์ซึ่งรู้จักเคลลีมากกว่า 30 ปี ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพของเคลลีเมื่อ พ.ศ.2527 พบว่าสมรรถภาพของชายอายุกว่า 70 ผู้นี้ เทียบได้กับคนทั่ว ๆ ไปที่มีอายุ 40 ปีเท่านั้นเอง

ดังนั้น คำว่า "แก่เกินไป" สำหรับการออกกำลังกายจึงไม่มีเพียงแต่ว่าเมื่ออายุมากจะต้องทำด้วยความระมัดระวังเท่านั้น

3. ทำงานมาเหนื่อยแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

เข้าใจผิดว่า หากทำงานประจำมาทั้งวันจนเหนื่อยแล้ว ถ้าไปออกกำลังกายให้เหนื่อยมากขึ้นไปอีก จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วมากขึ้น ดังนั้น จึงควรกลับบ้านนั่งดูโทรทัศน์ หรือหาอะไรกิน แก่เหนื่อยจะดีกว่า พวกนักธุรกิจอาจคิดว่า แม้ร่างกายไม่เหนื่อยมาก แต่สมองก็ล้าเหลือเกิน เครียดมากด้วย ขอพักดีกว่า ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เพราะการออกกำลังกายที่ทำแต่เพียงพอดีนั้น จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าต่าง ๆ ได้อย่างดีที่สุด

แต่ต้องเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วย เช่น ถ้าเป็นคนที่ต้องทำงานด้วยการเดินมาทั้งวันแล้ว ก็ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการใช้ขาอีก แต่ควรเลือกที่ใช้แขน หรือลำตัว เช่น การว่ายน้ำจะดีกว่า

4. การออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ

มีผู้หญิงไม่น้อยที่เข้าใจว่า การออกกำลังกายจะทำให้มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ แขนขาใหญ่โต ดุน่าเกลียด ความจริงน่าจะตรงกันข้าม หญิงที่ไม่ออกกำลังกายเลยจะมีกล้ามเนื้ออ่อนแอ ล้มเหลว และห้อยยวบยาบ ดุน่าเกลียดมาก ผู้ที่ออกกำลังกายนั้นกล้ามเนื้อจะแข็งแรง กระชับตัว ร่างกายจึงดูดีกว่า การเคลื่อนไหวก็กระฉับกระเฉงน่าดู

ผู้หญิงที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ นั้น มักเป็นพวกเล่นกล้ามเพาะกายเพื่อประกวดมากกว่า สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น รับรองได้ว่าจะไม่มีกล้ามเนื้ออย่างนั้น ความจริงกล้ามเนื้อของผู้หญิงจะไม่ใหญ่โตเท่าผู้ชายอยู่แล้ว ทั้งนี้ เพราะฮอร์โมนเพศที่แตกต่างกันด้วย

5. การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้

เป็นความเข้าใจผิดที่สำคัญและมีผู้เข้าใจผิดมาก ความจริงการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและระบบไหลเวียน เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดของหัวใจได้นั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายในแบบแอโรบิกเท่านั้น แม้กระนั้นก็ต้องไม่ลืมว่า ปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดของหัวใจนั้น ยังมีอีกหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ ความอ้วน การสูบบุหรี่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือความเครียด เป็นต้น

6. การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคหลอดเลือดของหัวใจได้

ความเข้าใจผิดนี้เคยแพร่หลายมาก เพราะมีพยาธิแพทย์คนหนึ่งที่เป็นนักวิ่งด้วย (Thomas Bassler) ได้รายงานออกมาว่า จากการตรวจศพจำนวนมากมายที่เขาทำมานั้น ยังไม่เคยพบนักวิ่งมาราธอนที่ตายด้วยสาเหตุเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอเลย เขาเลยสรุปว่า การวิ่ง

มาราธอนสามารถป้องกันโรคนี้ได้ แต่ต่อมามีนักวิ่งตายเพราะโรคหัวใจมากขึ้น เขาก็เสี่ยงอ่อนลงว่าการวิ่งมาราธอน ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ 100 %

ต่อมา ใน พ.ศ. 2525 เขาได้เขียนบทความที่ผูกมัดตัวเองน้อยลงอีกว่า นักวิ่งมาราธอนที่จะปลอดภัยจากโรคหลอดเลือดของหัวใจนั้น จะต้องวิ่งระยะ 42 กิโลเมตร ได้ในเวลาที่ไม่เกิน 4 ชั่วโมง และต้องเป็นผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ด้วย และจะมีผลในเวลาประมาณ 5 ปีที่ได้วิ่งไปแล้วเท่านั้น (เดิมนั้นกล่าวว่า ถ้าวิ่งได้สักครั้งก็คุมไปตลอดชีวิต)

มีรายงานจากประเทศนิวซีแลนด์ ซึ่งได้ศึกษาผู้ที่ตายทันทีจากโรคหัวใจ จำนวน 258 คน พบว่า ในจำนวนนี้มีนักวิ่งอยู่ 9 คน เป็นชายทั้งหมด และมีอายุระหว่าง 35 – 56 ปี ที่น่าสนใจก็คือ ใน 9 คนนี้ มีนักวิ่งมาราธอนซึ่งวิ่งถึงสัปดาห์ละ 12 ชั่วโมงอยู่ 2 คน และทั้ง 2 คนนี้ ต่างก็ไม่ได้สูบบุหรี่ทั้งคู่

ที่กล่าวมานี้ไม่ได้หมายความว่า การวิ่งไม่มีประโยชน์ หรือวิ่งแล้วทำให้ตาย เพราะการออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีอย่างแน่นอน เพียงแต่อยากให้เข้าใจว่า การวิ่งมาก ๆ ไม่ได้สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง เพื่อนักวิ่งทั้งหลายจะได้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท โดยคิดว่าถ้าได้วิ่งแล้วก็ไม่ต้องกลัวอีกต่อไป หรือวิ่งแล้วจะไม่ตายด้วยโรคหัวใจ ซึ่งไม่เป็นความจริง (เสก อักษรานุกรณะ. 2524 : 90 – 98)

1.6 กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมในวัยผู้สูงอายุ

ปัจจุบันในประเทศไทยเรา ประชาชนนิยมการออกกำลังกายเป็นอันมาก โดยเฉพาะในคนวัยกลางคนและคนสูงอายุการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ก็พอจะประมวลได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายแบบมวยจีน (ไทเก๊ก)
2. การออกกำลังกายแบบซิ้ง
3. การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน
4. การออกกำลังกายแบบโยคะ

1. การออกกำลังกายแบบมวยจีน (ไทเก๊ก)

จากการศึกษาดำรง "ไทเก๊ก" ของชมรมพุทธศิลป์ศึกษาและประเพณีของสโมสร นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (เรียบเรียงโดยอาจารย์ เลอศิลป์ อักษรศรี พ.ศ.2524) "วิชา กำลังภายในกับมวยไทเก๊ก" ของจำลอง พิธนาคะ (พ.ศ.2512) และ "ไท-ชี-ฉวน" ของคณิต คุรุพงษ์ (พ.ศ.2523) ศิลปะมวยไทเก๊ก แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

- 1.1 ศิลปะเพื่อสุขภาพสมบูรณ์
- 1.2 ศิลปะเพื่อการกีฬา
- 1.3 ศิลปะเพื่อการป้องกันตัว

ชนิดแรก มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถจะฝึกหัดออกกำลังกายโดยลำพังผู้เดียวได้

ชนิดที่สอง มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการแข่งขัน จึงจำเป็นต้องฝึกหัดออกกำลังกับผู้อื่นด้วย
ชนิดที่สาม มีวัตถุประสงค์ ไว้ป้องกันตัวหรือต่อสู้ จึงจำเป็นต้องฝึกหัดกับผู้อื่น หนึ่งคน
หรือหลายคน

องค์ประกอบ 3 ประการ ของการฝึกมวยไท้เก๊ก

1. การสอนที่ถูกต้อง ซึ่งมีครูคอยดูท่าทางต่าง ๆ ในการฝึกให้ถูกต้อง
2. ความเพียรพยายาม ซึ่งผู้ฝึกจะต้องมีความสนใจที่จะฝึกฝน ด้วยความอดทนมาก
3. พรสวรรค์ ซึ่งผู้ฝึกจะต้องมีความฉลาดในการที่จะเข้าใจความหมายของแต่ละท่า ความ

อ่อนและหลักปรัชญาของไท้เก๊ก

2. การออกกำลังกายแบบซิงกง

การออกกำลังกายโดยวิธีรำมวยจีน หรือการบริหารร่างกายแบบจินโบราณ เป็นวิธีหนึ่ง
ที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพให้กับร่างกายและเป็นการเสริม
สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้รับฝึกอีกด้วย

การบริหารร่างกายแบบซิงกง หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า การฝึกกลมปราณ นั้นถือเป็น
วิชาแขนงหนึ่ง ของการบริหารร่างกายแบบจินโบราณ คำว่า "ซิงกง" หมายถึง การเคลื่อนไหว
ร่างกาย ร่วมกับการฝึกหายใจ ร่วมเข้ากับการฝึกสมาธิ เป็นวิชาที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย
สร้างความแข็งแรงทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ในประเทศจีนใช้รักษาโรคอย่างแพร่หลายและ
เชื่อว่าช่วยให้อายุยืนอย่างมีความสุข

กระบวนท่าของซิงกงมีมากมายหลายตระกูล ซิงกงแบบที่ปฏิบัติในเมืองไทย ค้นคว้าโดย
อาจารย์กวางเตี๋ย ซึ่งปัจจุบันเป็นผู้บรรยายในภาควิชาหมัดมวยของวิทยาลัยพลศึกษาปทุมธานี
ท่านกำเนิดมาในครอบครัวที่เป็นอาจารย์ทางด้านหมัดมวยและซิงกงที่มีชื่อเสียงได้นำเอาความรู้และ
การฝึกแบบซิงกงมาผสมผสานกับหลักความรู้ทางการแพทย์ ทั้งของจีนและของตะวันตก สร้างเป็น
วิธีการฝึกแบบซิงกง ที่มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาล

ต่อมาอาจารย์ "ลิ่มเก่าแซ่" แห่งนครเซี่ยงไฮ้ได้นำเอามาสร้างเป็นตำราการบริหารลม
ปราณ "ซิงกง" 18 ท่า และได้ช่วยถ่ายทอดให้อาจารย์ "จิ่วชิวเก่ง" แห่งอินโดนีเซีย แล้วแพร่หลาย
มาจนทุกวันนี้

หลักใหญ่ ๆ ในการบริหารกายแบบซิงกง มี 3 ประการ คือ

1. ฝึกการบริหารกายตามกระบวนท่า ลีลา นุ่มนวลและต่อเนื่อง
2. ฝึกการหายใจ หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ให้ลึกและยาวเข้าออกตามจังหวะ
3. ฝึกจิต ทำสมาธิจิตให้ล่องลอยไปตามกระบวนท่าให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของ

ร่างกายโดยเฉพาะในส่วนที่ต้องการเป็นพิเศษ

3. การออกกำลังกล้ามเนื้อ

ศึกษาจากตำรา "กายบริหารกล้ามเนื้อ บำบัดโรค" ซึ่งจัดพิมพ์เป็นนิตยสารนันทนาการ
จากสำนักงานจัดสรรที่ดินโชคชัย ปัญจทรัพย์

การบริหารแกว่งแขนนี้ นับเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์มากวิธีหนึ่ง หลังจากได้ค้นพบและเผยแพร่วิชานี้ออกมาที่นครเชียงใหม่ มีผู้นิยมทำกายบริหารแบบนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกที การแกว่งแขนนี้ทำได้ง่าย หัดง่าย และเป็นเร็ว

การบริหารแกว่งแขนนี้ เดิมทีเดิยวชื่อว่า "ตะหม่ออีจิ้นจิ้น" แปลว่า คัมภีร์แก้ไขเลือดลม ของอาจารย์โพธิธรรม เป็นหนังสือตำราโบราณ นับว่าเป็นมรดกทางด้านวัฒนธรรมของชนชาติจีน อันหาค่ามิได้ชิ้นหนึ่ง

การฝึกแกว่งแขน ยืนตรง ขาทั้ง 2 ข้างยึดตรง เข่าอย่าให้งอ ให้ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง ออกแรงจิกอยู่บนพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลัง ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรง แขนจะเหวี่ยงกลับไปเอง ให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงจะงอไม่ได้ สายตามองไปข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าวอกแวก ตั้งใจนับหนึ่ง สอง ... สาม ... อยู่อย่างเดียวนะ เริ่มแรกที่ทำการบริหารควรเริ่มทำตั้งแต่ 200 – 300 ครั้งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึง 1,000 – 2,000 ครั้ง ใช้เวลาในการบริหารประมาณครั้งละครึ่งชั่วโมง วันละ 3 ครั้ง เข้า กลางวัน และค่ำ อัตราความเร็วของการแกว่งประมาณนาทีละ 50 ครั้ง

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน คือ ส่วนบนแกว่งและเบา ส่วนท่อนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหวอ่อนโยน ละมุน ละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้าง

4. การออกกำลังกายแบบโยคะ

โยคะเป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาลและวิธีการที่ใช้ฝึกนั้นเป็นวิธีที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นความเชื่อว่าจะทำให้มนุษย์สามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ และเพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้นั้น มนุษย์จะต้องเป็นผู้มีอำนาจอย่างสูง อันเนื่องมาจากการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การอบรมจิตอย่างดีได้นั้น จะต้องผ่านการฝึกและการอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้น การอบรมทางกายจึงเป็นเบื้องต้นของกระบวนการทั้งปวง การอบรมทางจิตจะไม่ประสบความสำเร็จเป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการฝึกและการอบรมทางกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและการอบรมดังกล่าวจึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง รวมเรียกว่า "หะตะโยคะ" (ตำรา กิจกุศล 2540 : 78 – 100)

1.7 ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

ความเจริญทางการแพทย์ช่วยให้ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น เราจึงมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือเรื่องสุขภาพ และเป็นที่น่ายินดีที่วงการแพทย์ได้พิสูจน์แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น คือ มีการเจ็บป่วยน้อยลง และช่วยตัวเองได้มากขึ้น

โดยปกติเมื่อเรามีอายุมากขึ้น ความสามารถของร่างกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพลังกำลัง ความทนทานในการทำงานตลอดจนความรวดเร็วของใจจะลดลงเรื่อย ๆ มีการวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ในสหรัฐ พบว่าหลังจากอายุ 30 ปี ไปแล้วคนเราจะมีพลังลดลงร้อยละ 1 ทุก ๆ ปี ซึ่งหมายความว่าเมื่อถึงอายุ 60 ปี เราจะมีพลังลดน้อยลงไปถึงร้อยละ 30 จากที่เคยมีเมื่ออายุ 30 ปี

อย่างไรก็ตาม นั่นคงจะเป็นตัวเลขโดยเฉลี่ยของคนทั่ว ๆ ไป เพราะการลดลงของพลังกำลังนั้น ปัจจัยที่สำคัญที่สุดน่าจะอยู่ที่การปฏิบัติตัวของคน ๆ นั้นด้วย ผู้ที่มีอายุมากแต่ยังแข็งแรงว่องไวก็มีให้เห็นอยู่มากมาย ในทางตรงข้ามผู้ที่อายุเพียง 30-40 ปี แต่มีสุขภาพทรุดโทรมราวกับคนอายุ 60 ก็มีมากเหมือนกัน

ประโยชน์ที่จะได้อย่างแน่นอนจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็คือ สามารถที่จะช่วยชะลอความเสื่อมที่จะเกิดตามธรรมชาติประมาณ 1 % ทุก ๆ ปี หลังจากอายุ 30 ปีไปแล้ว ให้เสื่อมช้าลงได้ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะทำให้มีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายหลายอย่าง เช่น

1. แร่งดันเลือดจะลดลง

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น ผนังของหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น และรูของหลอดเลือดก็จะตีบเล็กลงด้วย (เพราะไขมันที่เกาะและแทรกอยู่) ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดก็ลดลง ทำให้แร่งดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ขบวนการเหล่านี้เกิดช้าลง ทำให้การสูบฉีดเลือดทั่วร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น แร่งดันเลือดจึงลดลงได้และหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก

2. อัตราเต้นของหัวใจจะช้าลง

เป็นผลมาจากข้อที่ 1 คือ เมื่อหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บีบตัวแต่ละครั้งสามารถส่งเลือดออกไปได้มาก จึงมีการบีบตัวน้อยครั้งลง ซึ่งเป็นผลดีต่อหัวใจในระยะยาว

3. ปอดทำงานได้ดีขึ้น

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น ปอดก็จะเสื่อมสมรรถภาพลงเหมือนกัน การออกกำลังกายช่วยให้ปอดเสื่อมช้า หรือแม้จะเสื่อมไปบ้างแล้วก็จะกลับดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย ปอดที่แข็งแรงจะฟอกโลหิตได้ดี และการนำออกซิเจนก็ทำได้ดีขึ้น ทำให้เป็นคนที่ไม่เหนื่อยง่าย สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ทำงาน ได้ดีขึ้น ไม่เป็นคนแก่ที่พอทำอะไรนิดหน่อยก็เหนื่อยหอบเสียแล้ว

4. ข้อต่อต่าง ๆ จะแข็งแรง

สิ่งที่มักจะมากับอายุที่มากขึ้นก็คือ ความเสื่อมของข้อต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อเข่า ทำให้เกิดความเจ็บปวดเวลาเดิน เมื่อเดินไม่ได้หรือเดินได้น้อยก็จะอ้วนขึ้น และกล้ามเนื้อก็จะอ่อนแอ และความอ่อนแอของกล้ามเนื้อก็จะมีผลกลับไปให้ข้อขาดความมั่นคงและแข็งแรงน้อยลง ทำให้ปวดมากขึ้น และรับน้ำหนัก (ที่เพิ่มมากขึ้นเพราะอ้วน) ไม่ดี เกิดเป็นวงจรอันเลวร้ายขึ้นมา ผลก็คือ ทุกอย่างจะเลวลงจนในที่สุดผู้สูงอายุนั้นต้องกลายเป็นคนพิการไป เพราะเดินไม่ได้เลย

ปัญหาเรื่องข้อเสื่อมจึงเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งในผู้สูงอายุ ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดีในบั้นปลายของชีวิต จะต้องพยายามตรวจจรรที่เลวร้ายนี้ให้ได้

ข้อในตัวของเรานั้น มีลักษณะสำคัญที่แตกต่างกับข้อในเครื่อง ข้อของเครื่องยนต์นั้นเป็นโลหะ หรือวัสดุที่ไม่มีชีวิต ถ้าใช้มากก็จะสึกหรอมาก แต่ข้อในตัวของมนุษย์นั้นเป็นข้อที่มีชีวิต จึงสามารถ ที่จะซ่อมแซมตัวเองได้

ข้อในตัวของเรานั้นหากใช้น้อยเกินไป หรือไม่ใช้เลยจะยิ่งเสื่อมเร็ว ซึ่งเห็นได้ชัดเจนมากในผู้ที่กระดูกหักแล้วถูกเข้าเฝือกทำให้หมดโอกาสที่จะเคลื่อนไหวข้อนั้นได้ซึ่งเป็นผลเสียต่อข้อมาก การรักษาในปัจจุบันจึงพยายามหาวิธีที่จะตรึงกระดูกให้อยู่นิ่ง แต่ให้ข้อเคลื่อนไหวต่อไปได้ ซึ่งก็ทำได้แล้ว และได้ผลดีกว่ามาก

"วิธีป้องกันการเสื่อมของข้อที่ดีที่สุดในผู้สูงอายุก็คือ ให้ข้อนั้นได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ"

การเคลื่อนไหวของข้อจะช่วยให้กระดูกอ่อนที่บุข้ออยู่นั้นได้รับอาหารดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวของข้อจะต้องทำในท่าที่ถูกต้อง และทำแต่เพียงพอดี นอกจากนี้ยังต้องทำให้ถูกเวลาด้วย เช่น ถ้าเกิดมีการเจ็บปวดอยู่ก็ต้องปรึกษาแพทย์เสียก่อน อย่าทำทั้งที่ยังเจ็บ

โดยปกติธรรมชาติจะเป็นผู้กำหนด เช่น ถ้าเราใช้ข้ออย่างไม่ถูกต้องหรือใช้หนักมากเกินไป ก็เกิดมีอาการเจ็บขึ้นมาเตือนให้เรารู้ ซึ่งเราจะต้องให้ความสนใจต่ออาการเหล่านี้ โดยต้องหยุดพัก หรือปรึกษาแพทย์ ไม่ควรจะซื้อยาแก้ปวดมากินเอง เพราะการไปปิดบังความเจ็บปวดเหล่านี้ อาจทำให้เรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ และเกิดอันตรายที่รุนแรงได้

5. กล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

เป็นที่แน่นอนว่า การออกกำลังกายนั้นช่วยให้กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุอ่อนกำลังซาลง และลีบเล็กซาลงด้วย กล้ามเนื้อและข้อนั้นมีความสัมพันธ์กันมากดังกล่าวนำมาแล้วในข้อที่ 4 คือ ข้อจะเคลื่อนไหวได้ก็ต้องอาศัยกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของข้อก็ขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อรอบข้อนั้น กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดี แต่ถ้าข้อเกิดเจ็บขึ้นมา ก็จะพลอยให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างปกติไม่ได้ด้วย การออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

6. กระดูกจะแข็งแรงขึ้น

นอกจากกระดูกส่วนที่ประกอบเป็นข้อต่อจะแข็งแรงขึ้นจากการออกกำลังกายดังได้กล่าวมาแล้ว กระดูกส่วนอื่น ๆ ในตัวของผู้สูงอายุก็จะแข็งแรงขึ้นด้วยการออกกำลังกายด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพราะการขาดฮอร์โมนเพศของหญิงวัยนี้ จะทำให้กระดูกทั่วตัว บางลงอย่างรวดเร็ว เกิดปรากฏการณ์ที่แพทย์บางคนเรียกว่า กระดูกผุ ความจริงไม่ถึงกับผุเหมือนไม้ผุ แต่เนื้อกระดูกจะบางลง ทำให้กระดูกนั้นเปราะและหักง่าย

ที่กล่าวมาเพียง 6 ข้อนี้ ก็จะเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายได้อย่างชัดเจน แต่ก็น่าเสียดายที่ยังมีผู้สูงอายุที่ละเลยการออกกำลังกายอีกมาก บางคนนั้นเข้าใจผิดว่า หากมีอายุมากแล้ว จะออกกำลังกายไม่ได้หรือทำไปก็เท่านั้น ไม่มีอะไรดีขึ้นได้ แก่แล้วสู้หนึ่ง ๆ นอน ๆ ให้ลูกหลานดูแลจะดีกว่า ไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดที่น่าเสียดาย

ในสหรัฐอเมริกาได้มีผู้ทำการวิจัยถึงผลของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ โดยทำในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 62 – 85 ปี ซึ่งทุกคนไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย เขาเริ่มด้วยการให้เดินเป็นระยะทางเพียง 1/4 ไมล์ หรือ 440 เมตร จากนั้นก็หยุดเดินแล้วมาออกกำลังกายส่วนบนอย่างเบา ๆ เช่น ให้งอแขน เขยียดแขน แกว่งแขน พลิกฝ่ามือ ตลอดจนเอี้ยวตัว

จากการเริ่มต้นเบา ๆ อย่างนี้ก็ปรากฏว่าบางคนเหนื่อยจนหอบเหมือนกัน แต่หลังจากทำอย่างช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่นานทุกคนก็เก่งขึ้น และเมื่อครบเวลา 12 สัปดาห์ หลายคนสามารถเดินได้รวดเร็ว 1 ไมล์ และบางคนก็เดินได้รวดเร็วถึง 3 ไมล์หรือเกือบ 5 กิโลเมตรก็มี และเมื่อเขานำเอาผู้สูงอายุกลุ่มนี้มาทดสอบสมรรถภาพก็พบว่า ทุกคนมีสมรรถภาพดีขึ้นอย่างชัดเจน ตัวเฉลี่ย ดีขึ้นถึงร้อยละ 24 ซึ่งนับว่าน่าพอใจมากทีเดียว

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ นั้น จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง และเริ่มต้นอย่างมีขั้นตอน อย่าลืมให้แพทย์ตรวจร่างกายเสียก่อน และหากมีโรคประจำตัวอยู่ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ ต้องเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัยของเรา ถ้าชอบสังคมก็ควรไปออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น หรือเข้ากลุ่มกันไป แต่ถ้าเป็นคนชอบเงียบ ๆ ก็อาจทำเองที่บ้าน การทำก็อย่ารีบร้อน ต้องมีการอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (อย่างเบา ๆ ช้า ๆ) และต้องมีระยะผ่อนให้เย็นลง หรือ 쿨ดาวน์อย่างถูกต้องเสมอ อย่าลืมรอให้หัวใจเต้นช้าลงถึงประมาณ 100 ครั้ง/นาทีเสียก่อนจึงลงนั่งพักได้

ที่สำคัญที่สุดก็คือ อย่าลืมคอยสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างหรือภายหลังการออกกำลังกาย หากมีอะไรที่สงสัยต้องปรึกษาแพทย์ หากปฏิบัติถูกต้องแล้วท่านก็จะออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยตลอดไป

สิ่งที่ต้องระวังให้มากในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องของอุบัติเหตุ ซึ่งถึงแม้ไม่ทำการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุก็เสี่ยงต่ออุบัติเหตุอยู่แล้ว เพราะ

1. กล้ามเนื้อในผู้สูงอายุอ่อนกำลังลง
2. ความยืดหยุ่นต่าง ๆ น้อยลง
3. ความว่องไวลดน้อยลง สมองรับรู้ได้ช้า และสั่งงานช้าด้วย ยิ่งบางคนมีอาการหูตึง และสายตามัวด้วยแล้ว ยิ่งเสี่ยงต่ออุบัติเหตุได้มาก
4. กระดูกบางเปราะ จึงหักง่าย บางครั้งเพียงถลา ยังไม่ถึงล้มก็กระดูกหักเสียแล้ว
5. เหนื่อยง่ายขึ้น อ่อนล้าเร็ว หหมดแรงง่าย จึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถชะลอความชราได้อย่างแน่นอน และทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้อาการของโรคหลาย ๆ อย่างดีขึ้นได้ด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์แน่นอนที่สุด เช่น

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้นได้ และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด

การมีรูปร่างที่ดีนั้น นอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้ว ยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตาอึดอัดแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นใจตัวเองมากขึ้นสามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานอาชีพได้ด้วย

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด

ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่าที่เดียว ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะบางลงมาก เพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก ซึ่งเรื่องนี้จะได้กล่าวถึงอย่างละเอียดในบทที่ว่าด้วยเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้อยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้อยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

ความแข็งแรงของร่างกาย

การกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภท มักจะมีจุดอ่อนในตัวของมันอยู่แล้ว เช่น วิ่ง อาจเกิดบาดเจ็บต่อเท้า ข้อเท้า หัวเข่า ได้ และอาจกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังด้วยได้ เป็นต้น ฉะนั้นความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอ ก็เท่ากับเพิ่มโอกาสให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็น การป้องกันอย่างเต็มที่ จำเป็นต้องทำความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษ เพื่อป้องกันจุดอ่อนนั้น ๆ ถึงแม้บุคคลนั้นจะมีร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วก็ตาม ดังนั้น บุคคลที่ร้ายการขาดความสมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่าย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่จำกัดการออกกำลังกาย ในการแก้ไขก็ต้องเริ่มฝึกซ้อมแต่แรก ๆ เพื่อสร้างสมความแข็งแรงเสียก่อน จากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่สำหรับกีฬาที่จะเล่น เพื่อป้องกันจุดอ่อนดังกล่าวแล้วด้วย จึงจะสามารถเล่นกีฬานั้นได้ดีและปลอดภัย

การออกกำลังกายทุกชนิดมีจุดอ่อนในตัว ซึ่งผู้ออกกำลังกายต้องคำนึงถึงอย่างมาก ถ้าผู้ที่มีปัญหาที่จุดนั้น ๆ อยู่แล้ว จะทำให้เกิดอันตรายต่อจุดนั้นได้ง่าย เช่นผู้ที่มีข้อเข่าอักเสบอยู่แล้ว ถ้าออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยาน ซึ่งมีจุดอ่อนอยู่ที่หัวเข่าเช่นกัน จะทำให้เกิดข้อเข่าอักเสบหนักขึ้น

ฉะนั้น การแนะนำให้คนวัยเสื่อมออกกำลังกาย จะต้องพิจารณาคน ๆ นั้นเสียก่อนว่ามีข้อจำกัดการออกกำลังกายอะไรบ้าง แล้วจึงเลือกแนะนำการออกกำลังกายที่ไม่มีจุดอ่อนตรงกับข้อจำกัดนั้น จึงจะเป็นการปลอดภัยสำหรับผู้นั้น

ข้อเสนอแนะ

ร่างกายของมนุษย์เรา ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ มากมาย อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตตามอายุขึ้นมามากตลอดเวลา กว่าที่จะหยุดเจริญเติบโตก็ต้องถึงอายุประมาณ 20 ปี ถ้าเปรียบเสมือนการไต่ภูเขาก็ก็นับว่าขึ้นมาถึงยอดภูเขา หลังจากนั้น จะหยุดการเจริญเติบโต แต่จะคงสภาพเช่นนั้น อยู่อีกโดยเฉลี่ยประมาณ 10 ปี (ซึ่งตามความเป็นจริงต้องขึ้นกับอวัยวะแต่ละอย่าง) จึงจะเริ่มเสื่อมสภาพลง หรือเริ่มไต่ลงจากภูเขา ฉะนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ช่วงอายุ 20 ถึง 30 ปี เป็นช่วงที่ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงสุดยอดแล้ว

สาเหตุใหญ่ที่อวัยวะต่าง ๆ มักจะเสื่อมเมื่ออายุ 30 ปีแล้วนั้น อาจจะมาจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น เส้นเลือดแดงเริ่มมีไขมันมาจับทำให้ตีบลงและความยืดหยุ่นลดลง ระบบไหลเวียนของเลือดที่จะมาเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ จึงลดลงตาม ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพขึ้น ประการสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ อวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานมานานถึง 30 ปีแล้ว ย่อมมีการสึกหรอ อ่อนเปลี้ยและผิดปกติขึ้นบ้าง

นักกีฬาในวัย 15 ปี ถึง 20 ปี อาจจะมีพลังแข็งแรง แต่ประสบการณ์ยังน้อย จึงเล่นกีฬาได้ไม่ดีถึงที่สุด หลังจากอายุ 20 ปี ถึง 30 ปี นักกีฬาคอนนั้นยังมีความแข็งแรง และมีประสบการณ์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงขึ้นถึงขั้นสุดยอดในระยะนี้ แต่เมื่ออายุเกิน 30 ปี ไปแล้ว ความเสื่อมโทรมเริ่มเข้ามา จึงทำให้การเล่นกีฬาค่อย ๆ ตกลงจนหมดสภาพที่จะเล่นให้ได้ดีต่อไปได้ เช่น ฟุตบอล มวย เป็นต้น

อัตราการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของคนสูงอายุมีแตกต่างกันออกไปขึ้นกับสาเหตุหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ โรคประจำตัวการปฏิบัติตนผิดหลักการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ (รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ปริมาณมากเกินไป ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ทำทางประจำวันผิดแบบ การนอนหลับไม่เพียงพอ เป็นต้น) การใช้งานหรือการฝึกร่างกายหนักเกินไป สิ่งแวดล้อมเป็นพิษการประสบอุบัติเหตุ และสภาพจิตใจ เป็นต้น ฉะนั้น แต่ละบุคคลจะเริ่มเข้าเกณฑ์วัยเสื่อมในเวลาที่ไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตามโดยเฉลี่ยแล้วควรถือว่าอายุประมาณ 30 ปีนี้ เป็นอายุเริ่มต้นของวัยเสื่อมได้ด้วยเหตุที่กล่าวไว้ข้างต้น

เมื่อบุคคลเริ่มเข้าเกณฑ์วัยเสื่อมแล้ว ปล่อยตัวให้เป็นไปตามบุญตามกรรม ความเสื่อมโทรมก็จะเกิดขึ้นเร็วกว่าที่ควร ซึ่งความจริงสามารถจะชะลอความเสื่อมเหล่านั้นไว้ได้ไม่มากนักด้วยวิธีการที่เหมาะสม

การออกกำลังกายจะให้ทั้งคุณและโทษ โดยทั่วไปคุณที่ได้รับมักจะเกี่ยวข้องกับระบบปอด หัวใจ การไหลเวียนของเลือด นอกจากนี้ยังสามารถที่จะลดอัตราการเกิดโรคบางโรค หรือลดความรุนแรงของโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน โรคความอ้วน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่คนสูงอายุทั่วไปกลัวอยู่แล้ว สำหรับโทษนั้น จะต้อง

พิจารณาชนิดของการออกกำลังกายแต่ละอย่างไป เพราะแต่ละอย่างจะให้โทษแตกต่างกันออกไป เช่น ว่ายน้ำฟรีสไตล์ หัวไหล่ทั้งกล้ามเนื้อเอ็นและข้อกระดูกจะเสื่อมสภาพหรืออักเสบง่าย เทนนิสจะมีเอ็นที่ข้อศอกอักเสบง่าย เป็นต้น ฉะนั้น การพิจารณาจะออกกำลังกายแต่ละบุคคลจะต้องให้เหมาะสมกับสภาพของคน ๆ นั้น ทั้งด้านชนิด และปริมาณของการออกกำลังกาย

ในด้านอาหาร ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าสร้างนิสัยการกินอาหารผิดตั้งแต่เด็ก เมื่อเข้าสู่เกณฑ์วัยเสื่อมจะประสบปัญหามากมาย โดยเฉพาะเด็กที่อ้วน จะมีขนาดของเซลล์ไขมันโตกว่าปกติ ซึ่งพวกนี้จะเป็นคนที่อ้วนได้โดยง่าย เมื่อสูงอายุ และเมื่อร่างกายอ้วนแล้ว โรคภัยต่าง ๆ ก็ตามมาจึงควรสร้างนิสัยการกินอาหารให้ถูกต้อง กล่าวคือ ทานอาหารเป็นมื้อ ไม่กินจุบจิบ ชนิดของอาหารควรจะเป็นพวกผักและโปรตีนเป็นหลัก แป้งและไขมันน้อยลงพอสมควร อาหารมื้อเช้าและกลางวันควรจะเป็นมื้อหนัก ส่วนอาหารเย็นควรจะเป็นมื้อเบาและเมื่อเข้าเกณฑ์วัยเสื่อมแล้ว ควรจะลดมื้อเย็นลงจนถึงไม่รับประทานเลย ดังเช่นพระในศาสนาพุทธ เพราะมื้อเย็นเมื่อทานแล้วเราเข้านอน อาหารที่ทานเข้าไปก็จะถูกนำไปเก็บไว้ในรูปไกลโคเจน(Glycogen) และไขมัน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

นอกจากอาหารและการออกกำลังกายแล้ว ยังมีสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การพักผ่อน และความสงบของจิตใจ ถ้าทั้ง 2 อย่างนี้มีสมบูรณ์ การเสื่อมสภาพของร่างกายก็จะช้าลง

จึงพอสรุปได้ว่า อาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม การพักผ่อน และจิตใจที่สงบ คือแนวทางที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสมดุล เสื่อมสภาพช้าลง นับว่าเป็นอาวุธสำคัญในการชะลอความแก่ (ดำรง กิจกุลศล 2540 : 110 – 120)

สภาพการดำเนินการและการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย

จังหวัดสุโขทัย เป็นจังหวัดหนึ่งของภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ห่างจากกรุงเทพฯ ประมาณ 440 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 6,596 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยอำเภอ 9 อำเภอด้วยกัน และอำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัยเป็นอำเภอหนึ่งที่มีสถาบันต่าง ๆ การศึกษาจำนวนมากและเป็นแหล่งที่ตั้งของส่วนราชการเป็นศูนย์รวมของคนทุกระดับ จึงทำให้มีประชากรจำนวนมากมาอาศัยอยู่รวมกัน และความรับผิดชอบส่วนใหญ่จะตกอยู่ที่เทศบาลเมืองเป็นส่วนใหญ่ เทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จึงมีหน้าที่ที่จะต้องจัดสถานที่ให้ผู้ที่อยู่อาศัยได้มีแหล่งในการพักผ่อนและได้ออกกำลังกายโดยทั่วถึง และเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ได้จัดเตรียมลานกีฬาและสวนสุขภาพไว้หลายแห่ง เช่น สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ สวนหลวง ร.9 สนามกีฬาโรงเรียนในเขต สนามกีฬาของชุมชนทุกชุมชนในเขต สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาสุโขทัย สนามกีฬาน้ำตกกลางจังหวัด เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนและผู้สูงอายุที่รักการออกกำลังกายและชอบพักผ่อนมาใช้สถานที่ที่เทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จัดเตรียมไว้ให้ และสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 วิจัยในต่างประเทศ

เว็ด (Wade. 1970 : 485 – 491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจสุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน (Trends in Public about Health and Lillness) โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพทางการทำงาน และเพศหญิงจะมีความรู้ทางสุขภาพมากกว่าเพศชาย

คริสโตเฟอร์ (Chistopher. 1979 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมกับความรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก(Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา (Physical Education Programs offered in Iowa High Schools , Prefered by Seniors, and Recommended by Professors in liwa Colleges and Universities) ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล วายน้ำ และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ

ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

ยามากูชิและโอกาดะ (Yamaguchi and Okada. 1988 : 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่และ

สิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

โฮลล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิภาพผลการวางแผนและการดำเนินการ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์และคนอื่นๆ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการ การรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด
5. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริการทวดทรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอลเทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 8.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ ถนนวงค์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชนี้ ขวัญบุญจันทร์ ทำการวิจัยเรื่องความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกาย ร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่น่าสนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และเทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่องชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2526 ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการกีฬา และการออกกำลังกายมากที่สุด คือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ½ ชั่วโมง ตามลำดับและการเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่มีกำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง เพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา

กวิน คเซนท์เดชา (2529 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการบริหาร เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ การบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายทางและมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีผู้สอนที่มีความสามารถ และความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะในวันหยุดราชการสัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องการใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน ใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉากภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79-82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามเบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดกิจกรรมตรวจโรคด้วยเอ็กซเรย์ (X-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องกายออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบ กิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ ฎฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนมาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมีมนุษยสัมพันธ์เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการ

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
4. การหาคุณภาพเครื่องมือ
5. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. วิธีการจัดทำข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากร

ประชากร เป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 12 ชุมชน รวมทั้งสิ้น 4,701 คน เป็นเพศชาย 1,982 คน เป็นเพศหญิง 2,719 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุ ที่ขึ้นทะเบียนกับชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 4,701 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) คือประชากร 5,000 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 352 คน (เทเวศร์ พิริยะพณท์ ; 2545 : 128) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 705 คน โดยแยกเพศชาย 297 คน เพศหญิง 408 คน แล้วดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

2.1 ในเขตเทศบาล เมืองจังหวัดสุโขทัย มีจำนวนชุมชนทั้งหมด 12 ชุมชน ได้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 12 ชุมชน ได้แก่ ชุมชน ราชธานี ชุมชนกุหาสุวรรณ ชุมชนคลองโพธิ์ ชุมชนเลอไทย ชุมชนพัฒนาร่วมมิตร ชุมชนประชาร่วมใจ ชุมชนวังหิน ชุมชนวิเชียรจำนงค์ ชุมชนพระแม่ย่า ชุมชนคลองตาเพชร ชุมชนบางแก้ว และ ชุมชนตาลเดี่ยว

2.2 ในแต่ละชุมชนสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Selection) ตามจำนวน กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 705 คน โดยแยกเป็นชาย 297 คน และหญิง 408 คน (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชุมชนเทศบาลเมืองสุโขทัย	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. ชุมชนราชธานี	183	261	444	27	39	66
2. ชุมชนคูหาสุวรรณ	177	242	419	27	36	63
3. ชุมชนคลองโพธิ์	162	204	366	24	31	55
4. ชุมชนเลอไทย	192	236	428	29	35	64
5. ชุมชนพัฒนาร่วมมิตร	157	236	389	24	35	59
6. ชุมชนประชาร่วมใจ	160	227	387	24	34	58
7. ชุมชนวังหิน	149	214	363	22	32	54
8. ชุมชนวิเชียรจำนงค์	164	248	412	25	37	62
9. ชุมชนพระแม่ย่า	158	201	359	24	30	54
10. ชุมชนคลองตาเพชร	173	234	407	26	35	61
11. ชุมชนตาลเดี่ยว	154	203	357	23	30	53
12. ชุมชนบางแก้ว	153	217	370	23	33	56
รวมทั้งสิ้น	1,982	2,719	4,701	297	408	705

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรม หรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สถานที่ จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ (Check List) และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 3. ด้านจัดการ 4. ด้านชนิดของกิจกรรม วัน และเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป ของผู้สูงอายุ ในจังหวัดสุโขทัย เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ ในการจัดดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. รวบรวมสภาพและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการสอบถามกับประชากรกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

วิธีการจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการของผู้สูงอายุชายและหญิง แต่ละด้านและรวม
3. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของกิจกรรมการออกกำลังกายวันและเวลา
4. นำแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปแบบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ซึ่งมีความหมายดังนี้

n แทน	กลุ่มตัวอย่าง
f แทน	ความถี่
% แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าสถิติร้อยละ อธิบายถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 705 ฉบับ ได้รับกลับคืนมา 705 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการของผู้สูงอายุชายและหญิง

แต่ละด้านและรวม

3. แจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละของกิจกรรมการออกกำลังกายวันและเวลา
4. นำแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและสรุปนำเสนอในรูปแบบ

ความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	f	%
เพศ		
ชาย	297	42.13
หญิง	408	57.87
รวม	705	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชาย 297 คน คิดเป็นร้อยละ 42.13 หญิง 408 คน คิดเป็นร้อยละ 57.87

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละ จำนวนผู้สูงอายุ จำแนกตามชุมชน

ชุมชน	ชาย		หญิง		รวม	
	f	%	f	%	f	%
1. ราชธานี	27	9.09	39	9.80	66	9.50
2. คูหาสุวรรณ	27	9.09	36	8.82	63	8.94
3. คลองโพธิ์	24	8.08	31	7.60	55	7.80
4. เลอไท	29	9.43	35	8.58	64	8.94
5. พัฒนาร่วมมิตร	24	8.08	35	8.58	59	8.37
6. ประชากร่วมใจ	24	8.08	34	8.33	58	8.23
7. วังหิน	22	7.41	32	7.84	54	7.66
8. วิเชียรจำนงค์	25	8.42	37	9.07	62	8.79
9. พระแม่ย่า	24	8.08	30	7.35	54	7.66
10. คลองตาเพชร	26	8.75	35	8.58	61	8.65
11. ดาลเดี่ยว	23	7.74	30	7.35	53	7.52
12. บางแก้ว	23	7.74	33	8.09	56	7.94
รวม	297	100.00	408	100.00	705	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่าจำนวนผู้สูงอายุได้แยกเป็นชายและหญิง คิดเป็นร้อยละ 15 ของจำนวนประชากรทั้งหมด

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละ ของสถานที่ ที่ผู้สูงอายุใช้ออกกำลังกายชายและหญิง

สถานที่	ชาย		หญิง		รวม	
	f	%	f	%	f	%
สวนสุขภาพของเทศบาล	70	23.57	82	20.10	152	21.56
สวนสุขภาพของชุมชน	65	21.89	75	18.38	140	19.86
ลานกีฬาของชุมชน	57	19.19	60	14.71	117	16.60
สนามกีฬาโรงเรียนวัดไทยชุมพล	30	10.10	78	19.12	108	15.32
สนามกีฬาโรงเรียนกวางดง	39	13.13	68	16.67	107	15.18
สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย	36	12.12	45	11.03	81	11.49
รวม	297	100.00	408	100.00	705	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่าสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชาย-หญิง เป็นสวนสุขภาพของเทศบาล มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.56 รองลงมาเป็นสวนสุขภาพชุมชน คิดเป็นร้อยละ 19.86

ตาราง 5 ค่าความถี่และร้อยละ จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุชายและหญิง

จุดมุ่งหมาย	ชาย		หญิง		รวม	
	f	%	f	%	f	%
เพื่อต้องการมีสุขภาพแข็งแรง	95	31.99	107	26.23	202	28.65
เพื่อความสนุกสนาน	67	22.56	81	19.85	148	20.99
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	35	11.78	72	17.65	107	15.18
เพื่อต้องการเข้าสังคม	52	17.51	54	13.24	106	15.04
เพื่อลดน้ำหนัก	48	16.16	94	23.04	142	20.14
รวม	297	100.00	408	100.00	705	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่าจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชาย-หญิง มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการมีสุขภาพแข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 31.99 และ 26.23

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชาย
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 297)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	เพียงพอ	69	158	92	37	5	5
		23.23	53.20	30.98	12.46	1.68	1.68
	ไม่เพียงพอ	228					
		76.78					
2. สถานที่ออกกำลังกาย ในร่ม	เพียงพอ	154	21	125	115	19	17
		51.85	7.07	42.09	38.72	6.40	5.72
	ไม่เพียงพอ	143					
		48.15					
3. สถานที่ออกกำลังกาย มีไฟฟ้าสำหรับการออก กำลังกายกลางแจ้ง	มี	112	91	65	108	19	14
		37.71	30.64	21.89	36.36	6.40	4.71
	ไม่มี	185					
		62.29					
4. สถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมสำหรับกิจกรรม ประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ	เหมาะสม	95	159	18	80	30	10
		31.99	53.54	6.06	26.94	10.10	3.37
	ไม่เหมาะสม	202					
		68.01					
5. สถานที่ออกกำลังกาย สามารถใช้ประกอบกิจ กรรมการออกกำลังกาย ได้หลายประเภท	ใช้	54	136	68	65	5	23
		18.18	45.79	22.90	21.89	1.68	7.74
	ไม่ใช้	243					
		81.89					
6. สถานที่นั่งพักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	18	53	112	94	36	2
		6.06	17.85	37.71	31.65	12.12	0.67
	ไม่เพียงพอ	279					
		93.94					

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
	รายการ		%	%	%	%	%
7. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความสะอาด	เพียงพอ	52	92	105	92	7	1
		17.51	30.98	35.35	30.98	2.36	0.34
	ไม่เพียงพอ	245					
		82.49					
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	เพียงพอ	55	114	36	83	51	13
		18.52	38.38	12.12	27.95	17.17	4.38
	ไม่เพียงพอ	242					
		81.48					
9. น้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	เพียงพอ	39	75	95	80	23	24
		13.13	25.25	31.99	26.94	7.74	8.08
	ไม่เพียงพอ	258					
		86.87					
10. อุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	38	58	92	70	68	9
		12.79	19.53	30.98	23.57	22.90	3.03
	ไม่มี	259					
		87.21					
11. อุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	ได้มาตรฐาน	44	61	101	95	25	15
		14.81	20.54	34.01	31.99	8.42	5.05
	ไม่ได้มาตรฐาน	253					
		85.16					
12. อุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	เพียงพอ	70	74	99	87	28	9
		23.57	24.92	33.33	29.29	9.43	3.03
	ไม่เพียงพอ	227					
		76.43					

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
		f	f	f	f	f	F
		รายการ	%	%	%	%	%
รวม	เหมาะสม	800	1,092	1,008	1,006	316	142
		22.45	30.64	28.28	28.23	8.87	3.98
	ไม่เหมาะสม	2,764					
		77.55					

จากตาราง 6 แสดงว่าผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 77.55 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.64

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หญิง
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 408)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%	%
1. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	เพียงพอ	77	180	100	75	25	28
		18.87	44.12	24.51	18.38	6.13	6.86
	ไม่เพียงพอ	331					
		81.13					
2. สถานที่ออกกำลังกาย ในร่ม	เพียงพอ	217	83	181	94	43	7
		53.19	20.34	44.36	23.04	10.54	1.72
	ไม่เพียงพอ	191					
		46.81					
3. สถานที่ออกกำลังกาย มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งกลางคืน	มี	31	157	107	119	12	13
		7.60	38.48	26.23	29.17	2.94	3.19
	ไม่มี	377					
		92.40					
4. สถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมสำหรับกิจกรรม ประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ	เหมาะสม	108	248	45	80	20	15
		26.47	60.78	11.03	19.61	4.90	3.68
	ไม่เหมาะสม	300					
		73.53					
5. สถานที่ออกกำลังกาย สามารถใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้หลายประเภท	ใช่	151	222	65	85	30	6
		37.01	54.41	15.93	20.83	7.35	1.47
	ไม่ใช่	257					
		62.99					
6. สถานที่นั่งพักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	45	79	191	75	51	12
		11.03	19.36	46.81	18.38	12.50	2.94
	ไม่เพียงพอ	363					
		88.97					

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวก	สภาพที่เป็นจริง รายการ	ระดับความต้องการ					
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		%	%	%	%	%	%
7. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความสะอาด	เพียงพอ	164	139	90	151	22	6
		40.20	34.07	22.06	37.01	5.39	1.47
	ไม่เพียงพอ	244					
		59.80					
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	เพียงพอ	107	176	92	48	49	43
		26.23	43.14	22.55	11.76	12.01	10.54
	ไม่เพียงพอ	301					
		73.77					
9. น้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	เพียงพอ	51	129	116	80	34	49
		12.50	31.62	28.43	19.61	8.33	12.01
	ไม่เพียงพอ	357					
		87.50					
10. อุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	มี	154	98	175	47	82	6
		37.75	24.02	42.89	11.52	20.10	1.47
	ไม่มี	254					
		62.25					
11. อุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	ได้มาตรฐาน	63	86	171	100	39	12
		15.44	21.08	41.91	24.51	9.56	2.94
	ไม่ได้มาตรฐาน	345					
		84.56					
12. อุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	เพียงพอ	52	122	97	100	51	38
		12.75	29.90	23.77	24.51	12.50	9.31
	ไม่เพียงพอ	356					
		87.25					

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		f	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สะดวก	รายการ	F					
		%	%	%	%	%	%
รวม	เหมาะสม	1,220	1,719	1,430	1,054	458	235
		24.92	35.11	29.21	21.53	9.35	4.80
	ไม่เหมาะสม	3,676					
		75.08					

จากตาราง 7 แสดงว่าผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 75.08 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.11

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชาย
ด้านบุคลากร (n = 297)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด		มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
		f	f	f	f	f
	รายการ	%	%	%	%	%
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	มี	49	114	132	31	10
		16.50	38.38	44.44	10.44	3.37
	ไม่มี	248				
		83.50				
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ดี	มีความรู้	31	125	80	60	22
		10.44	42.09	26.94	20.20	7.41
	ไม่มีความรู้	266				
		89.56				
3. มีบุคลากรที่มีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	มี	27	104	38	100	30
		9.09	35.02	12.79	33.67	10.10
	ไม่มี	270				
		90.91				
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	113	120	60	50	45
		38.05	40.40	20.20	16.84	15.15
	ไม่มี	184				
		61.95				
5. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	มี	150	12	148	82	51
		50.51	4.04	49.83	27.61	17.17
	ไม่มี	147				
		49.49				
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	มี	80	95	87	73	34
		26.94	31.99	29.29	24.58	11.45
	ไม่มี	217				
		73.06				

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
7. มีบุคลากรที่สามารถ อุทิศเวลาให้กับบุคลากร ที่ต้องการออกกำลังกาย	มี		55	15	80	190	10
			18.52	5.05	26.94	63.97	3.37
	ไม่มี		242				2
			81.48				0.67
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาลประจำใน สถานที่ออกกำลังกาย	มี		16	130	50	73	20
			5.39	43.77	16.84	24.58	6.73
	ไม่มี		281				24
			94.61				8.08
9. มีจำนวนบุคลากรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	มี		17	100	80	50	37
			5.72	33.67	26.94	16.84	12.46
	ไม่มี		280				30
			94.28				10.10
รวม	เหมาะสม		538	815	755	709	259
			20.13	30.49	28.25	26.52	9.69
	ไม่เหมาะสม		2,135				135
			79.87				5.05

จากตาราง 8 แสดงว่าผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ
การออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 79.87 และ
มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.49

ตาราง 9 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หญิง
ด้านบุคลการ (n = 408)

ด้านบุคลากร		สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
รายการ	f	f	f	f	f	F	
	%	%	%	%	%	%	
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	มี	50	180	85	66	54	23
		12.25	44.12	20.83	16.18	13.24	5.64
	ไม่มี	358					
		87.75					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ดี	มีความรู้	80	200	80	75	30	23
		19.61	49.02	19.61	18.38	7.35	5.64
	ไม่มีความรู้	328					
		80.39					
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	มี	30	212	80	75	30	11
		7.35	51.96	19.61	18.38	7.35	2.70
	ไม่มี	378					
		92.65					
4. มีบุคลากรในการเบิกจ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	มี	100	224	80	40	60	4
		24.51	54.90	19.61	9.80	14.71	0.98
	ไม่มี	308					
		75.49					
5. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	มี	200	80	200	60	50	18
		49.02	19.61	49.02	14.71	12.25	4.41
	ไม่มี	208					
		50.98					
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	มี	23	190	110	87	18	3
		5.64	46.57	26.96	21.32	4.41	0.74
	ไม่มี	385					
		94.36					

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	F
			%	%	%	%	%
7. มีบุคลากรที่สามารถ อุทิศเวลาให้กับบุคลากร ที่ต้องการออกกำลังกาย	มี		18	93	120	153	18
			4.41	22.79	29.41	37.50	4.41
	ไม่มี		390				
			95.59				
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาลประจำใน สถานที่ออกกำลังกาย	มี		80	207	138	24	13
			19.61	50.74	33.82	5.88	3.19
	ไม่มี		328				
			80.39				
9. มีจำนวนบุคลากรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	มี		16	139	92	97	31
			3.92	34.07	22.55	23.77	7.60
	ไม่มี		392				
			96.08				
รวม	เหมาะสม		597	1,525	985	677	144
			16.26	41.53	26.82	18.44	3.92
	ไม่เหมาะสม		3,075				
			83.74				

จากตาราง 9 แสดงว่าผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ
การออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่า มีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 83.74 และ
มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.53

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชาย
ด้านการจัดการ (n = 297)

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ						
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
			f	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%	%
1. สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	สะดวก	84 28.28	67 22.56	50 16.84	53 17.85	57 19.19	70 23.57	
	ไม่สะดวก	213 71.72						
2. มีกฎระเบียบและ กติกากาการใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	มี	90 30.30	50 16.84	29 9.76	95 31.99	92 30.98	31 10.44	
	ไม่มี	207 69.70						
3. จัดทำทะเบียนสมาชิก และระเบียบการเบิกจ่าย อุปกรณ์	ทำ	41 13.80	72 24.24	79 26.60	100 33.67	34 11.45	12 4.04	
	ไม่ทำ	256 86.20						
4. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกาย ได้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	เหมาะสม	90 30.30	114 38.38	43 14.48	64 21.55	65 21.89	11 3.70	
	ไม่เหมาะสม	207 69.70						
5. จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกายในสถานที่ ออกกำลังกาย	จัด	55 18.52	137 46.13	62 20.88	48 16.16	35 11.78	15 5.05	
	ไม่จัด	242 81.48						
6. มีระบบดูแลความ ปลอดภัยและทรัพย์สินให้ แก่บุคลากรที่มาออก กำลังกาย	มี	96 32.32	42 14.14	70 23.57	127 42.76	52 17.51	6 2.02	
	ไม่มี	201 67.68						

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ						
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
			f	f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%	%
7. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	เหมาะสม	29	93	100	58	32	14	
		9.76	31.31	33.67	19.53	10.77	4.71	
	ไม่เหมาะสม	268						
		90.24						
8. จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	จัด	87	176	79	21	14	7	
		29.29	59.26	26.60	7.07	4.71	2.36	
	ไม่จัด	210						
		70.71						
9. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ	จัด	91	184	68	27	14	4	
		30.64	61.95	22.90	9.09	4.71	1.35	
	ไม่จัด	206						
		69.36						
รวม	เหมาะสม	663	935	580	593	395	170	
		24.80	34.98	21.70	22.18	14.78	6.36	
	ไม่เหมาะสม	2,010						
		75.20						

จากตาราง 10 แสดงว่าผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 75.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.98

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หญิง
ด้านการจัดการ (n = 408)

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ					
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
			f	f	f	f	f
			%	%	%	%	%
1. สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	สะดวก		83	151	133	59	47
			20.34	37.01	32.60	14.46	11.52
	ไม่สะดวก		325				18
			79.66				4.41
2. มีกฎระเบียบและ กติกากาการใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	มี		92	140	100	87	57
			22.55	34.31	24.51	21.32	13.97
	ไม่มี		316				24
			77.45				5.88
3. จัดทำทะเบียนสมาชิก และระเบียบการเบิกจ่าย อุปกรณ์	ทำ		64	97	88	100	87
			15.69	23.77	21.57	24.51	21.32
	ไม่ทำ		344				36
			84.31				8.82
4. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกาย ได้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	เหมาะสม		93	157	87	139	17
			22.79	38.48	21.32	34.07	4.17
	ไม่เหมาะสม		315				8
			77.21				1.96
5. จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกายในสถานที่ ออกกำลังกาย	จัด		88	136	100	85	38
			21.57	33.33	24.51	20.83	9.31
	ไม่จัด		320				49
			78.43				12.01
6. มีระบบดูแลความ ปลอดภัยและทรัพย์สินให้ แก่บุคลากรที่มาออก กำลังกาย	มี		82	167	117	91	25
			20.10	40.93	28.68	22.30	6.13
	ไม่มี		326				8
			79.90				1.96

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ						
		รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
			f	f	f	f	f	F
			%	%	%	%	%	%
7. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	เหมาะสม	94	113	184	68	39	4	
		23.04	27.70	45.10	16.67	9.56	0.98	
	ไม่เหมาะสม	314						
		76.96						
8. จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	จัด	73	158	94	86	58	12	
		17.89	38.73	23.04	21.08	14.22	2.94	
	ไม่จัด	335						
		82.11						
9. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ	จัด	68	134	120	91	54	9	
		16.67	32.84	29.41	22.30	13.24	2.21	
	ไม่จัด	340						
		83.33						
รวม	เหมาะสม	737	1,253	1,023	806	422	168	
		20.07	34.12	27.86	21.95	11.49	4.58	
	ไม่เหมาะสม	2,935						
		79.93						

จากตาราง 11 แสดงว่าผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่า มีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 79.93 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.12

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุชายและหญิง (n = 705)

รายการกิจกรรม	f	%
แอโรบิกด้านซ์	47	6.67
วิ่งเพื่อสุขภาพ	85	12.06
การบริหารกาย/กิจกรรมเข้าจังหวะ	121	17.16
รำมวยจีน ไทเก๊ก	165	23.40
ลีลาศ	25	3.55
โยคะ	80	11.35
ตะกร้อ	25	3.55
เปตอง	82	11.63
ปั่นจักรยาน	35	4.96
แบดมินตัน	40	5.67
รวม	705	100.00

จากตาราง 12 แสดงว่าผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมรำมวยจีน ไทเก๊ก มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 23.40 รองลงมาคือการบริหารกาย/กิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 17.16 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 12.06

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละของวันที่ต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุชายและหญิง
(n = 705)

ความต้องการออกกำลังกายด้านวัน	f	%
วันจันทร์	25	3.55
วันอังคาร	18	2.55
วันพุธ	30	4.26
วันพฤหัสบดี	38	5.39
วันศุกร์	180	25.53
วันเสาร์	250	35.46
วันอาทิตย์	164	23.26
รวม	705	100.00

จากตาราง 13 แสดงว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.46 รองลงมาวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 25.53 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 23.26

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละของเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุชายและหญิง
(n = 705)

ความต้องการออกกำลังกายด้านเวลา	f	%
เวลา 06.00 – 08.00 น.	165	23.40
เวลา 08.00 – 11.00 น.	25	3.55
เวลา 11.00 – 13.00 น.	5	0.71
เวลา 13.00 – 15.00 น.	73	10.35
เวลา 15.00 – 17.00 น.	170	24.11
เวลา 17.00 – 19.00 น.	267	37.87
รวม	705	100.00

จากตาราง 14 แสดงว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.87 รองลงมา เวลา 15.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 24.11 และ เวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.40

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ควรมีการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดี
3. แสงสว่างมีไม่เพียงพอ
4. มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ไม่ทันสมัย ไม่มีตู้เก็บของใช้เวลาออกกำลังกาย
5. สถานที่ควรจัดไว้ในเขตเทศบาลหรือใกล้ชุมชน
6. ควรมีสวนสุขภาพที่สะอาด ปลอดภัย เรียบร้อย มีการดูแลอยู่เสมอ มีห้องน้ำ สะอาด

ด้านบุคลากร

1. บุคลากรไม่เพียงพอ
2. บุคลากรควรมีความรู้ ความสามารถ ให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการ
การออกกำลังกาย
3. บุคลากรควรเป็นผู้ที่จบทางพลศึกษา เพื่อจะได้ไปแนะนำประโยชน์และวิธีการ
ออกกำลังกาย
4. บุคลากรควรสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้ความสะดวก เป็นมิตร และมีความจริงใจ
ไม่ใช่ทำตามหน้าที่ ควรให้ความสำคัญในด้านบริการ

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดการเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกาย
2. ควรมีการลงทะเบียนรายชื่อผู้ที่มาออกกำลังกาย ไว้สำหรับตรวจสอบเมื่อมีเหตุร้าย
3. ควรมีการจัดระบบเกี่ยวกับข้อมูลโดยแบ่งเป็นเพศ อายุ

ด้านกิจกรรม วันและเวลา การออกกำลังกาย

ด้านกิจกรรม

1. รำมวยจีน ไทเก๊ก
2. กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ
3. แอโรบิกด้านซ์
4. เปดอง
5. วิ่งเพื่อสุขภาพ
6. โยคะ
7. ลีลาศ

ด้านวันที่ต้องการการออกกำลังกาย

1. วันจันทร์
2. วันอังคาร
3. วันพุธ
4. วันพฤหัสบดี
5. วันศุกร์

ด้านเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย

1. 05.00 – 06.00 น.
2. 06.00 – 08.00 น.
3. 17.00 – 19.00 น .

ด้านอื่น ๆ

1. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยและเพียงพอต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย
2. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลทรัพย์สินของผู้ที่มาออกกำลังกาย
3. ต้องการผู้นำเดินแอโรบิกที่มีความสามารถ มีความชำนาญ
4. ต้องการสนามเด็กเล่น สวนพักผ่อนหย่อนใจ มีที่พักสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย
5. ต้องการให้จัดมีน้ำดื่ม
6. ต้องการให้เจ้าหน้าที่จัดทำเอกสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
7. ต้องการให้ผู้ฝึก แนะนำประโยชน์ ความสำคัญของการออกกำลังกาย
8. ต้องการให้มีการจัดตั้งกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
9. ต้องการให้มีการตรวจสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
10. ต้องการโรงฝึกกีฬาหรือโรงยิมส์
11. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ทราบ
12. ต้องการให้มีการจัดนิทรรศการกีฬาสากลใหม่ๆ ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายทราบ
13. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ
14. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ได้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 จำนวน 12 ชุมชน รวมประชากรทั้งสิ้นจำนวน 4,701 คน เป็นเพศชาย 1,982 คน เป็นเพศหญิง 2,719 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนกับชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย จำนวน 4,701 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) คือประชากร 5,000 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 352 คน (เทเวศร์ พิริยะพจน์ ; 2545 : 128) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 705 คน โดยแยกเพศชาย 297 คน เพศหญิง 408 คน แล้วดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดังนี้

1.2.1 ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย มีจำนวนชุมชนทั้งหมด 12 ชุมชน ได้ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 12 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนราชธานี ชุมชนคูหาสุวรรณ ชุมชนคลองโพธิ์ ชุมชนเลอไทย ชุมชนพัฒนาร่วมมิตร ชุมชนประชาร่วมใจ ชุมชนวังหิน ชุมชนวิเชียรจำนงค์ ชุมชนพระแม่ย่า ชุมชนคลองตาเพชร ชุมชนบางแก้ว และชุมชนตาลเดี่ยว

1.2.2 ในแต่ละชุมชนสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Selection) ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 705 คน โดยแยกเป็นชาย 297 คน และหญิง 408 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน

2.1 ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรม หรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สถานที่ จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ (Check List) และเติมคำลงในช่องว่าง

2.2 ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ 3. ด้านจัดการ 4. ด้านชนิดของกิจกรรม วัน และเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเติมค่าลงในช่องว่าง

2.3 ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1

สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้างนี้มีจำนวน 705 คน ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกได้ ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 จำนวน 705 คน

2. เป็นเพศชาย จำนวน 297 คน คิดเป็นร้อยละ 42.13 เพศหญิง จำนวน 408 คน คิดเป็นร้อยละ 57.87

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

1. ผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 77.55 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.64

2. ผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 75.08 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.11

3. ผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 79.87 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.49

4. ผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 83.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.53

5. ผู้สูงอายุชาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่า มีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 75.20 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.98

6. ผู้สูงอายุหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่า มีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 79.93 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.12

7. ผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมร่ำรวยเงิน ไทเก็ก มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 23.40 รองลงมาคือการบริหารกาย/กิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 17.16 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 12.06

8. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกาย ในวันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.46 รองลงมามีวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 25.53 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 23.26

9. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.87 รองลงมา เวลา 15.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 24.11 และ เวลา 06.00 - 08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.40

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ควรสร้างสวนสุขภาพควบคู่กับสนามกีฬาให้กับชุมชน

1.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ให้เพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย

กำลังกาย

1.3 ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดียิ่งขึ้น

2. ด้านบุคลากร

2.1 ควรจัดบุคลากรให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย

2.2 บุคลากรควรให้ความสะดวก และให้ความสำคัญในด้านบริการ

2.3 บุคลากรควรให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

3. ด้านการจัดการ

3.1 ควรให้มีการจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย

3.2 ควรมีการเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาออกกำลังกาย

3.3 ควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย

4. ด้านความต้องการด้านอื่น ๆ

4.1 ต้องการผู้นำกิจกรรมทางกีฬาทุกประเภท

4.2 ต้องการสวนพักผ่อนหย่อนใจ มีสถานที่พักผ่อน

4.3 ต้องการให้จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาด

- 4.4 ต้องการให้เจ้าหน้าที่เผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- 4.5 ต้องการให้มีการตรวจสุขภาพของผู้ที่ม้ออกกำลังกาย
- 4.6 ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มีม้ออกกำลังกายได้ทราบ
- 4.7 ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 ดังนี้

ผู้สูงอายุชายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ทุกด้านไม่เหมาะสม และมีความต้องการมากที่สุด โดยเฉพาะในส่วนของสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไม่พอ สถานที่ออกกำลังกาย ไม่ตรงกับประเภทของกีฬา ไม่มีบุคลากรปฐมพยาบาล ไม่มีการจัดการแข่งขันกีฬา ไม่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้กับบุคลากรที่ม้ออกกำลังกาย ประเด็นเหล่านี้เป็นประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ผู้เกี่ยวข้องกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านจัดการ ควรที่จะต้องปรับปรุง แก้ไขให้เร็วที่สุด และที่ยกมากล่าวเป็นเพียงบางส่วนที่บกพร่อง ยังมีอีกมากที่งานวิจัยนี้ได้สำรวจมา ดังในสรุปและบทที่ 4 และที่ผู้วิจัยได้รู้และเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็เห็นว่าเป็นจริงตามผลการสำรวจ เพราะที่ออกกำลังกายในแต่ละแห่ง เช่น สวนหลวง ร. 9 สวนสุขภาพ ลานกีฬา หมู่บ้าน เล็กเกินไป ใช้เล่นและออกกำลังกายปะปนกันไปหลายๆอย่างและบุคลากรที่จะช่วยเหลือเกี่ยวกับการปฐมพยาบาล การจัดการแข่งขันและการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ก็ไม่ได้ทำกันอย่างจริงจัง

ผู้สูงอายุหญิงในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ทุกด้านไม่เหมาะสม และมีความต้องการมากที่สุด โดยเฉพาะในส่วนของด้านสถานที่ออกกำลังกายไม่สามารถใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีความรู้ไม่ดีพอในการแนะนำ ไม่มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการปฐมพยาบาล ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่ม้ออกกำลังกาย ประเด็นเหล่านี้เป็นประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่า ผู้เกี่ยวข้องกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ ควรที่จะปรับปรุงแก้ไขให้เร็วที่สุด และที่ยกมากล่าว เป็นเพียงบางส่วนที่บกพร่องยังมีอีกมาก ที่งานวิจัยได้สำรวจมา ดังในสรุปและบทที่ 4 และที่ผู้วิจัยได้รู้และเห็น

เกี่ยวกับเรื่องนี้ก็เห็นว่าเป็นจริงตามผลของการสำรวจ และที่ออกกำลังกายในแต่ละแห่ง เช่น ลานกีฬา สวนสุขภาพ เล็กเกินไปใช้เล่นและออกกำลังกายปะปนกันไปหลายๆ อย่าง ซึ่งยังไม่ตอบสนองกับรัฐธรรมนูญ มาตรา 54 กล่าวว่า สิทธิผู้สูงอายุให้มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นไปตามกฎหมายบัญญัติ และเพื่อให้ได้กฎหมายที่ครอบคลุมทุกด้านสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้น เพื่อให้ดำเนินงานเกี่ยวกับความคุ้มครองการส่งเสริมสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย จึงจำเป็นต้องตราพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ดังสอดคล้องกับ พ.ร.บ.ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 11 (4) (5) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้ มาตรา 11 (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน มาตรา 11 (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น ๆ (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 : 7 – 8)

ข้อเสนอแนะ

1. สถานที่ให้บริการการออกกำลังกาย ควรจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ
2. จัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ให้คำแนะนำกับผู้มาใช้บริการ
3. จัดให้มีการประชาสัมพันธ์ ให้ประชาชนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสุโขทัย หรือศึกษาในเขตอื่นๆ ด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ตักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2529) ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ . (2525) ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัย
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (2542) เอกสารแนะนำผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย
โรงพยาบาลศิริราชพยาบาล กรุงเทพฯ : ถ่ายเอกสาร
- เทเวศร์ พิริยะพณท์ (2545). การวิจัยทางพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล (2540) คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529) ความต้องการการจัดบริหารด้านการออกกำลังกายเพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร
ตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523) หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
..... (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2546) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ. พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ :
สำนักพิมพ์ เจ.เอส.การพิมพ์.
- สายนต์ ฤฎาการ. (2538) ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้
บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปริญญาโท ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- เสก อักษรานุเคราะห์ (2524) การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่. กรุงเทพฯ :
ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523) “มาออกกำลังกายกันเถอะ” ออกกำลังกายเป็นนิจ ชีวิตจะเป็นสุข.
กรุงเทพฯ : เชื้อนกแก้วการพิมพ์
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษย์สัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อำนาจ อะโน. (2527) *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ ๕ : กองบริการการศึกษา งานตำรา และคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Chistopher, Elizabeth Ann. (1979, April), "A Survey of the lifetime Sports needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(9) : 6341 : A.

Holbrook, James Edward (1992, February), "Current Problems and Trend in Facility Planning for Health Physical Education. Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53(16) : 2753 – A.

Nantogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43(5) : 1080 – A.

Ogura , O'and Y.Yamaguchi. (1988, Movement) "A Longitudinal Study of Dropout from a Fitness Club : A Case Study a Management Perspective," *Abstracts New Horizons of Humam* : 129.

PDK National Study Committee on Evaluation. (1977) *Educational Evaluation and Decision Making*. Indiana : Phi Delta Kappa, I Incorporated.

Wade, A (1970). "Trends in Public about Health and ILLness," *American Journal of Public Health*. 60 (3) : 485 – 491.

Worthen, B.R. and Jr.Sanders. (1973) *Educational Evaluation : Theory and Practice*. Ohio : Charles and Joanes,.

Yamaguchi, Y. and K. Okada. (1988, Movement) "A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective" *Abstracts New Horizins of Human* . 40(8) : 128.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548**

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย และจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ(Check List)และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสุโขทัย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านการจัดการ
- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย และจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ(Check List)และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสุโขทัย แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านการจัดการ
- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด เป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และเติมคำลงในช่องว่าง

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ในการตอบแบบสอบถามของงานวิจัยในครั้งนี้ผลของการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำเสนอด้วยค่าเฉลี่ยและค่าร้อยละ ซึ่งไม่กระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่ประการใด

ผู้วิจัยขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นางพัชนี พุ่มมาก

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้วิจัย

**สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548**

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามที่เป็นจริง

1. เพศ

- () ชาย
() หญิง

2. ชุมชน

- | | |
|-------------------|-------------------|
| () ราชธานี | () วังหิน |
| () คูหาสุวรรณ | () วิเชียรจำนงค์ |
| () คลองโพธิ์ | () พระแม่ย่า |
| () เลอไถ | () คลองตาเพชร |
| () พัฒนาร่วมมิตร | () ตาลเดี่ยว |
| () ประชาร่วมใจ | () บางแก้ว |

3. เวลาที่ท่านออกกำลังกายคือ.....

4. กิจกรรมหรือกีฬาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายคือ

- ()
()
()
()
()

5. สถานที่ออกกำลังกาย

- () สวนสุขภาพของเทศบาล
() สวนสุขภาพของชุมชน
() ลานกีฬาของชุมชน
() สนามกีฬาโรงเรียนวัดไทยชุมพล
() สนามกีฬาโรงเรียนกวางตง
() สนามกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

6. จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่าน ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () เพื่อต้องการมีสุขภาพแข็งแรง
- () เพื่อความสนุกสนาน
- () เพื่อผ่อนคลายความเครียด
- () เพื่อต้องการเข้าสังคม
- () เพื่อลดน้ำหนัก
- () อื่นๆ

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองจังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สนามกีฬาได้มาตรฐาน	(/) ได้มาตรฐาน () ไม่ได้มาตรฐาน	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า สภาพความเป็นจริงท่านคิดว่าสนามที่มีอยู่ได้มาตรฐานและความต้องการของท่านต้องการให้มีสนามที่ได้มาตรฐาน ในระดับ มากที่สุด

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่ง อำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้า สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	() มี () ไม่มี					
4. สถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม สำหรับกิจกรรมประเภทใด ประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
5. สถานที่ออกกำลังกาย สามารถใช้ประกอบกิจกรรมการ ออกกำลังกายได้หลายประเภท	() ใช้ () ไม่ใช้					
6. สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
7. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน บริเวณที่ออกกำลังกายมีความ สะอาด	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออก กำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
9. น้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					
10. อุปกรณ์การปฐมพยาบาล เบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	() มี () ไม่มี					
11. อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน และมั่นคงแข็งแรง	() ได้มาตรฐาน () ไม่มาตรฐาน					
12. อุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์ สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้	() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ					

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ดี	() มีความรู้ () ไม่มีความรู้					
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
4. มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
5. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	() มี () ไม่มี					
6. มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
7. มีบุคลากรที่สามารถอดุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					

3. สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	() สะดวก () ไม่สะดวก					
2. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	() มี () ไม่มี					
3. จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	() ทำ () ไม่ทำ					
4. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายได้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
5. จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	() จัด () ไม่จัด					
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	() มี () ไม่มี					
7. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
8. จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	() จัด () ไม่จัด					
9. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ	() จัด () ไม่จัด					

4. ความต้องการด้านกิจกรรม วันและเวลา การออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

กิจกรรม

- () แอโรบิกด้นซ์
- () วิ่งเพื่อสุขภาพ
- () กายบริหาร/กิจกรรมเข้าจังหวะ
- () รำมวยจีน ไทเก๊ก
- () สีสาค
- () โยคะ
- () ตะกร้อ
- () เปตอง
- () ปั่นจักรยาน
- () แบดมินตัน
- () อื่น ๆ.....

วันที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () วันจันทร์
- () วันอังคาร
- () วันพุธ
- () วันพฤหัสบดี
- () วันศุกร์
- () วันเสาร์
- () วันอาทิตย์

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 06.00 – 08.00 น.
- () 08.00 – 11.00 น.
- () 11.00 – 13.00 น.
- () 13.00 – 15.00 น.
- () 15.00 – 17.00 น.
- () 17.00 – 19.00 น.
- () อื่น ๆ.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรม วันและเวลา การออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์พลอย พุ่มมาก

ประธานชมรมกีฬาเพื่อมวลชนจังหวัดสุโขทัย

ประธานชมรมข้าราชการบำนาญบ้านนาญผู้สูงอายุจังหวัดสุโขทัย

จังหวัดสุโขทัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางพัชนี พุ่มมาก
วันเดือนปีเกิด	18 มกราคม 2502
สถานที่เกิด	อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	130 / 2 ตำบลธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	อาจารย์ 3 ระดับ 8
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	โรงเรียนบ้านเนินยาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสุโขทัย เขต 1 อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2548	กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2528	ค.บ. (พลศึกษา) จาก วิทยาลัยครูพิบูลสงครามพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2522	ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง (พลศึกษา) จาก วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2520	มัธยมศึกษาปีที่ 5 จาก โรงเรียนการช่างน่าน จังหวัดน่าน