

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ
ของ
เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2551

เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม. (2551). *สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล*

จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์

พานิชชัยกุล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและปัญหา และเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เพศชาย 190 คน เพศหญิง 210 คน รวม 400 คน จากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่, หาค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 79.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.75 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 84.50 และบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 83.25
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.00 วัสดุ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 81.25 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 78.25
3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 82.75 มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.75 และมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.75

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .94)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$ S.D. = 1.20)

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = .95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เกือบทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ยกเว้น ข้อค่าบำรุง ที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 2.43$ S.D. = 1.24) มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 2.40$ S.D. = 1.24) ซึ่งอยู่ในระดับน้อย

เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EXERCISE CONDITIONS AND PROBLEMS OF OLD AGERS
IN ANGTHONG MUNICIPAL AREAS B.E. 2550

AN ABSTRACT
BY
KRIANGSAK KEATTISONGKRAM

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University.

October 2008

Kriangsak Keattisongkram. (2008). *The Exercise Conditions and Problems of old Agers in Angthong Municipal areas B.E. 2550*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul, Asst. Prof. Prasert Kaimarn.

This Study was intended to investigate the exercise condition and problem of old Agers in Angthong municipal areas be 2007. The subjects were 400 old agars in t he areas, 190 males and 210 females, Accidental random Sampling. yes data were collected by the writer's constructed questionnaire with its reliability of .89. After the data were treated for frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test the results were presented descriptively.

The results revealed that :

The Exercise Conditions of old Agers in Angthong Municipal areas B.E. 2550

1. For servicing personnel on conditions, as a whole, there ware services (79.30%).

When considered by items, the highest rated item was that the personnel was present to supervise the subjects (90.75%), officials distributing equipment (84.50%) and personality and human relations of the personnel (83.25%).

2. For the venue, equipment and facilities, on conditions as a whole, it was sufficient (76.63%). When considered by items, the venue for exercise (92.00%) the materials and equipment for exercise ware sale (81.25%) and the venue outdoor to need for exercise (78.25%).

3. For the management, as a whole, it was on service (75.93%) When considered by items, information services and interesting activities (82.75%) rules and regulations for exercise (84.75%) and book, sport manual, exercise activities (81.75%).

The Exercise Problems of old Agers in Angthong Municipal areas B.E. 2550.

1. For servicing personnel exercise problems, as a whole, were sated at an average level, with the mean of 2.62 and standard deviation 94. When considered by items on the personality and human relations of the personnel were rated at a low level, with the mean of 2.47 and standard deviation of 1.20

2. For the venue, equipment and facilities exercise problems, as a whole, they were rated at an average level, with the mean of 2.68 and standard deviation of .95. When considered by items, all were rated at an average level.

3. For the management exercise problems, as a whole, they were rated at an average level, with the mean of 2.63 and standard deviation of .94. When considered by items, most of them were rated at an average level except that the fees were rated appropriate at a low level, with the mean of 2.43 and standard deviation of 1.24. The same level was rated for the item of having rules and regulations for exercise, with the mean of 2.40 and standard deviation of 1.24.

When compared the exercise conditions and problems, it was found as follows:

For problems, they were rated by male and female subjects with servicing personnel, the venue, equipment and facilities and the management exercise problems. When tested by the t – test, there were significant differences, at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ของ
เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2551

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....ประธาน
(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ไปด้วยดี ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือแนะนำเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ข่ายม่าน กรรมการ อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ ประธานสอบปากเปล่า รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการสอบปากเปล่า และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี นายเล็ก ภูมิรินทร์ (ปลัดเทศบาลตำบลจรเข้ร้อง) ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และรองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ที่ได้ให้ความรู้และแนวทางการทดลองให้คำปรึกษา แนะนำที่ดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบคารวะท่านมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหาร ข้าราชการพนักงานเทศบาล และผู้สูงอายุในเขตเทศบาลต่างๆ ที่ท่านให้ความเมตตา ห่วงใยให้คำแนะนำและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ทำงานวิจัย กราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์ขวัญใจ ดันสุวรรณ ที่ให้ความกรุณาเสมอมา กราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุก ๆ ในภาควิชาพลศึกษาที่ท่านได้ประสิทธิ์ ประสาทความรู้ให้ ขอขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ท่านได้ช่วยเหลือแนะนำเป็นอย่างดี ขอขอบคุณเพื่อนร่วมงานทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ และความสะดวกตลอดมา ขอขอบคุณน้อง ๆ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ต้นจนจบ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณา ให้คำแนะนำ และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขงานวิจัยฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์

สุดท้าย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพ่อ – แม่ พี่ และ ผู้อุปการะคุณทุกท่านที่ให้ความห่วงใย และสนับสนุนทั้งกำลังใจ และกำลังทรัพย์ด้วยดีเสมอมาจนถึงปัจจุบัน

เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ขั้นตอนในการออกกำลังกาย.....	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
ทฤษฎี “คนสูงอายุ”.....	21
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	22
ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	23
หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	26
ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	26
หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ.....	30
ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย.....	31
กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ.....	31
การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย.....	34
สภาพการดำเนินการและการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
งานวิจัยในประเทศ.....	38
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	45
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	45
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	45
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	82
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	82
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	82
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	82
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	83
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	84
อภิปรายผล.....	86
ข้อเสนอแนะ.....	91
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก.....	97
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	106

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	46
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550.....	50
3 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (n = 190).....	53
4 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (n = 190).....	55
5 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (n = 190).....	57
6 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (n = 210).....	59
7 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (n = 210).....	61
8 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 210).....	63
9 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400).....	65
10 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400).....	67
11 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 400).....	69
12 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (n = 190).....	71
13 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (n = 190).....	72

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
14 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (n = 190).....	73
15 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (n = 210).....	74
16 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (n = 210).....	75
17 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 210).....	76
18 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400).....	77
19 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400).....	78
20 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 400).....	79
21 เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ.....	80

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จังหวัดอ่างทองเป็นเมืองโบราณสมัยทวารวดี โดยการสันนิษฐานของนักโบราณคดีชาวฝรั่งเศสและเจ้าหน้าที่กรมศิลปากร จังหวัดอ่างทอง เดิมชื่อเมืองวิเศษชัยชาญ ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำน้อย เป็นเมืองหน้าด่านที่สำคัญของกรุงศรีอยุธยาในการสู้รบกับกองทัพพม่าดังปรากฏในพงสาวดารกรุงศรีอยุธยาอยู่หลายตอน โดยเฉพาะครั้งหลังสุด พม่าได้ใช้แขวงเมืองวิเศษชัยชาญเป็นที่ตั้งค่ายตีกรุงศรีอยุธยาและเกิดการสู้รบครั้งสำคัญที่จารึกไว้ในประวัติศาสตร์ไทย คือศึกบางระจันที่บ้านบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปลายสมัยกรุงธนบุรี ได้ย้ายที่ตั้งเมืองมาอยู่บริเวณฝั่งซ้ายของแม่น้ำเจ้าพระยาที่บ้านบางแก้ว เรียกชื่อเมืองใหม่ว่า “อ่างทอง” เพราะเป็นที่ลุ่มเป็นอู่น้ำ อุ่น้ำ เสมือนขุมทรัพย์ จังหวัดอ่างทอง มีเนื้อที่ 968 ตารางกิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศ เป็นที่ราบลุ่มลักษณะคล้ายอ่างไม่มีภูเขาป่าไม้ และแร่ธาตุ สภาพเดิมโดยทั่วไปเป็นตะกอน มีทั้งชนิดที่ดูดซับน้ำได้ดีและชนิดที่ดูดซับน้ำได้ไม่ดี มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน 2 สาย ได้แก่ แม่น้ำเจ้าพระยาและแม่น้ำน้อย โดยเฉพาะแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่านท้องที่อำเภอไชโย อำเภอเมือง และอำเภอป่าโมก ระยะทางประมาณ 40 กม. ส่วนแม่น้ำน้อยเป็นแม่น้ำสายแขนงที่ไหลแยกออกจากแม่น้ำเจ้าพระยาที่ตำบลชยานาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท ไหลผ่านจังหวัดอ่างทอง ระยะทางประมาณ 50 กม. ผ่านอำเภอโพธิ์ทอง และอำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทองแบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองอ่างทอง อำเภอวิเศษชัยชาญ อำเภอแสวงหา อำเภอป่าโมก อำเภอโพธิ์ทอง อำเภอไชโย และอำเภอสามโก้ มีเทศบาลจำนวน 10 เทศบาล ดังนี้ เทศบาลเมืองอ่างทอง เทศบาลตำบลเกษไชโย เทศบาลตำบลระมะสัก เทศบาลตำบลโพธิ์ทอง เทศบาลตำบลแสวงหา เทศบาลตำบลสามโก้ เทศบาลตำบลป่าโมก เทศบาลตำบลศาลเจ้าโรงทอง เทศบาลตำบลบางจัก และเทศบาลตำบลจรเข้ร้อง การปฏิบัติหน้าที่งานตามอำนาจหน้าที่ของเทศบาลต้องเป็นไปเพื่อประโยชน์สุขของประชาชน โดยใช้วิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี และให้คำนึงถึงการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการจัดทำแผนพัฒนาเทศบาล การจัดทำงบประมาณ การจัดซื้อจัดจ้าง การตรวจสอบ การประเมินผลการปฏิบัติงานและการเปิดเผยข้อมูลข่าวสาร ทั้งนี้ให้เป็นไปตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับว่าด้วยการนั้นและหลักเกณฑ์และวิธีการที่กระทรวงมหาดไทยกำหนด (<http://www.angthong.go.th/data/history.htm>)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ที่จะทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงการออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพและยังเป็นภูมิคุ้มกันโรคลดการเจ็บป่วย เพิ่มความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนยาวส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ดี แจ่มใส

ร่าเริง (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537:30) การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นยิ่งต่อบุคคลเพราะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาประเทศ ให้เกิดความก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนผู้เป็นกำลังสำคัญของประเทศที่ควรมีสภาพ ร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความจำเป็นและความสำคัญการพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงได้กำหนดนโยบายสำคัญคือการให้กิจกรรมกีฬาในการสร้างคุณภาพของเยาวชน ประชาชนได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประชากรเป็นไปตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545 : 2549) ได้มุ่งเน้นการพัฒนา “คน” เป็นสำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพที่ดี มีระเบียบวินัย มีสุขภาพดี เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ กิจกรรมการออกกำลังกาย นับวันจะกลายเป็นปัจจัยหลักของการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันเพราะเดี๋ยวนี้ใคร ๆ ก็ต่างห่วงใยสุขภาพ อยากมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ แต่สภาพสังคมปัจจุบันเป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัว จึงเป็นเหตุให้ประชาชนลืมสิ่งที่ตนเองควรต้องปฏิบัติ ในลักษณะเดียวกันกับการรับประทานอาหารและการนอนหลับนั่นคือ การออกกำลังกาย เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป เกิดโรคภัยง่าย สุขภาพอ่อนแอและมีผลต่อทางจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายหรือซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญจะต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ หากประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายก็จะส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพไม่ค่อยดีนัก โรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่าย และโรคที่มักเป็นอยู่นั้นเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอ้วน กองสถิติสาธารณสุข (2542:125) ได้รวบรวมสถิติการตายของประชาชนไว้ว่า อัตราการตายของประชาชนด้วยสาเหตุต่าง ๆ ตามตารางโรคพื้นฐานต่อประชาชน 100,000 คน มีสาเหตุมาจากโรคการไหลเวียนเลือดผ่านปอดและโรคหัวใจ มีอัตราการตายมากที่สุด

ผู้สูงอายุมักจะมีสุขภาพร่างกายที่ไม่ค่อยแข็งแรง สมบูรณ์ และจะมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต โรคกระดูก เบาหวาน เป็นต้น ซึ่งเป็นไปตามวัยที่จะต้องเสื่อมโทรมลงตามสภาพและการใช้งานของร่างกาย ประกอบกับความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายเป็นการบั่นทอนสุขภาพทำร่างกายเสื่อมโทรมก่อนวัยอันควร จึงเป็นสาเหตุทำให้ผู้สูงอายุไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการขาดความรู้ ความเข้าใจ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ว่าวัยสูงอายุต้องเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน เป็นความเชื่อที่ผิด เพราะการออกกำลังกายนั้นเป็นการป้องกันโรคและบรรเทาการเจ็บป่วย ในโรคต่าง ๆ ปัจจุบันทางราชการได้ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นโดยการรณรงค์ผ่านสื่อต่าง ๆ อย่างมากมาย และการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและสมรรถภาพกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ผู้สูงอายุซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญที่มีความรู้ ประสบการณ์ ในด้านต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ได้มีโอกาส

ใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ให้แก่คนที่เป็กรุ่นหลังได้นำความรู้ไปศึกษาหาความรู้เพื่อประโยชน์ แก่สังคมและเป็นตัวอย่างแก่เยาวชนในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง โดยมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ไม่ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในปัจจุบัน การเสริมสร้างและมุ่งเน้น บุคคลใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และมีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรม (สำนักงานวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข. 2543: 20)

เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยให้ผู้สูงอายุได้รับแรงจูงใจที่เหมาะสมจากกลุ่มบุคคลสำคัญโดยเฉพาะในครอบครัว ให้มีความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะตระหนักถึงความรุนแรงของการเกิดโรคหรือความเสื่อมจากการไม่ออกกำลังกาย เข้าใจถึงความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และรับรู้ว่าคุณเองสามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ จากคำแนะนำและการฝึกสอนหรือปฏิบัติของบุคลากรสาธารณสุข แต่ปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายพบแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการในการออกกำลังกายต่าง ๆ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เพื่อทราบถึงข้อมูลปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องตรงตามจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแนวทางไว้ใช้สำหรับการแก้ไขปัญหาละกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้ายิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ตามเพศ

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นแนวทางไว้ใช้สำหรับการแก้ไขสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และในการปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีสุขภาพดีถ้วนหน้ายิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของ สถานีอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำนวน 11,289 คน เป็นเพศชาย จำนวน 5,360 คน และเพศหญิง จำนวน 5,929 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของ สถานีอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 375 คน แต่การวิจัย ครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน แล้วนำเทียบสัดส่วนจะได้กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 190 คน และเพศ หญิง 210 คน จากการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
จำแนกตามเพศ

1. เพศชาย
2. เพศหญิง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 มี 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง สภาพที่เป็นจริงทั้งที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหารจัดการ การออกกำลังกาย

ปัญหา หมายถึง ข้อสงสัยหรือข้อขัดข้องของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหารจัดการ การออกกำลังกาย

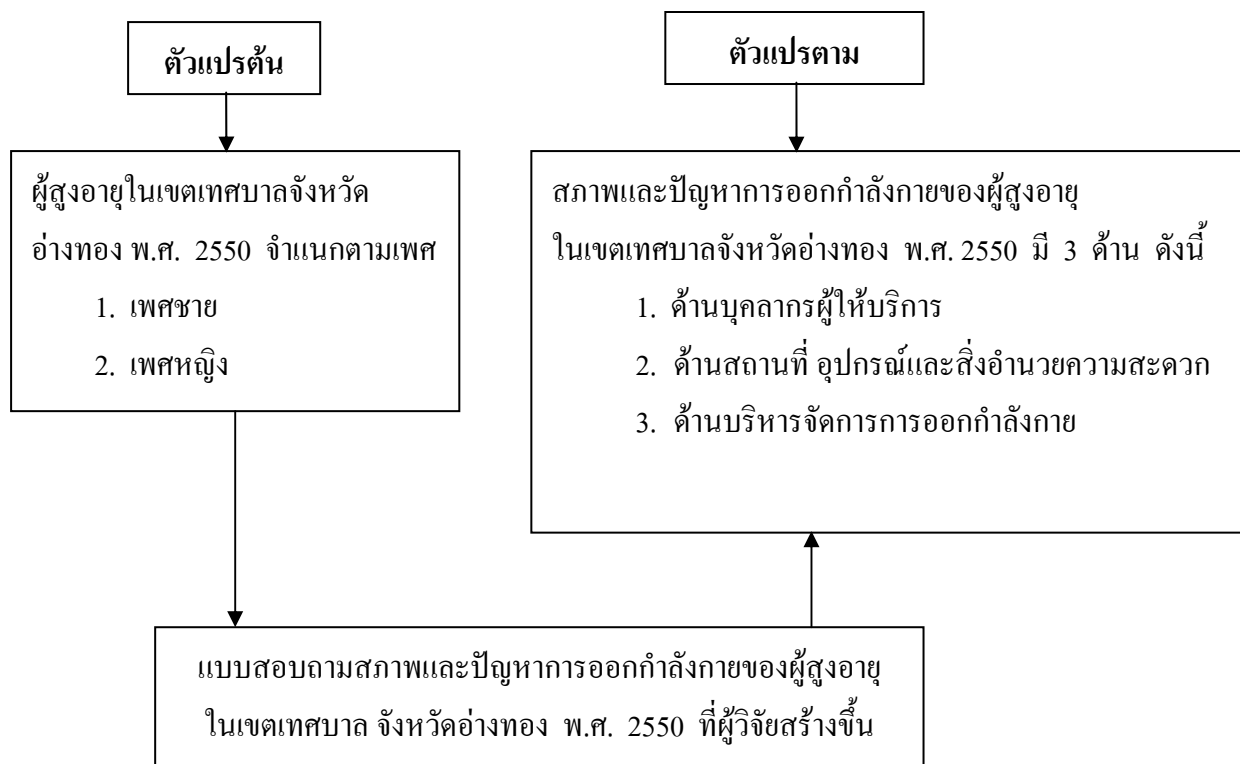
การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังทำงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็น กระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ภายในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

เขตเทศบาล หมายถึง หน่วยงานบริหารราชการส่วนท้องถิ่นที่จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติ ราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.2496

เขตเทศบาลอ่างทอง หมายถึง เทศบาลในจังหวัดอ่างทอง จะประกอบด้วย 10 เทศบาล คือ เทศบาลเมืองอ่างทอง เทศบาลตำบลเกษไชโย เทศบาลตำบลรามะสัก เทศบาลตำบลโพธิ์ทอง เทศบาลตำบลแสวงหา เทศบาลตำบลสามโก้ เทศบาลตำบลป่าโมก เทศบาลตำบลศาลเจ้าโรงทอง เทศบาลตำบลบางจัก เทศบาลตำบลจรเข้ร้อง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐาน

ปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
จำแนกตามเพศชาย และเพศหญิง แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.4 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย
- 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.6 ทฤษฎี “คนสูงอายุ”
- 1.7 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
- 1.8 ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 1.9 หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 1.10 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 1.11 หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 1.12 ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย
- 1.13 กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- 1.14 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- 1.15 สภาพการดำเนินการและการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล

จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

เอดดิงตัน และเอดเกอร์ตัน (Edington ;& Edgerton, 1976 : 7 - 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น

แลมบ์ (Lamb, 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

จอร์จ (George, 1986 : 84) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกาย สม่ำเสมอทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลง

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากหรือนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 1) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บหรือฟิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กระดูข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว ในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

จรวพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวการออกกำลังกาย ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือ ด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2535 : 3) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ สเต็ปแอโรบิก อควอร์ติกแอโรบิก รำมวยจีน วูชุน จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เคนบนลู่วิ่ง (สายพาน) และอื่น ๆ (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

กรมพลศึกษา (2538 : 30) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เล่นการบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

สรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังทำงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางกายที่จะกระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่ง

ที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงานกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530:71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การดำรงชีวิต ได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คืออาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิต จนกระทั่งทุกวันนี้มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบสำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ การออกกำลังกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 25) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นความจำเป็นของมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ ออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

1.3 หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นแก่มนุษย์ที่ต้องการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรง แต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดผลร้าย และเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัยและสภาพแวดล้อม ดังนั้นการออกกำลังกายควรทราบถึงหลัก และวิธีที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

ศักดิ์ชาย พัทธกัญษ์ (2526 : 32 – 35) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอและเป็นประจำตลอดไปเพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรมและสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อย เป็นราย ๆ ไป

3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างที่จะมุ่งส่งเสริมสมรรถภาพ

ทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างมีระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์

5.1 ไม่เกิน 190 ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่เกิน 180 ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุและผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนักเป็นกู่ไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดีการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากขึ้นที่จะเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต การเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรม กับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกายถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นจะต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อย และสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็วิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจะเป็นผลงานการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 31) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ มาก่อนในวันต่อไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากออกกำลังกายแล้วผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมาผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าจะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน

4. ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองรัก มีความถนัด ความชอบ สามารถที่ออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย หรือเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้านวันละ 20 – 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้อง
6. การออกกำลังกายทุกครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้น 130 ครั้ง/นาที ทุกวัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที
8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศ.อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้สนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เห็นว่า อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุตนเอง ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะออกกำลังกายบุคคลนั้นอยู่ระดับ 30 ครั้ง / นาที ทั้งนี้อาจเพิ่มได้ 10 ครั้ง/นาที
9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อนควรจะไปปรึกษาแพทย์ก่อน
10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึงพื้นเส้นอย่างใดอย่างหนึ่งจะมีประโยชน์น้อยมากทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็เพื่อให้อวัยวะได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายจะเสียเวลาเปล่า
11. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนตลอดจน หลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ

จากหลักของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้คุณค่าแต่ร่างกาย อาจแก้ไขความผิดปกติของร่างกายได้ และเพิ่มความสามารถรวมถึงช่วยทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นด้วย การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย เช่น เพศ วัย ความแข็งแรง ที่มีอยู่ การออกกำลังกายเป็นความต้องการของทุกคน เพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ขั้นตอนในการออกกำลังกาย

เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งทางด้านโครงสร้าง และการทำหน้าที่เสื่อมลง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดมากกว่าวัยอื่น โดยการออกกำลังกายทุกครั้งควรเริ่มด้วยการอุ่นร่างกาย (warm-up) และจบด้วย การผ่อนให้เย็นลง (cool-down) ก่อน ไม่ใช่หยุดเฉยทันที ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้ทางหนึ่งด้วย

Birrer (1994 : 51 - 52) ได้กล่าวว่าขั้นตอนในการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการอุ่นร่างกาย (warm-up) ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็นและข้อต่อต่างๆ ซึ่งจะทำหน้าที่ได้ดีที่สุด ณ ที่อุณหภูมิหนึ่ง ดังนั้น ก่อนออกกำลังกาย จึงควรอุ่นร่างกายให้มีอุณหภูมิอยู่ในระดับใกล้เคียงกับที่ร่างกายสามารถ ทำหน้าที่ได้ดีที่สุดก่อน โดยทั่วไป การอุ่นร่างกายจะประกอบด้วยการบริหารร่วมกับการยืดข้อและกล้ามเนื้อมัดต่างๆ อย่างเป็นระเบียบจากส่วนบนไปหาส่วนล่าง และจากส่วนต้นไปหาส่วนปลาย ของร่างกายซึ่งเป็นการอุ่นร่างกายทั่วไป (general warm-up) จากนั้นจึงเริ่มการออกกำลังกายเบาๆ ในลักษณะคล้ายกับแบบที่จะออกกำลังกายอย่างจริงจังต่อไป ซึ่งเป็นการอุ่นร่างกายเฉพาะ (specific warm-up) เช่น ถ้าจะวิ่งเหยาะๆ ก็อาจทำการเดินเร็วหรือวิ่งช้าๆ สัก 3-5 นาที ก่อนเพื่อให้หัวใจค่อยๆ เต้นเร็วขึ้น การที่ร่างกายอบอุ่นจะช่วยให้หน่วยกล้ามเนื้อและเอ็นสามารถยืดตัวได้ดีขึ้น มีการศึกษาประโยชน์ของการอุ่นร่างกาย พบว่ามีประโยชน์หลายประการได้แก่

- 1.1 ทำให้มีการปล่อยออกซิเจนให้แก่กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
- 1.2 ช่วยให้ออกซิเจนแยกตัวจาก Hemoglobin และ myoglobin ดีขึ้น
- 1.3 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของระบบประสาท
- 1.4 เพิ่มความเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อ

2. ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง เป็นขั้นตอนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในประเภทที่เลือกและตั้งใจไว้ ผู้สูงอายุควรเลือกเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งกีฬาและการออกกำลังกายดังกล่าว ควรเป็นชนิดที่ไม่ใช้แรงมากเกินไป (low intensity) มีความต่อเนื่อง (continuous) ใช้เวลาระยะหนึ่งยาวพอควร (prolonged) มีการเคลื่อนไหว (dynamic activities) และทำให้เกิดการหดตัวของกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ได้แก่ การว่ายน้ำ การเล่นสเกตต์ สก๊อิ การวิ่ง (running) การวิ่งเหยาะๆ (jogging) การเดินเร็ว เป็นต้น และการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อหดและยืดตัวพร้อมกับข้อต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ร่างกายต้องใช้พลังงานเพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถยืดหดอยู่ได้ พลังงานที่ร่างกายใช้ได้จากการเผาไหม้โดย ใช้ออกซิเจนของร่างกาย ยังมีการออกกำลังกายมากเท่าใดร่างกายยังต้องใช้ใช้ออกซิเจนมากขึ้นเท่านั้น หัวใจและปอดจึงต้องทำงานมากขึ้นตามไปด้วย การเต้นของหัวใจจึงเร็ว และแรงยิ่งขึ้นการหายใจก็เร็วและถี่ขึ้นการออกกำลังกายที่มีผลให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ซึ่งเป็นชนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ แต่อย่างไรก็ตามต้องออกในปริมาณที่เหมาะสมด้วยสิ่งที่สามารถบ่งชี้ ปริมาณการออกกำลังกายที่เหมาะสมและมีประโยชน์ต่อร่างกายได้ดี ได้แก่ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งอัตราชีพจรและ การเต้นของหัวใจที่เหมาะสมและเป็นเป้าหมายของแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากัน สำหรับบุคคลที่สุขภาพดีมักใช้อัตราการเต้นของหัวใจที่อยู่ ระหว่างร้อยละ 60-80 ของอัตราเต้นสูงสุด (maximum heart rate) โดยอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ = $220 - \text{อายุ}$

ดังนั้น ถ้าผู้สูงอายุ 65 ปี อัตราสูงสุดของการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุนี้นี้เท่ากับ $220 - 65 = 155$ ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย ที่ร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุด $(155 \times 60) / 100 = 93$ ครั้งต่อนาที ที่ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นสูงสุดเท่ากับ $(155 \times 80) / 100 = 124$ ครั้งต่อนาที อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรที่เหมาะสม และเป็นเป้าหมายสำหรับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีรายนี้ ควรอยู่ระหว่าง 93-124 ครั้งต่อนาที ส่วนระยะเวลาสำหรับขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง คือเวลาที่นับตั้งแต่การออกกำลังกายจนอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระดับเป้าหมายแล้ว และออกกำลังกายให้การเต้นของหัวใจอยู่ในระดับนี้ ต่อไปอีกประมาณ 20-30 นาที มีการศึกษาพบว่า ถ้าใช้เวลาน้อยกว่า 15 นาที จะไม่มีผลทางด้านแอโรบิกและถ้าใช้เวลานานกว่า 60 นาที จะไม่มีผลต่อการเพิ่มความทนทานของหัวใจและอาจกลับเป็น อันตรายจากการใช้มากเกินไป สำหรับความถี่ในการออกกำลังกายควรออกประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์

แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุควรสังเกตและพิจารณาความรู้สึกของตนเองในขณะที่ออกกำลังกายว่าเป็นอย่างไร ถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเกินไป ควรลดลง แต่ถ้ารู้สึกเบาไปก็อาจเพิ่มเล็กน้อยได้

3. ขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง (Cool down) หลังเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ควรเลิกหรือหยุดทันที ควรค่อยๆ ผ่อนการออกกำลังกายลงทีละน้อย เพื่อให้หัวใจค่อยๆ เต้นช้าลงในขณะเดียวกันก็จะช่วยให้โลหิตที่ค้างอยู่ตามกล้ามเนื้อแขนขาในขณะที่ออกกำลังกายอย่างจริงจังนั้น กลับเข้าระบบไหลเวียน เพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะสำคัญได้อย่างเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสมอง เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่ต้องการโลหิตเลี้ยงอย่างคงที่ไม่ว่าจะมีกายกิจกรรม (physical activity) ระดับใด แต่กล้ามเนื้อนั้นจะมีโลหิตมาเลี้ยงเพิ่มขึ้นอย่างมากเมื่ออยู่ในระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อหยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน หัวใจจะฉีดโลหิตออกน้อยลงค่อนข้างเร็ว สมองอาจได้รับโลหิตเลี้ยงไม่พอ และเกิดอาการหน้ามืด (heat syncope) ได้นอกจากนี้การผ่อนให้เย็นลงยังช่วยเคลื่อนย้ายสารตกค้างอันเกิดจากเมแทบอลิซึมในระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น กรดแลกติกและโพแทสเซียม เป็นการช่วยลดอาการปวดระบบของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย (Birrer, 1994: 51 - 52)

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541 : 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 อบอุ่นร่างกาย (Warm - Up) เป็นขั้นเตรียมการออกกำลังกาย เพราะการปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องจะช่วยทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัยได้

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Committing) เป็นการออกกำลังกายที่กระทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นระดับร้อยละ 60 – 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 20 – 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว เพื่อลดอัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ที่ต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

จอร์จ (Geore. 1986:18 – 19) กล่าวว่าไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นานสดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2534:3) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยทำให้ความดันและไขมันเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานได้มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

เนก ธนะสิริ (2534:149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกลำบากทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกลำบากไปเลย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกลำบากทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537:8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหารและการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันการและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรค ติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกาย ที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ใน

ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพเป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537:56) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและให้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อและเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้ช้า ทำให้ร่างกายมีเวลาดำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.1 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้นเส้นเลือดจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้นเท่ากับการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.2 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ(Degenerative - disease)หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่งส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ(Cardiac muscle)เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลงเพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ ระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากการหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะพัก หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume)

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Pasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.1 ต่อม ต่อมหมวกไต เจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.2 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนักร มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด โรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2538:22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง

1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

2. ระบบหายใจ

2.1 ถุงลมหดรและขยายตัวได้ดี

2.2 ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง

3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง

2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม

3. ลดความตึงเครียดทางสมอง

4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด

5. แก่โรคนอนไม่หลับ

6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
9. กระชับกระเจิง ไม่อ่อนเพลีย

ดำรง กิจกุศล (2540 : 110 – 120) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่จะได้อย่างแน่นอนจากการออกกำลังกายในผู้สูงอายุก็คือ สามารถที่จะช่วยชะลอความเสื่อมที่จะเกิดตามธรรมชาติประมาณ 1 % ทุก ๆ ปี หลังจากอายุ 30 ปีไปแล้ว ให้เสื่อมช้าลงได้ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะทำให้มีเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในร่างกายหลายอย่าง เช่น

1. แรงดันเลือดจะลดลง

เมื่อเรามีอายุมากขึ้น ผนังของหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น และรูของหลอดเลือดก็จะตีบเล็กลงด้วย (เพราะไขมันที่เกาะและแทรกอยู่) ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดก็ลดลง ทำให้แรงดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ขบวนการเหล่านี้เกิดช้าลง ทำให้การสูบฉีดเลือดทั่วร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น แรงดันเลือดจึงลดลงได้และหัวใจไม่ต้องทำงานหนัก

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) ไม่ได้ เกิดเป็นวงจรอันเลวร้ายขึ้นมา ผลก็คือ ทุกอย่างจะเลวลงจนในที่สุดผู้สูงอายุนั้นต้องกลายเป็นคนพิการไป เพราะเดินไม่ได้เลย

ปัญหาเรื่องข้อเสื่อมจึงเป็นปัญหาที่สำคัญยิ่งในผู้สูงอายุ ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดีในบั้นปลายของชีวิต จะต้องพยายามดัดวงจรที่เลวร้ายนี้ให้ได้

ข้อในตัวเรานั้น มีลักษณะสำคัญที่แตกต่างกับข้อในเครื่อง ข้อของเครื่องยนต์นั้นเป็นโลหะ หรือวัสดุที่ไม่มีชีวิต ถ้าใช้มากก็จะสึกหรอมาก แต่ข้อในตัวของมนุษย์นั้นเป็นข้อที่มีชีวิต จึงสามารถ ที่จะซ่อมแซมตัวเองได้

ข้อในตัวของเราหากใช้น้อยเกินไป หรือไม่ใช้เลยจะยิ่งเสื่อมเร็ว ซึ่งเห็นได้ชัดเจนมากในผู้ที่กระดูกหักแล้วถูกเข้าเฝือกทำให้หมดโอกาสที่จะเคลื่อนไหวข้อนั้นได้ซึ่งเป็นผลเสียต่อข้อมาก การรักษาในปัจจุบันจึงพยายามหาวิธีที่จะตรึงกระดูกให้อยู่นิ่ง แต่ให้ข้อเคลื่อนไหวต่อไปได้ ซึ่งก็ทำได้แล้ว และได้ผลดีกว่ามาก

"วิธีป้องกันการเสื่อมของข้อที่ดีที่สุดในผู้สูงอายุก็คือ ให้ข้อนั้นได้มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ"

การเคลื่อนไหวของข้อจะช่วยให้กระดูกอ่อนที่บุข้ออยู่นั้นได้รับอาหารดีขึ้น อย่างไรก็ตาม การเคลื่อนไหวของข้อจะต้องทำในท่าที่ถูกต้อง และทำแต่เพียงพอดี นอกจากนี้ยังต้องทำให้ถูกเวลาด้วย เช่น ถ้าเกิดมีการเจ็บปวดอยู่ก็ต้องปรึกษาแพทย์เสียก่อน อย่าทำทั้งที่ยังเจ็บ

โดยปกติธรรมชาติจะเป็นผู้กำหนด เช่น ถ้าเราใช้ข้ออย่างไม่ถูกต้องหรือใช้หนักมากเกินไป ก็จะมีอาการเจ็บขึ้นมาเตือนให้เรารู้ ซึ่งเราจะต้องให้ความสนใจต่ออาการเหล่านี้ โดยต้องหยุดพัก หรือปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยาแก้ปวดมากินเอง เพราะการไปปิดบังความเจ็บปวดเหล่านี้ อาจทำให้เรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องใหญ่ และเกิดอันตรายที่รุนแรงได้ (ดำรง กิจกุลศ. 2540 : 112- 114)

5. กล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

เป็นที่แน่นอนว่า การออกกำลังกายนั้นช่วยให้กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุอ่อนกำลังซาลง และลีบเล็กซาลงด้วย กล้ามเนื้อและข้อนั้นมีความสัมพันธ์กันมากดังกล่าวนไปแล้วในข้อที่ 4 คือ ข้อจะเคลื่อนไหวได้ก็ต้องอาศัยกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของข้อก็ขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อรอบข้อนั้น กล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดี แต่ถ้าข้อเกิดเจ็บขึ้นมาจะพลอยให้กล้ามเนื้อทำงานอย่างปกติไม่ได้ด้วย การออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อแข็งแรงอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

6. กระดูกจะแข็งแรงขึ้น

นอกจากกระดูกส่วนที่ประกอบเป็นข้อต่อจะแข็งแรงขึ้นจากการออกกำลังกายดังกล่าวมาแล้ว กระดูกส่วนอื่นๆ ในตัวของผู้สูงอายุก็น่าจะแข็งแรงขึ้นด้วยการออกกำลังกายด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพราะการขาดฮอร์โมนเพศของหญิงวัยนี้ จะทำให้กระดูกทั่วตัว บางลงอย่างรวดเร็ว เกิดปรากฏการณ์ที่แพทย์บางคนเรียกว่า กระดูกผุ ความจริงไม่ถึงกับผุเหมือน ไม้ผุ แต่เนื้อกระดูกจะบางลง ทำให้กระดูกนั้นเปราะและหักง่าย

ที่กล่าวมาเพียง 6 ข้อนี้ ก็จะเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน แต่ก็อย่าเสียใจที่ยังมีผู้สูงอายุที่ละเลยการออกกำลังกายอีกมาก บางคนนั้นเข้าใจผิดว่า หากมีอายุมากแล้ว

จะออกกำลังกายไม่ได้หรือทำไปก็เท่านั้น ไม่มีอะไรดีขึ้นได้ แก่แล้วสู่นั่ง ๆ นอน ๆ ให้ลูกหลานดูแลจะดีกว่า ไม่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุจากการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดที่น่าเสียดาย

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

จากการเริ่มต้นเบา ๆ อย่างนี้ก็ปรากฏว่าบางคนเหนื่อยจนหอบเหมือนกัน แต่หลังจากทำอย่างช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ ไม่นานทุกคนก็เก่งขึ้น และเมื่อครบเวลา 12 สัปดาห์ หลายคนสามารถเดินได้รวดเดียว 1 ไมล์ และบางคนก็เดินได้รวดเดียวถึง 3 ไมล์หรือเกือบ 5 กิโลเมตรก็มี และเมื่อเขานำเอาผู้สูงอายุกลุ่มนี้มาทดสอบสมรรถภาพก็พบว่า ทุกคนมีสมรรถภาพดีขึ้นอย่างชัดเจน ตัวเฉลี่ยดีขึ้นถึงร้อยละ 24 ซึ่งนับว่าน่าพอใจมากทีเดียว

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง และเริ่มต้นอย่างมีขั้นตอน อย่าลืมนำแพทย์ตรวจร่างกายเสียก่อน และหากมีโรคประจำตัวอยู่ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบ ต้องเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและถูกกับนิสัยของเรา ถ้าชอบสังคมก็ควรไปออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น หรือเข้ากลุ่มกันไป แต่ถ้าเป็นคนชอบเงียบ ๆ ก็อาจทำเองที่บ้าน การทำก็อย่ารีบร้อน ต้องมีการอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อ (อย่างเบา ๆ ช้า ๆ) และต้องมีระยะผ่อนให้เย็นลง หรือ ฤดูหนาวอย่างถูกต้องเสมอ อย่าลืมนำหัวใจเต้นช้าลงถึงประมาณ 100 ครั้ง/นาทีเสียก่อนจึงลงนั่งพักได้

ที่สำคัญที่สุดก็คือ อย่าลืมนำคอยสังเกตความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นระหว่างหรือภายหลังการออกกำลังกาย หากมีอะไรที่สงสัยต้องปรึกษาแพทย์ หากปฏิบัติถูกต้องแล้วท่านก็จะออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัยตลอดไป

สิ่งที่จะต้องระวังให้มากในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างหนึ่งก็คือ เรื่องของอุบัติเหตุ ซึ่งถึงแม้ไม่ทำการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุก็เสี่ยงต่ออุบัติเหตุอยู่แล้ว เพราะ

1. กล้ามเนื้อในผู้สูงอายุอ่อนกำลังลง
2. ความยืดหยุ่นต่าง ๆ น้อยลง
3. ความว่องไวลดน้อยลง มองรับรู้ได้ช้า และสั่งงานช้าด้วย ยิ่งบางคนมีอาการหูตึง และสายตามัวด้วยแล้ว ยิ่งเสี่ยงต่ออุบัติเหตุได้มาก
4. กระดูกบางเปราะ จึงหักง่าย บางครั้งเพียงถลา ยังไม่ถึงล้มก็กระดูกหักเสียแล้ว
5. เหนื่อยง่ายขึ้น อ่อนล้าเร็ว หดแรงง่าย จึงเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายด้วย (ดำรง กิจกุลศ.

1.6 ทฤษฎี “คนสูงอายุ”

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ (2540 : 24-27) จากการวิจัยเกี่ยวกับเซลล์ในคนสูงอายุหลายแห่ง ได้บ่งบอกว่า เซลล์ปกติสามารถเจริญเติบโตได้ในสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ โดยการแบ่งตัวเองจาก 1 เป็น 2 เซลล์ ได้ถึง 50 ครั้งก่อนที่จะเซลล์นั้นจะตาย เช่นเซลล์ของเด็กอ่อนในครรภ์ของคน ความสามารถนี้จะค่อย ๆ ลดลงเรื่อย ๆ ในเซลล์ของคนที่มีอายุสูงขึ้น และยังมีทฤษฎีอื่นอีกหลายทฤษฎีเกี่ยวกับการมีอายุสูงนี้ แต่ยังสรุปอย่างแน่ชัดไม่ได้ แต่มีทฤษฎีหนึ่งน่าเชื่อถือมากที่สุด คือ ทฤษฎี “นาฬิกาอวัยวะ” Wright และ Hay flick บ่งชี้ว่า “นาฬิกาอวัยวะ” อยู่ในจุดชีวิต (Nucleus) ของเซลล์ ในจุดชีวิตและน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Cytoplasm) ของเซลล์ในเด็กและคนสูงอายุแตกต่างกันมาก เซลล์ที่มีจุดชีวิตที่ยังอ่อนอยู่สามารถจะแยกตัวได้มากกว่าและเร็วกว่าเซลล์ที่มีจุดชีวิตแก่ ซึ่งคอยควบคุมโดย นาฬิกาในจุดชีวิตนั่นเองนาฬิกานี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน เปรียบเสมือนกรรมพันธุ์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ฉะนั้นแต่ละคนจึงแก่เร็วไม่เท่ากัน โดยเซลล์จะมีอายุยืนยาวเท่าใดขึ้นกับกรรมพันธุ์และอิทธิพลอื่น ๆ อีกมาก เช่นรังสี ความเครียดจากความร้อน ความเครียดจากอารมณ์ โรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายที่เพียงพอ การกินอาหารที่ถูกต้องและพอดี บุหรี่ เหล้าและยาต่าง ๆ ถ้าจะดูทางกายวิภาคศาสตร์ จะเห็นว่าเซลล์ในคนสูงอายุ จะมีจุดชีวิตเหี่ยวลง มีช่องว่างในจุดเล็ก ๆ (Nucleolus) ใหญ่ขึ้น และช่องว่างในน้ำหล่อเลี้ยงเซลล์ (Vacuoles) เพิ่มจำนวนขึ้นพวกเนื้อเยื่อเกี่ยวพันโดยเฉพาะคอลลาเจนจะลดความยืดหยุ่นลงหรือแข็งตัวขึ้น ความเร็วชักนำของประสาทลดลง Cardiac index (ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจใน 1 นาที ต่อพื้นที่ของร่างกาย) ลดลง 30% ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าเต็มที่ลดลง 50% ประสาทรับความรู้สึกพิเศษ เช่น การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส และการสูดกลิ่นจะเสื่อมลง เช่น การเรียน การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ และการตัดสินใจ รวมถึงความจำด้วย เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็เสื่อมลงตามอายุ หน้าที่ของอวัยวะเหล่านั้น ก็จะลดน้อยลง เช่น กำลังกล้ามเนื้อลดลง การเคลื่อนไหวของข้อติดขัด ร่างกายเหี่ยวลงโดยเฉพาะในผู้หญิง มิติของร่างกายเปลี่ยนไป กล่าวคือน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น เอวใหญ่ขึ้น สะโพกกว้างขึ้น ขาแข้งเกาะตามที่ต่าง ๆ มากขึ้น ถ้านามาวัดหา “ความต้องการออกซิเจนมากที่สุด” จะพบว่าลดลงการสร้างกรดแลคติกลดลง พลังงานที่ไม่ต้องการออกซิเจนลดลง และเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจไม่เพียงพอในขณะที่ออกกำลังกาย ความคล่องตัว ในคนสูงอายุ ข้อต่าง ๆ มักจะฝืด ติดขัด เคลื่อนไหวไม่ได้เต็มที่ ควรเลือกออกกำลังกายโดยเฉพาะเพื่อทำให้ข้อต่าง ๆ คงสภาพเคลื่อนไหวได้เต็มที่ ทำเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ก็พอ ไม่มีข้อกำหนดว่าจะทำแรงเท่าไรและเร็วเท่าไร แต่ในกรณีข้อติดขัดมาก่อนแล้วการออกกำลังกายเพื่อการนี้ จะต้องเพิ่มขึ้นไปเป็น สัปดาห์ละหลาย ๆ ครั้ง และจำต้องทำซ้ำๆ จนกว่าจะเคลื่อนไหวได้มากขึ้น ข้อสำคัญห้ามดัดข้อจนเกินไป หรือออกกำลังกายมากเกินไป ค่อยเป็นค่อยไปจะได้ผลดีกว่า ในคนสูงอายุ ควรจะออกกำลังกายเพื่อความทนทานเป็นหลัก โดยใช้การออกกำลังกายขึ้นพื้นฐาน ผสมผสานกับการออกกำลังกายเพื่อความอ่อน

คล้าย ไม่ควรนำเกมกีฬาแข่งขันมาทดแทน แต่เป็นการเพิ่มเติมได้ อายุยิ่งมากเท่าใดยิ่งควรเพิ่มการออกกำลังกาย เพื่อการป้องกันให้มากขึ้น และลดการออกกำลังกายที่เป็นการศึกษาแข่งขันลง

1.7 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับมนุษย์ต้องมีการต่อสู้แข่งขันในเรื่องของการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือย แทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็น จึงมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกายได้ ซึ่งพบว่าโทษที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย มีดังนี้ คือ

1. ในวัยเด็ก

1.1 การเจริญเติบโตไม่สมวัย

1.2 รูปร่างท้วมตรงจะเสียไป เช่น อาจจะมีอ้วน ผอมเกินไป ขาโก่ง เข่าชิดกัน

หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง เป็นต้น

1.3 สุขภาพทั่วไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและเมื่อเจ็บป่วยแล้วจะหายช้า

1.4 สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ เหนื่อยง่าย หายเหนื่อยช้า

1.5 การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายสูง จะมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ

1.6 ทางด้านสังคมและจิตใจ เด็กที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะปรับตัวเข้ากับสังคมและทำงานเป็นหมู่คณะได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สนใจการออกกำลังกาย

1.7 จิตใจเครียด หงุดหงิดง่าย และขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

2. ในวัยหนุ่มสาว

จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพทั่วไปไม่ดี มีผลเสียทางสังคม จิตใจและบุคลิกภาพ ทำให้กระทบกระเทือนต่อการเรียนหรือการประกอบอาชีพด้วย

3. ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ

มีผลเสียเช่นเดียวกับวัยหนุ่มสาวและยังเป็นสาเหตุนำโรคร้ายแรงหลายชนิดอีกด้วย ได้แก่

3.1 โรคประสาทเสียคุณภาพ ได้แก่ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ เป็นลมบ่อย เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า หรือใจสั่นนอนไม่หลับ เป็นต้น

3.2 โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ซึ่งจะก่อให้เกิดหัวใจวายปัจจุบันได้

3.3 โรคความดันโลหิตสูง

3.4 โรคอ้วน

3.5 โรคเบาหวาน ซึ่งเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

3.6 โรคของข้อต่อและกระดูก

1.8 ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2524 : 78 – 89) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สำรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยการตรวจสุขภาพทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพเพื่อทราบความพร้อมของร่างกายว่าจะออกกำลังกายอย่างไร มากน้อยเท่าไร มีรายละเอียดดังนี้

1. รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล ให้มากที่สุด
2. ชั่งน้ำหนักตัว และวัดส่วนสูง
3. วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก
4. วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
5. สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้ที่มีขาดการออกกำลังกายมานาน ควรให้แพทย์ตรวจสภาพปอดและหัวใจเป็นพิเศษ

6. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนนี้ จำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ หรือ ขาดการออกกำลังกายมานาน ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว และไม่มีปัญหาทางสุขภาพอาจจะลดขั้นตอนย่อยบางขั้นตอนได้

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายสำหรับตนเอง โดยนำผลการตรวจสุขภาพทั่วไป และผลการทดสอบสมรรถภาพในข้อที่ 1 มากำหนดความต้องการร่วมไปกับความสนใจและความพร้อมของสภาพแวดล้อมด้วย ซึ่งมีข้อพิจารณาในการกำหนด ดังนี้

1. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ
 - 1.1 ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพเอาไว้
 - 1.2 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น
 - 1.3 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้ และดีต่อไป

2. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

2.1 พวกที่มีโรคและใช้ยารักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค

2.2 พวกที่มีโรคอยู่แต่อยู่ในขั้นไม่ต้องใช้ยาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง ดังนี้

1. ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งวัตถุประสงค์หลัก คือ

1.1 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และคลายความเครียด

1.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป เป็นการเสริมสร้างร่างกายด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

1.3 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน) นั่นเอง

2. ชนิดของกิจกรรมที่แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว คือ

2.1 การบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องตัวของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูก เป็นต้น เหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกายหนักได้อีก

2.2 การบริหารพิเศษ ให้ผลดีต่างกันไปตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนทานขึ้น ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกาย และทางจิตใจโดยเฉพาะสมาธิด้วย เหมาะสมกับทุกเพศและทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวายนกงหรือแกว่งแขน เป็นต้น

2.3 เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศและวัยโดยเฉพาะ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วย และผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ เป็นต้น

พุนทรพัญ์ ทองบพิตร (2535 : 7) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ว่องไว โรคภัยไม่มีตรงข้ามกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะอ่อนแอ จีโรคเจ็บป่วยอยู่เสมอ การออกกำลังกายหากจะให้ได้ผลดีต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับเพศและวัย โดยไม่มี

การเสี่ยงอันตราย หรือมีอันตรายน้อยที่สุด การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่นๆ วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพมีกีฬา หลายชนิด เช่น เดิน วิ่ง เทนนิส วายน้ำ การบริหารแบบแอโรบิก ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส เป็นต้น กีฬาดังกล่าวเหมาะแก่การออกกำลังกายซึ่งหากจะเล่นเพื่อสุขภาพ ไม่ควรเล่นหักโหมควรเล่นให้เกิดความสนุกสนาน

มงคล แสงสาเคน (2541 : 108 , 118) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา ตั้งแต่เครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องใช้ไฟฟ้าอิเล็กทรอนิกส์ และคอมพิวเตอร์ รวมทั้งอุปกรณ์การสื่อสาร ต่างๆ ที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ร่างกายมนุษย์ขาดการออกกำลังกายตามธรรมชาติตั้งแต่เกิดจนถึง วัยชรา ความสะดวกสบายในการบริโภคอย่างเหลือเฟือ ทำให้ร่างกายต้องทำงานผิดปกติไปจากธรรมชาติ ก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายในหลายๆระบบโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งจากการ ค้นคว้าในปัจจุบันพบว่า การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันกล้ามเนื้อ หัวใจตาย ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ระดับไขมันในเส้นเลือด และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงรวมทั้งบุคลิกที่เคร่งเครียด สาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ก็คือ ขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอ การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์ จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งคือ การเล่นกีฬา หรือการกระทำกิจกรรมซึ่งต้องใช้การทำงานของร่างกาย แล้วให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ซึ่งจะช่วยให้ได้รับประโยชน์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า “กีฬาเพื่อสุขภาพ” คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่น กีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนา สุขภาพทั่วร่างกายและจิตใจซึ่งต้องการที่จะดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดลงและปรับปรุงสุขภาพ ที่เสื่อมสภาพให้ดีขึ้นเป็นการป้องกัน โรคที่เกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกายตลอดจนช่วยแก้ไขหรือ ฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะแตกต่างจากกีฬาแข่งขันอย่างสิ้นเชิง และการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีก เช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอน หลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้นช่วยให้อาการของโรคหลาย โรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เพราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน โรคสูง สรุปแล้วคือ ความมีสุขภาพดีนั่นเอง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรมีหลักการปฏิบัติดังนี้ เริ่มต้นจากเบาไปหาหนักจากปริมาณน้อยไปมากและ จากง่ายไปยาก ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ ออกแรงหรือเคลื่อนไหว ไม่ควรเป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง การออกกำลังกายควรทำได้โดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือ 3 วันต่อสัปดาห์ เวลาควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นเวลาเช้าหรือบ่ายก็ได้

1.9 หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535 : 8 – 9) ได้กล่าวไว้ว่า ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพลานามัย โดยทั่วไป เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพพลานามัยที่ดีตามแนวทาง แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 7 จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬา ดังนี้

แผนพัฒนาการกีฬา มี 6 แผน ประกอบด้วย

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นการจัดการในรูปแบบของวิชาพลศึกษากิจกรรมกีฬาในโรงเรียน และการอบรมขั้นต้น กีฬาสำหรับเยาวชนนอกโรงเรียน
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนและประชาชนหันมาสนใจ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อยกระดับมาตรฐานของการกีฬาให้ทัดเทียมนานาชาติ
4. โภชนาการกับการกีฬา เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้รับโภชนาการที่เหมาะสม มีขนาดร่างกาย และพลังงานที่เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
5. การบริหารองค์กรในการพัฒนาทางกีฬา เพื่อให้การพัฒนาการกีฬาของชาติมี เอกภาพ ให้องค์กรกีฬาต่าง ๆ สามารถกำหนดขอบเขตหน้าที่ของตนให้ชัดเจนและสามารถประสาน การดำเนินงานกับองค์กรอื่น ๆ รวมทั้งให้การสนับสนุนซึ่งกันและกัน
6. การกีฬาเพื่ออาชีพเพื่อพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐาน และ เพื่อพัฒนากีฬาไทยบางชนิดซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมไทยที่สำคัญให้เป็นอาชีพ

1.10 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เสก อักษรานุเคราะห์ (2524 : 90 – 98) ได้กล่าวถึง เรื่องของการออกกำลังกายก็คล้ายกับ เรื่องอื่น ๆ ในโลกนี้ ตรงที่มีผู้อยากจะลอง อยากจะทำ แต่ได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องมา ทำให้เกิดการ เข้าใจผิด หรือคลาดเคลื่อนในข้อเท็จจริงอยู่มาก ซึ่งปัญหาเหล่านี้มิใช่จะเกิดในประเทศที่กำลังพัฒนา อย่างไทยเรานี้เท่านั้น แม้ประเทศที่พัฒนาไปมาก ๆ อย่างในสหรัฐอเมริกาก็มีปัญหามาก ซึ่งจะขอ หยิบยกความเข้าใจที่ผิด มาเสนอพอเป็นสังเขป ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กินมากขึ้น

เป็นความเข้าใจผิดที่กว้างขวางมาก ในอเมริกามีผู้ยกเอาปัญหานี้ขึ้นมาถามบ่อยที่สุด เพราะ ถ้าเราคิดเพียงเผิน ๆ ก็น่าจะเป็นเช่นนั้น คือ เมื่อเราออกกำลังกายมาก เหนื่อยมาก ก็น่าจะต้องกินอาหาร มาก ความเข้าใจผิดเช่นนี้ทำให้คนอ้วนหลาย ๆ คนไม่กล้าออกกำลังกาย

นักสรีรวิทยาเกี่ยวกับการออกกำลังกายเองก็สนใจเรื่องนี้มาก จึงมีการศึกษา ค้นคว้า และ วิจัยกันมาก ซึ่งผลที่ได้สรุปได้ว่าไม่เป็นเช่นนั้นที่กล่าวกัน

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

สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปนั้น มักจะออกกำลังกายไม่หนักมากนัก จึงไม่ทำให้กินมากขึ้นอย่างที่กลัวกัน

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 นายแพทย์คูเปอร์เองก็ได้ยืนยันจากประสบการณ์ของตนว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ทำให้กินน้อยลง

อย่างไรก็ตาม แม้บางคนออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกหิวและกินมากขึ้นบ้าง แต่ถ้ารู้จักที่จะเลือกชนิดของอาหารก็ไม่มีปัญหา เพราะเมื่อนำเอาปริมาณของแคลอรีที่กินเพิ่มเข้าไป กับปริมาณของแคลอรีที่ใช้ในการออกกำลังกายแล้ว ก็ยังไม่ขาดทุน คือ ไม่มีแคลอรีเหลือ และอย่างไรเสียก็ยิ่งดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย เว้นเสียแต่จะเป็นคนที่ออกกำลังกายเบา ๆ เพียง 5 – 6 นาที

ทางมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เคยทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายกับการกินอาหารและน้ำหนักตัว พบว่า การจะกินมากหรือน้อยนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว ถ้าจับเอาคนที่ขยันทำนั่นทำนี่ทั้งวันให้น้ำหนักเลข ๆ ก็เชื่อว่ากินน้อยลง บางคนขี้เกียจ ๆ นอน ๆ ไม่มีอะไรทำกลับยิ่งกินมากขึ้นด้วยซ้ำไป เข้าทำนองกินแก้เหงา ในทางตรงข้าม คนที่ออกกำลังกายมากก็เชื่อว่ากินมากขึ้นเสมอไป

2. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

หรือเข้าใจว่าคนนั้นแก่เกินที่จะออกกำลังกายแล้ว คิดเลยเถิดไปว่าร่างกายถูกใช้งานมานานมากแล้ว ไกล่ล้ารุดแล้วเย็นไปใช้งานเพิ่มขึ้นอีกด้วยการออกกำลังกายก็มีแต่จะพังเร็วมากขึ้น ดังนั้นคนแก่จึงควรอยู่เฉย ๆ ดีกว่า ซึ่งถ้าคิดเฟิน ๆ ว่าร่างกายของเราคล้ายเครื่องจักร ก็คงจะเป็นเช่นนั้น คือ ใช้มากก็สึกหรอมาก

แต่ความจริงร่างกายของเรามีความแตกต่างจากเครื่องจักรอย่างมาก คือ ร่างกายของเราสามารถซ่อมแซมตัวเองได้หรือปรับตัวได้ อวัยวะหลาย ๆ อย่าง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ถ้าถูกใช้งานบ่อย ๆ จะแข็งแรงกว่าอยู่เฉย ๆ ซึ่งเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดเจนในผู้ที่ถูกเข้าฝึกแขนหรือขานาน ๆ จะมีกล้ามเนื้อและกระดูกที่อ่อนแอลงได้มาก แม้ข้อต่าง ๆ ถ้าไม่เคลื่อนไหวนาน ๆ ก็อาจถึงขีดขีดได้

ดังนั้น การมีอายุมากจึงไม่ใช่ข้ออ้างที่จะไม่ออกกำลังกาย แต่ควรจะทำออกกำลังกายไปเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายในผู้สูงอายุนั้น จะต้องทำอย่างมีขั้นมีตอน ถูกหลักการ และอย่าหักโหม พร้อมกับจะต้องสังเกตปฏิกิริยาของร่างกายด้วยว่ามีอะไรผิดปกติหรือไม่ มีเจ็บปวดตรงไหนหรือเปล่า ไม่ใช่เห็นว่าเห็นหนุ่ม ๆ สาว ๆ เขาเดินกันได้ วิ่งกันได้ ก็อยากทำตามทันที ทั้งที่ตนนั้นอายุเข้า 60 แล้ว และไม่เคยยืดเส้นยืดสายมาก่อน อย่างนี้ก็มีโอกาสบาดเจ็บได้มาก

สำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่หนุ่มสาวนั้น มักจะไม่มีปัญหาอะไร ส่วนมากยังจะออกกำลังกายไปได้เรื่อย ๆ บางคนเล่นเทนนิสมาตั้งแต่หนุ่มและสามารถเล่นได้จนอายุเกือบ 80 ก็ยังตีได้ดีพอควร หรือตัวอย่างในต่างประเทศ เช่น คุณชวคาลลี ลูอิส ซึ่งเคยอยู่ในคณะละครสัตว์มาตั้งแต่หนุ่ม ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ คุณชวคาลลี จึงสามารถฉลองอายุปีที่ 102 ด้วยการวิ่งระยะทาง 100 หลา ด้วยเวลา 17.3 วินาที ซึ่งเป็นสถิติที่ดีกว่าตอนวิ่งฉลองอายุปีที่ 101 อยู่ถึงครึ่งวินาที หรืออย่างคุณลุงจอห์น เคลลี ซึ่งชอบวิ่งมาตั้งแต่อายุสิบกว่าขวบและวิ่งมาเรื่อย ๆ จนเมื่ออายุ 76 ก็ยังวิ่งได้อยู่ ในช่วงเวลากว่า 60 ปีที่ผ่านมา คุณลุงเคลลีได้ลงวิ่งมาราธอนถึง 111 ครั้ง โดยเคยชนะ 12 ครั้ง นายแพทย์คูเปอร์ซึ่งรู้จักเคลลีมากกว่า 30 ปี ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพของคุณลุงเมื่อ พ.ศ.2527 พบว่าสมรรถภาพของชายอายุกว่า 70 ผู้นี้เทียบได้กับคนที่ทั่วไปที่มีอายุ 40 ปีเท่านั้นเอง

ดังนั้น คำว่า "แก่เกินไป" สำหรับการออกกำลังกายจึงไม่มีเพียงแต่ว่าเมื่ออายุมากจะต้องทำด้วยความระมัดระวังเท่านั้น

3. ทำงานมาเหนื่อยแล้วไม่ควรออกกำลังกาย

เข้าใจผิดว่า หากทำงานประจำมาทั้งวันจนเหนื่อยแล้ว ถ้าไปออกกำลังกายให้เหนื่อยมากขึ้นไปอีก จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็วมากขึ้น ดังนั้น จึงควรกลับบ้านนั่งดูโทรทัศน์ หรือหาอะไรกินแก้เหนื่อยจะดีกว่า พวกนักธุรกิจอาจคิดว่า แม้ร่างกายไม่เหนื่อยมาก แต่สมองก็ล้าเหลือเกิน เครียดมากด้วย ขอพักดีกว่า ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เพราะการออกกำลังกายที่ทำแต่เพียงพอดีนั่น จะช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเมื่อยล้าต่าง ๆ ได้อย่างดีที่สุด

แต่ต้องเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วย เช่น ถ้าเป็นคนที่ต้องทำงานด้วยการเดินมาทั้งวันแล้ว ก็ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการใช้ขาอีก แต่ควรเลือกที่ใช้แขน หรือลำตัว เช่น การว่ายน้ำจะดีกว่า

4. การออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ

มีผู้หญิงไม่น้อยที่เข้าใจว่า การออกกำลังกายจะทำให้มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ แขนขาใหญ่โต ดูน่าเกลียด ความจริงน่าจะตรงกันข้าม หญิงที่ไม่ออกกำลังกายเลยจะมีกล้ามเนื้ออ่อนแอ ล้มเหลว และห้อยยวบยาบ ดูน่าเกลียดมาก ผู้ที่ออกกำลังกายนั้นกล้ามเนื้อจะแข็งแรง กระชับตัว ร่างกายจึงดูดีกว่า การเคลื่อนไหวก็กระฉับกระเฉงน่าดู

ผู้หญิงที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ นั้น มักเป็นพวกเล่นกล้ามเพาะกายเพื่อประกวดมากกว่า สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น รับรองได้ว่าจะไม่มีการมีกล้ามอย่างนั้น ความจริงกล้ามเนื้อของผู้หญิงจะไม่ใหญ่โตเท่าผู้ชายอยู่แล้ว ทั้งนี้ เพราะฮอร์โมนเพศที่แตกต่างกันด้วย

5. การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจได้

เป็นความเข้าใจผิดที่สำคัญและมีผู้เข้าใจผิดมาก ความจริงการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อหัวใจและระบบไหลเวียน เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดของหัวใจได้นั้น จะต้องเป็นการออกกำลังกายในแบบแอโรบิกเท่านั้น

6. การวิ่งมาราธอนป้องกันโรคหลอดเลือดของหัวใจได้

ความเข้าใจผิดนี้เคยแพร่หลายมาก เพราะมีพยาธิแพทย์คนหนึ่งที่เป็นนักวิ่งด้วย (Thomas Bassler) ได้รายงานออกมาว่า จากการตรวจศพจำนวนมากที่เขาทำมานั้น ยังไม่เคยพบนักวิ่งมาราธอนที่ตายด้วยสาเหตุเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอเลย เขาเลยสรุปว่า การวิ่งมาราธอนสามารถป้องกันโรคนี้ได้ แต่ต่อมามีนักวิ่งตายเพราะโรคหัวใจมากขึ้น เขาก็เลิกลองลงว่าการวิ่งมาราธอนไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้ 100 %

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

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 เพราะการออกกำลังกายที่วิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ค่อนข้างแน่นอน เพียงแต่อยากให้เข้าใจว่า การวิ่งมากๆ ไม่ได้สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง เพื่อนักวิ่งทั้งหลายจะได้ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท โดยคิดว่าถ้าได้วิ่งแล้วก็ไม่ต้องกลัวอีกต่อไป หรือวิ่งแล้วจะไม่ตายด้วยโรคหัวใจ ซึ่งไม่เป็นความจริง

(เสก อักษรานุเคราะห์. 2524 : 90-98)

1.11 หลักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่
วอร์คี้ เพียร์ชอป (2525 : 6-7) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเบา ๆ แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวัน
ต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟุ้งไข้หรือมีโรคภัยเจ็บไข้ประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออก
กำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์ออกกำลังกายหนัก ๆ โดยผู้สูงอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมาก
เกินไป ควรจะหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและ
กระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า เครื่องช่วยส้นและ
เครื่องช่วยจึงมีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรจะกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20
นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการ
รักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และ มีการ
พักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอควรเพิ่มขึ้นทีละน้อยอย่าหักโหม ในตอนแรก
และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้ง ต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัย สำหรับผู้ที่มีวัย
ในช่วง อายุ 40 – 49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 30 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ
30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมสำหรับตัวเอง การออกกำลังกายที่สนุกสนาน
ตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ การเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้ง ต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

1.12 ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุศล (2540 : 110) ได้กล่าวไว้ว่า ความเจริญทางการแพทย์ช่วยให้ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้น เราจึงมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุก็คือเรื่องสุขภาพ และเป็นที่น่ายินดีที่วงการแพทย์ได้พิสูจน์แน่นอนแล้วว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และทำอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เป็นสุขได้มากขึ้น คือ มีการเจ็บป่วยน้อยลง และช่วยตัวเองได้มากขึ้น

โดยปกติเมื่อเรามีอายุมากขึ้น ความสามารถของร่างกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพลังกำลัง ความทนทานในการทำงานตลอดจนความรวดเร็วของใจจะลดลงเรื่อย ๆ มีการวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ในสหรัฐฯ 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

1.13 กีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหลายท่านไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเมื่อเริ่มออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยง่ายวิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้นออกกำลังกายคือให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจวัตรประจำวัน เช่น

- ใช้การเดินหรือขี่จักรยานเมื่อไปที่ไม่ไกล
- หยุดใช้รถหนึ่งวันแล้วใช้การเดินไปทำงานสำหรับผู้ที่บ้านและที่ทำงานไม่ไกล
- ใช้บันไดแทนการขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน
- ขี่จักรยานรอบหมู่บ้าน
- ทำงานบ้าน เช่น ทำสวน ล้างรถ ถูบ้าน

ทำกิจวัตรเหล่านั้นทุกวันเป็นเวลา 2-3 เดือน หลังจากเพิ่มกิจกรรมได้พักหนึ่งจึงเริ่มต้นเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เช่น

- เดินให้เร็วขึ้นสลับกับเดินช้า
- จี้จักรยานนานขึ้น
- ขึ้นบันไดหลายชั้นขึ้น
- ขุดดิน ทำสวนนานขึ้น
- ว่ายน้ำ
- เต้น aerobic แต่ไม่ต้องมาก
- เต้นรำ
- เล่นกีฬา เช่น แบดมินตัน เทนนิส ปิงปอง

ดำรง กิจกุล (2540 : 78 – 100) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันในประเทศไทยเรา ประชาชนนิยมการออกกำลังกายเป็นอันมาก โดยเฉพาะในคนวัยกลางคนและคนสูงอายุการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ก็จะประมวลได้ ดังต่อไปนี้

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

จากการศึกษาดำรง "ไทเก๊ก" ของชมรมพุทธศิลป์ศึกษาและประเพณีของสโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แบ่งออกเป็น 3 ชนิด

- 1.1 ศิลปะเพื่อสุขภาพสมบูรณ์
- 1.2 ศิลปะเพื่อการกีฬา
- 1.3 ศิลปะเพื่อการป้องกันตัว

ชนิดแรก มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงสามารถจะฝึกหัดออกกำลังกายโดยลำพังผู้เดียวได้

ชนิดที่สอง มีวัตถุประสงค์ให้เป็นการแข่งขันจึงจำเป็นต้องฝึกหัดออกกำลังกายกับผู้อื่นด้วย
ชนิดที่สาม มีวัตถุประสงค์ ไว้ป้องกันตัวหรือต่อสู้ จึงจำเป็นต้องฝึกหัดกับผู้อื่น หนึ่งคนหรือหลายคน

องค์ประกอบ 3 ประการ ของการฝึกมวยไทเก๊ก

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

ความอ่อนและหลักปรัชญาของไทเก๊ก

2. การออกกำลังกายแบบซิงกง

การออกกำลังกายโดยวิธีร่วมนวจิน หรือการบริหารร่างกายแบบจินโบราณ เป็นวิธีหนึ่งที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพให้กับร่างกายและเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผู้รับฝึกอีกด้วย

การบริหารร่างกายแบบซิงกง หรือที่เรียกในภาษาไทยว่า การฝึกลมปราณ นั้นถือเป็นวิชาแขนงหนึ่ง ของการบริหารร่างกายแบบจินโบราณ คำว่า "ซิงกง" หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย ร่วมกับการฝึกหายใจ ร่วมเข้ากับการฝึกสมาธิ เป็นวิชาที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย สร้างความแข็งแรงทั้งภายนอกและภายในร่างกาย ในประเทศจีนใช้รักษาโรคอย่างแพร่หลายและเชื่อว่าช่วยให้อายุยืนอย่างมีความสุข

กระบวนการของซิงกงมีมากมายหลายตระกูล ซิงกงแบบที่ปฏิบัติในเมืองไทย ค้นคว้าโดยอาจารย์กวาดเต๋อ ซึ่งปัจจุบันเป็นผู้บรรยายในภาควิชาหมัดมวยของวิทยาลัยพลศึกษาปทุมธานี ท่านกำเนิดมาในครอบครัวที่เป็นอาจารย์ทางด้านหมัดมวยและซิงกงที่มีชื่อเสียงได้นำเอาความรู้และการฝึกแบบซิงกงมาผสมผสานกับหลักความรู้ทางการแพทย์ ทั้งของจีนและของตะวันตก สร้างเป็นวิธีการฝึกแบบซิงกง ที่มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาล

ต่อมาอาจารย์ "ลิ้มเก๋แซ่" แห่งนครเซี่ยงไฮ้ได้นำเอามาสร้างเป็นตำราการบริหารลมปราณ "ซิงกง" 18 ท่า และได้ช่วยถ่ายทอดให้อาจารย์ "จิ่วจิวเก่ง" แห่งอินโดนีเซีย แล้วแพร่หลายมาจนทุกวันนี้

หลักใหญ่ๆ ในการบริหารกายแบบซิงกง มี 3 ประการ คือ

1. ฝึกการบริหารกายตามกระบวนการ ลิ้นมีมนวลและต่อเนื่อง
2. ฝึกการหายใจ หายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ให้ลึกและยาวเข้าออกตามจังหวะ
3. ฝึกจิต ทำสมาธิจิตให้ล่องลอยไปตามกระบวนการให้มุ่งสมาธิไปทุกส่วนของ

ร่างกายโดยเฉพาะในส่วนที่ต้องการเป็นพิเศษ

3. การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

ศึกษาจากตำรา "กายบริหารแกว่งแขน บำบัดโรค" ซึ่งจัดพิมพ์เป็นอภินันทนาการ จากสำนักงานจัดสรรที่ดินโชคชัย ปัญจทรัพย์

การบริหารแกว่งแขนนี้ นับเป็นการออกกำลังกายเพื่อบริหารร่างกายที่มีประโยชน์มากวิธีหนึ่ง หลังจากได้ค้นพบและเผยแพร่วิชานี้ออกมาที่นครเซี่ยงไฮ้ มีผู้นิยมทำกายบริหารแบบนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกที การแกว่งแขนนี้ทำได้ง่าย หัดง่าย และเป็นเร็ว

การบริหารแกว่งแขนนี้ เดิมทีเดียวชื่อว่า "ตะหม่ออีจินจิน" แปลว่า คัมภีร์แก้ไขเลือดลม ของอาจารย์โพธิธรรม เป็นหนังสือตำราโบราณ นับว่าเป็นมรดกทางด้านวัฒนธรรมของชนชาติจีน อันหาค่ามิได้ชิ้นหนึ่ง

การฝึกแกว่งแขน ยืนตรง ขาทั้ง 2 ข้างยึดตรง เข่าอย่าให้งอ ให้ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง ออกแรงจิกอยู่บนพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้วแกว่งแขน ทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลัง ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงเล็กน้อย ส่วนแกว่งไป ข้างหน้าไม่ต้องออกแรง แขนจะเหวี่ยงกลับไปเอง ให้แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงจะงอไม่ได้ สายตา มองไปข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าวอกแวก ตั้งใจนับหนึ่ง สอง ... สาม ... อยู่อย่างเดียว เริ่มแรกที่ทำกายบริหารควรเริ่มทำตั้งแต่ 200 – 300 ครั้งก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งถึง 1,000 – 2,000 ครั้ง ใช้เวลาในการบริหารประมาณครั้งละครึ่งชั่วโมง วันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน และค่ำ อัตราความเร็วของการแกว่งประมาณนาทีละ 50 ครั้ง

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน คือ ส่วนบนแกว่งและเบา ส่วนท่อนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหวอ่อนโยน ละมุน ละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้าง

4. การออกกำลังกายแบบโยคะ

โยคะเป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดียในสมัยโบราณกาลและวิธีการที่ใช้ฝึกนั้นเป็นวิธีที่จะ ทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเป็นความเชื่อว่าจะทำให้ มนุษย์สามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ และเพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ มนุษย์จะต้องเป็นผู้มี อำนาจอย่างสูง อันเนื่องมาจากการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การอบรมจิตอย่างดีได้นั้น จะต้องผ่านการฝึกและการอบรมทางกายอย่างดีเสียก่อน ดังนั้น การอบรมทางกายจึงเป็นเบื้องต้นของ กระบวนการทั้งปวง การอบรมทางจิตจะไม่ประสบความสำเร็จเป็นอันขาด ถ้าหากว่ามิได้ผ่านการฝึก และอบรมทางกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกและการอบรมดังกล่าวจึงเป็นกระบวนการบริหารอย่าง หนึ่ง รวมเรียกว่า "หะระโยคะ"

1.14 การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ปฏิกิริยาต่อการออกกำลังกายเกิดขึ้นในหลายส่วนของร่างกายและมีลักษณะต่าง ๆ กัน ได้แก่

1. กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกครั้งต้องอาศัยกล้ามเนื้อหดตัวดึงกระดูกซึ่งประกอบเป็น แขนขาและส่วนอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น
2. หัวใจและหลอดเลือด เมื่อมีการออกกำลังกาย หัวใจจะได้รับการกระตุ้นทางระบบ ประสาทให้เต้นเร็วและแรงขึ้น สูบฉีดเลือดได้ปริมาณมากขึ้นหากต้องทำการเช่นนี้บ่อย ๆ หัวใจก็จะ ปรับตัวโดยเพิ่มขนาดของเส้นใย ทำให้ผนังห้องหัวใจหนา มีแรงสูบฉีดและกำลังสำรองมากขึ้น การ ออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น ช่วยให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้อง ทำงานหนัก และเพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ นอกจากนี้ยังลดระดับไขมันใน เลือด เพิ่มระดับไขมันที่ดี ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

3. ปอดและการหายใจ ในการหายใจตามปกติ ศูนย์ควบคุมการหายใจซึ่งอยู่ภายในสมอง จะสั่งการให้กล้ามเนื้อซี่โครงและกะบังลมหดตัว ทำให้ทรวงอกขยาย อากาศภายนอกดันผ่านจมูก หลอดลมคอ และหลอดลมปอดเข้าไปในถุงลม การออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหายใจ

4. ระบบประสาท ขณะออกกำลังกายสมองจะสั่งให้กล้ามเนื้อหดตัว จนเมื่อถึงจุดหนึ่งศูนย์สั่งการในสมองก็ถูกกดและเข้าสู่ระยะเหนื่อยจนหมดแรง อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองจะลดลงร้อยละ 30 เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้มีความสุข และรู้สึกสบายใจ จากสารเอ็นดอร์ฟินที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย

5. ระบบและส่วนอื่นๆ

5.1 กระดูกที่ถูกกดล้ามนឹងจะมีผิวหนาและแข็งแรงขึ้น ในเด็กกระดูกบางขึ้นจะยาวขึ้นด้วย ทำให้ร่างกายสูงใหญ่

5.2 สารฮีโมโกลบินและจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้น ปริมาตรเลือดสำรองที่เก็บไว้ในม้ามและที่อื่นๆ จะมากขึ้น

5.3 คอมนไรรื้อท่อ เช่น คอมนหวนกไต คอมนไต้สมอง ถูกกระตุ้นให้หลั่งมากขึ้น ดับอ่อนทำงานดีขึ้นผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 40

5.4 มีการสะสมสารเคมีบางอย่างไว้สำหรับใช้ระหว่างการออกกำลังกาย การออกกำลังกายหนักปานกลางจะช่วยให้อายุขัยเพิ่มขึ้น 1-2 และลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ 60

5.5 ระบบควบคุมอุณหภูมิกายจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ 30

1.15 สภาพการดำเนินการและการจัดการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

เทศบาลในจังหวัดอ่างทอง จะประกอบด้วย 10 เทศบาล คือ เทศบาลเมืองอ่างทอง เทศบาลตำบลเกษไชโย เทศบาลตำบลระมะสัก เทศบาลตำบลโพธิ์ทอง เทศบาลตำบลแสวงหา เทศบาลตำบลสามโก้ เทศบาลตำบลป่าโมก เทศบาลตำบลศาลเจ้าโรงทอง เทศบาลตำบลบางจัก เทศบาลตำบลจรเข้ร้อง จังหวัดอ่างทอง จึงมีหน้าที่ที่จะต้องจัดสถานที่ให้ผู้สูงอายุอาศัยได้มีแหล่งในการพักผ่อนและได้ออกกำลังกายโดยทั่วถึง และได้จัดเตรียมลานกีฬาและสวนสุขภาพไว้หลายแห่ง เช่น สนามกีฬาโรงเรียนในเขต ลานกีฬาของชุมชนทุกชุมชนในเขต สนามกีฬาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง ลานกีฬาหน้าศาลากลางจังหวัด เป็นต้น เพื่อให้ประชาชนและผู้สูงอายุที่รักการ

ออกกำลังกายและชอบพักผ่อนมาใช้สถานที่ที่ในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง จัดเตรียมไว้ให้ และสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

มาร์คิเดส และมาร์ติน (Markides ;& Martin. 1979 : 155) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด คือ กิจกรรมและสุขภาพ และผู้ที่มีกิจกรรมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สามารถปรับตัวได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์มีอารมณ์ร้ายน้อยกว่าผู้ที่มีสุขภาพทางกายอ่อนแอ และผู้สูงอายุที่สูญเสียบทบาทและมีกิจกรรมในสังคมน้อยจะมีอัตมโนทัศน์ทางลบความพึงพอใจในชีวิตจะลดลงด้วย

แอลเบอร์โซล พริสซิลล่า และพาทิสเซีย ฮีส (Ebersole Priscilla ;& Patricia Hess. 1982 : 137) ศึกษาการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยสำรวจการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป พบว่า ผู้สูงอายุ ร้อยละ 47 ใช้เวลาสมาคมกับเพื่อน ร้อยละ 30 ใช้เวลาทำสวนปลูกต้นไม้ ร้อยละ 36 อ่านหนังสือดูโทรทัศน์ ร้อยละ 31 ใช้เวลานั่งเฉยๆ ร้อยละ 26 เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และงานอดิเรก ร้อยละ 25 ใช้เวลาเดินเล่น

บีล (Beal. 1986 : 157) ศึกษาผลกระทบของการเดินรำหรือโปรแกรมการเคลื่อนไหวต่อการปรับปรุงสำหรับผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยการทดลอง กลุ่มเดียว สัมภาษณ์หลังทดลอง พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุช่วยส่งเสริมการทำงานทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายแบบเข้าจังหวะของกลุ่มกล้ามเนื้อใหญ่ ช่วยลดความวิตกกังวลและความกดดัน

โจเวอร์ เอสเบลล มารี (Jowers, Esbelle Marie. 2000 : 4562) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อมั่นในการออกกำลังกายของคนอายุ ระหว่าง 40 – 79 ปี ใช้กลุ่มตัวอย่าง 365 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย แรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลวิธีที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย ผลเริ่มต้นพบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอยู่ในระดับกลาง 5 ครั้งต่อสัปดาห์ 40 นาทีต่อวัน จัดอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายได้อย่างดีเยี่ยม ทวีไป และรับรู้ถึงการที่ร่างกายแข็งแรงดีเยี่ยม กลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมเล็กน้อยในการออกกำลังกาย การวิจัยครั้งนี้ มุ่งประเด็นไปที่

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระยะเวลา 10 ปี และเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกาย กำลังการฝึกฝน สุขนิสัย และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของเพศชาย ในช่วงเวลา 3 ปี เพื่อตรวจสอบความสามารถที่สร้างความเชื่อมั่นในการออกกำลังกาย และตรวจสอบตัวแปรที่ใช้วัด ในปี 1995 เพื่อคาดคะเนในการออกกำลังกายในปัจจุบัน
3. เพื่อประยุกต์ใช้รูปแบบ ทฤษฎี การเคลื่อนไหว เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ไม่มีผลโดยตรง ในระยะเวลา 10 ปี ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สุขนิสัย ช่วงระยะเวลา 10 ปี มีผลเฉพาะต่อกำลังการฝึกฝน คนที่มีอายุน้อยกว่ามีกำลังดีกว่าผู้ที่มีอายุมาก ตัวแปร 3 ตัวที่บ่งบอกถึงการออกกำลังกาย คือ อายุ เพศ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลโดยตรงสำหรับเพศพบว่า กำลังการฝึกฝนและสุขนิสัย ของผู้ชายดีกว่าผู้หญิง แต่การฝึกสุขนิสัย มีเล็กน้อยทั้งชายและหญิง ทุกช่วงอายุ รับฟังด้วยความสนุกสนาน และคิดว่า มันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นแรงจูงใจเบื้องต้นในการออกกำลังกาย
2. มีผลโดยตรงเกี่ยวกับเวลา (1995 - 1998) มีผลโดยตรงและไม่มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา 10 ปี ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลง จากปี 1995 - 1998 ลดลงมากที่สุด จากคนที่มีช่วงอายุ 70 ปีออกกำลังกายโดยรวมแล้วมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ปี 1995 ทำให้คาดคะเนได้อย่างมีนัยสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในปี 1998 เป็นช่วงระยะเวลา 3 ปี เพศชายออกกำลังกายต่อเนื่อง ในระดับดีกว่าบุคคลทั่วไป
3. มีผลโดยตรง สำหรับช่วงระยะเวลา อันได้รับการสนับสนุนจากการประเมินการจากสังคม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ เกิดเงื่อนไขที่จากเคาน์เตอร์เจ้าหน้าที่ และมีการประเมินกำลังตัวเองได้ คนเหล่านี้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เกี่ยวข้องกับอายุและเพศ

อเลสซานดรา คาร์แวลโฮ เบสโตน และวิลสัน จาคอบ ฟิลโฮ (Alessandra de Carvalho Bastone, ;& Wilson Jacob Filho. 2004 : 659). ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60 - 99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระช่องกระแ่ง, ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim, ;& J Kim. 2004 : 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยวิจัย 2 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมกรกิน ใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมกรบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ ($P=0.001$, add ratio =1.14) และพฤติกรรมกรกิน เท่ากับ ($P=0.003$, add ratio =1.07)

งานวิจัยในประเทศ

จันทนา วัจนอม (2540 : 53-91) ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุตำบลบางทราย อำเภอมือง จังหวัดชลบุรี โดยการวิจัยกึ่งทดลอง ศึกษากลุ่มเดียววัดก่อน - หลังทดลอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่ขาดพฤติกรรมกรออกกำลังกาย จำนวน 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็น โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แผนการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเดินเพื่อสุขภาพและฝึกปฏิบัติการเดินทุกวัน ๆ 30 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ และแบบบันทึกการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความคาดหวัง ความสามารถของตนเองในพฤติกรรมกรออกกำลังกายในระดับสูง ร้อยละ 74.2 คาดหวังผลการออกกำลังกายร้อยละ 100 และระดับภาวะสุขภาพ ร้อยละ 51.61 หลังจากนั้น 1 เดือนติดตามความคงทนผู้สูงอายุยังคงมีภาวะสุขภาพในระดับสูง และพฤติกรรมกรออกกำลังกายอยู่ในระดับเดิม

ศศิธร แสงพวงสานนท์ (2541 : 65-67) ศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ โดยการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มเดียว เปรียบเทียบก่อน - หลัง ศึกษาจาก ผู้สูงอายุชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในบ้านหนองไคร่นุ่น อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 62 คน จัดโปรแกรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สอนสาธิตท่าบริหารร่างกาย และฝึกปฏิบัติท่าบริหารร่างกาย 12 ท่า

ประกอบเพลงตามผู้นำและสื่อวิดีโอ ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 – 45 นาที ในวันอังคาร พุธ เสาร์หรืออาทิตย์ เป็นเวลา 3 เดือนหลังทดลองสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเกี่ยวกับความพึงพอใจ ด้านสภาวะสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ เห็นประโยชน์ที่ได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และมีความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น การเคลื่อนไหวคล่องตัว อาการปวดเมื่อยการเจ็บป่วยลดน้อยลง สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข รู้สึกชอบ ยินดี กระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติเองได้อย่างสม่ำเสมอ

ปริญา พึ่งประสิทธิ์ (2542 : 78-121) ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เขตถนนทูลี กรุงเทพมหานคร โดยการวิจัยกึ่งทดลอง 2 กลุ่ม วัดก่อน - หลัง กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุชุมชนเกื้อวิทยา จำนวน 50 คน ที่ได้รับโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยกำหนด และกลุ่มเปรียบเทียบ เป็นผู้สูงอายุชุมชนกุฎิเงิน จำนวน 50 คน จะไม่ได้รับโปรแกรมจากผู้วิจัยจัดโปรแกรม สุขศึกษาประกอบด้วยกิจกรรมย่อย 3 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเสริมสร้างแรงจูงใจ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบมวยจีนไทเก๊ก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ พร้อมสังเกตพฤติกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และศึกษาความต่อเนื่อง ระยะหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สภาวะสุขภาพด้านร่างกายรู้สึกแข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจรู้สึกมีความสุข ด้านสังคมได้มีโอกาสพบเพื่อนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดีกว่าก่อนทดลอง ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และมีกิจกรรมต่อเนื่อง

สมฤดี จริงจิตร (2546 : บทคัดย่อ). ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง จำนวน 181 คน ได้รวบรวมข้อมูลโดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบเอฟ และการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD

ผลการศึกษาพบว่า

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการมากที่สุด และด้านออกกำลังกายน้อยที่สุด ผลการเปรียบเทียบตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันและผลการเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธี LSD พบว่า

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และด้านความรู้สึกลึกซึ้งที่มีคุณค่า ในชีวิตแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่าผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้านการดูแลสุขภาพทั่วไปและด้านการดูแลรับผิชอบสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึที่มีคุณค่าในชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ผู้สูงอายุที่มีจำนวนครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีจำนวนครั้งแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านส่งเสริมสุขภาพจิต ด้านความรู้สึที่มีคุณค่า ในชีวิตและด้านการดูแลรับผิชอบสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับการประมวลข้อคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้รับดับถึงปัญหาที่สำคัญว่าเกิดจาก ปัญหาสุขภาพไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุได้ตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นแนวทางแก้ไข หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบาย แผนงานในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ในระดับครอบครัวและชุมชนตามหลักประกันสุขภาพ โดยดำเนินการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ โดยมีการอบรมให้ความรู้ แนวทาง ระเบียบในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายซึ่งมีผลการศึกษาค่า มีการประชาสัมพันธ์ นโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเห็นถึงประโยชน์ในการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตลอดจนสร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพสมาชิกผู้สูงอายุตลอดไป

ดวงเดือน พันธุโยธี (2540 : บทคัดย่อ) ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ 120 คน ชาย 59 คน หญิง 61 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยใช้แบบสัมภาษณ์ความสำคัญของสุขภาพซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาใช้ มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.73 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.84 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยกรอบแนวคิดของเพนเดอร์แบบวัดนี้มีค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา 0.97 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.84 และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วัดโดยใช้แบบวัดของลินจง โปธิบาล มีค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา 0.905 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น 0.99 ข้อมูลทั้งหมดนำมาวิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำมาหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน วิเคราะห์อำนาจการทำนายโดยใช้สัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า 1) ความสำคัญของสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.0029, p > 0.05$) 2) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($r = 0.0919, p > 0.05$) และ 3) ความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายไม่สามารถที่จะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากผลการวิจัย ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน จึงควรศึกษาอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ผลการศึกษามีความชัดเจนยิ่งขึ้น

นพวรรณ ภัทรวงศา (2542 : บทคัดย่อ) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพราะช่วยให้ความเสื่อมช้าลงและการได้รับอันตรายจากโรคภัยจากโรคไม่ติดต่อค่อยลง ถึงกระนั้นก็ดี ยังพบว่าผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชุมชนในรัศมี 1 – 2 กิโลเมตร รอบศูนย์บริการสาธารณสุขที่มีความแตกต่างของการดำเนินนโยบายด้านการออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 380 คน ซึ่งเลือกตัวอย่างโดยวิธีการสุ่ม ตัวอย่างแบบ Multi Stage โดยใช้กรอบแนวคิดแบบแผนการปฏิบัติเพื่อสุขภาพ (Health Action Model) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล ความตั้งใจ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยร่วม และพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ (Chi - square) และครรชนี ความสัมพันธ์ (Cramer's V) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.9 ความตั้งใจ ได้แก่ ความเชื่อด้านการออกกำลังกาย แรงจูงใจด้านการออกกำลังกาย บรรทัดฐานด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยเอื้อด้านบุคคลที่ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถตนเอง การควบคุมตนเอง ปัจจัยร่วม ได้แก่ เพศ การศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ และวิถีชีวิตดั้งเดิมด้านการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุ สถานภาพสมรส ลักษณะงานมีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งการมีโรคประจำตัวและความแตกต่างกันของการดำเนินนโยบายด้านการออกกำลังกายของชมรมผู้สูงอายุของศูนย์บริการสาธารณสุข มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ธิดารัตน์ สัมเจียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 จำนวน 377 คน

เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 เวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำ อยู่ที่บ้านคิดเป็นร้อยละ 36.7 และจะ ออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่เสียค่าใช้จ่ายคิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำคิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้างเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่อง การออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ศุภากร รุ่งอุดม (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุบ้านเขานน จังหวัดภูเก็ต กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ บ้านเขานน ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และแบบสัมภาษณ์ความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการครบทุกครั้งทุกคน
2. ผู้สูงอายุพึงพอใจผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการทั้งด้านสุขภาพ และด้านการจัดโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการในระดับมาก

กฤษณา บุญรอด (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ ความมุ่งหมายการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 367 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า มี 3 ระดับ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง การวิเคราะห์

ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุ จังหวัดนครสวรรค์ มีความต้องการกิจกรรมนันทนาการโดยรวมและแยกเพศอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมนันทนาการทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้น ด้านศึกษาประเพณี วัฒนธรรมและอารยธรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวมและแยกเพศ

กรวิทย์ ช่วยคู่ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นเพศชาย 100 คน เป็นเพศหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีสภาพเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

พัชนี พุ่มมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ 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.

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของสถานเอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำนวน 11,289 คน เป็นเพศชาย จำนวน 5,360 คน และเพศหญิง จำนวน 5,929 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของสถานเอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เป็นเพศชาย 190 คน และเพศหญิง 210 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan)) ได้ 375 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน
2. เทียบสัดส่วนกับประชากร เพศชายและเพศหญิง จะได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 190 คน เพศหญิง 210 คน และหากกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ลำดับ	ชื่อเทศบาล	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย			กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย		
		เพศชาย	เพศหญิง	รวม	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
1	เทศบาลเมืองอ่างทอง	1,300	1,210	2,510	46	43	89
2	เทศบาลตำบลเกษไชโย	324	315	639	11	11	22
3	เทศบาลตำบลรามะสัก	320	235	555	13	8	21
4	เทศบาลตำบลโพธิ์ทอง	295	233	528	10	8	18
5	เทศบาลตำบลแสวงหา	155	210	365	5	7	12
6	เทศบาลตำบลสามโก้	194	161	355	7	6	13
7	เทศบาลตำบลป่าโมก	840	853	1,693	30	30	60
8	เทศบาลตำบลศาลเจ้าโรงทอง	725	967	1,692	26	34	60
9	เทศบาลตำบลบางจัก	301	845	1,146	11	30	41
10	เทศบาลตำบลจรเข้ร้อง	906	900	1,806	31	33	64
รวม		5,360	5,929	11,289	190	210	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย แบบสอบถามสภาพการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบ 2 ตัวเลือก และปัญหาการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

การให้คะแนนปัญหาการออกกำลังกาย

การให้คะแนน	เกณฑ์การแปลความ	ระดับปัญหา
5	4.51 - 5.00	ปัญหามากที่สุด
4	3.51 - 4.50	ปัญหามาก
3	2.51 - 3.50	ปัญหาปานกลาง
2	1.51 - 2.50	ปัญหาน้อย
1	1.00 - 1.50	ปัญหาน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) แต่ละด้านเพื่อให้ผู้ตอบแบบ สอบถามแสดงความคิดเห็น

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย เอกสาร บทความและสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาณพนธ์ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไขและตรวจซ้ำ
3. หาคความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ (ตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา) ให้ตรงกับวัตถุประสงค์
4. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาณพนธ์พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89
6. นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศบาลในจังหวัดอ่างทอง เพื่อขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัยไปเก็บแบบสอบถามโดยการอ่านแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุฟังเพื่อตอบแบบสอบถาม และรอรับแบบสอบถามคืน

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2
 - 2.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
 - 2.2 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test)
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้เข้าใจตรงกันผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (Independent Samples t - test)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2
 - สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
 - ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
- เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test)
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

สถานภาพ	f	%
เพศ		
เพศชาย	190	47.50
เพศหญิง	210	52.50
รวม	400	100.00
ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน		
1 – 3 วัน	128	32.00
4 - 5 วัน	133	33.25
6 – 7 วัน	139	34.75
รวม	400	100.00
ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด		
05.00 น. – 08.00 น.	90	21.08
16.00 น. – 18.00 น.	151	35.36
18.00 น. – 20.00 น.	186	43.56
รวม	427	100.00
จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่าน		
ต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง	112	25.23
ต้องการความสนุกสนาน	77	17.34
ต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียด	112	25.23
ต้องการให้มีบุคลิกภาพดี	143	32.21
รวม	444	100.00

ตาราง 2 (ต่อ)

สถานภาพ	f	%
ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดบ้าง		
เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ	134	21.54
เทนนิส	27	4.34
แบดมินตัน	43	6.91
ตะกร้อ	46	7.40
โยคะ	32	5.14
การเดินแอโรบิก	68	10.93
เปตอง	126	20.26
ขี่จักรยาน	55	8.84
ไทเก๊ก	42	6.75
การบริหารด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือ	49	7.88
รวม	622	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ เป็นเพศชาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 เพศหญิง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50

ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายจำนวน 6 - 7 วัน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 รองลงมาคือ 4 - 5 วัน จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และ 1 - 3 วัน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00

ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด

ส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.00 น. – 20.00 น. จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 43.56 รองลงมาคือ เวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 35.36 และเวลา 05.00 - 08.00 น. จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 21.08

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย

ต้องการให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 32.21 ต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียดและต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 25.23 และต้องการความสนุกสนาน จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 17.34

ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย

เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 21.54 เปตอง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 20.26 การเดินแอโรบิก จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 10.93 ขี่จักรยาน จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 8.84 การบริหารด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 7.88 ตะกร้อ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 แบดมินตัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 6.91 ไทเก็ก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 โยคะจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.14 และเทนนิส จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.34

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2550

2.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตาราง 3 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (n = 190)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา	f	166	24
ออกกำลังกาย	%	87.37	12.63
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	f	150	40
	%	78.95	21.05
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ	f	149	41
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	78.42	21.58
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	154	36
	%	81.05	18.95
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	165	25
	%	86.84	13.16
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	124	66
	%	65.26	34.74
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่	f	158	32
ออกกำลังกาย	%	83.16	16.84
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	f	146	44
	%	76.84	23.16
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อ	f	159	31
ผู้ออกกำลังกาย	%	83.68	16.32
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	f	147	43
	%	77.37	22.63
รวม	f	1518	382
	%	79.89	20.11

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากร
ผู้ให้บริการคิดเป็นร้อยละ 79.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำ
สมาชิกที่มา ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.37 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็น
ร้อยละ 86.84 และมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.68

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (n = 190)

รายการ		สภาพ	
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	177	13
	%	93.16	6.84
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	f	162	28
	%	85.26	14.74
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	f	138	52
	%	72.63	27.37
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	154	36
	%	81.05	18.95
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการ เป็นสัดส่วนเพียงพอ	f	143	47
	%	75.26	24.74
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	f	153	37
	%	80.53	19.47
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f	135	55
	%	71.05	28.95
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ	f	136	54
	%	71.58	28.42
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	150	40
	%	78.95	21.05
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ	f	159	31
	%	83.68	16.32
รวม	f	1507	393
	%	79.32	20.68

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย พบว่า โดยรวม
อยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 93.16 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 85.26
และวัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 83.68

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (n = 190)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ	f	160	30
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	84.21	15.79
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	124	66
การออกกำลังกาย	%	65.26	34.74
3. มีวีซีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	116	74
	%	61.05	38.95
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้องวิธี	f	154	36
	%	81.05	18.95
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก	f	160	30
กำลังกายอย่างชัดเจน	%	84.21	15.79
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	163	27
	%	85.79	14.21
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	f	135	55
	%	71.05	28.95
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออก	f	154	36
กำลังกายให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	%	81.05	18.95
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกาย	f	155	35
ให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	%	81.58	18.42
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิก	f	143	47
ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	%	75.26	24.74
รวม		f	1464
		%	77.05
			22.95

จากตาราง 5 สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัด
อ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับ
มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการ
ด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 85.79 มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับ
กีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกาย
อย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.21

ตาราง 6 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (n = 210)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา ออกกำลังกาย	f	197	13
	%	93.81	6.19
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	f	147	63
	%	70.00	30.00
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	158	52
	%	75.24	24.76
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	179	31
	%	85.24	14.76
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	173	37
	%	82.38	17.62
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	135	75
	%	64.29	35.71
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	166	44
	%	79.05	20.95
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	f	166	44
	%	79.05	20.95
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อ ผู้ออกกำลังกาย	f	172	38
	%	81.90	18.10
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	f	161	49
	%	76.67	23.33
รวม	f	1654	446
	%	78.76	21.24

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากร
ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 78.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำ
สมาชิกที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.81 บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
คิดเป็นร้อยละ 85.24 และมีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 82.38

ตาราง 7 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (n = 210)

รายการ		สภาพ	
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	191	19
	%	90.95	9.05
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	f	151	59
	%	71.90	28.10
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	f	141	69
	%	67.14	32.86
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	154	56
	%	73.33	26.67
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการ เป็นสัดส่วนเพียงพอ	f	165	45
	%	78.57	21.43
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	f	139	71
	%	66.19	33.81
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f	150	60
	%	71.43	28.57
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ	f	143	67
	%	68.10	31.90
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	158	52
	%	75.24	24.76
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ	f	166	44
	%	79.05	20.95
รวม	f	1558	542
	%	74.19	25.81

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง พบว่า โดยรวม
อยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 90.95 วัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ
คิดเป็นร้อยละ 79.05 และสถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอ คิดเป็น
ร้อยละ 78.57

ตาราง 8 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 210)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ	f	167	43
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	79.52	20.48
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	125	85
การออกกำลังกาย	%	59.52	40.48
3. มีวีซีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	118	92
	%	56.19	43.81
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้องวิธี	f	172	38
	%	81.90	18.10
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก	f	179	31
กำลังกายอย่างชัดเจน	%	85.24	14.76
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	168	42
	%	80.00	20.00
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	f	157	53
	%	74.76	25.24
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออก	f	164	46
กำลังกายให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	%	78.10	21.90
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกาย	f	165	45
ให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	%	78.57	21.43
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิก	f	158	52
ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	%	75.24	24.76
รวม	f	1573	527
	%	74.90	25.10

จากตาราง 8 สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 85.24 มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 81.90 และมีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 80.00

ตาราง 9 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา ออกกำลังกาย	f	363	37
	%	90.75	9.25
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	f	297	103
	%	74.25	25.75
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	307	93
	%	76.75	23.25
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	333	67
	%	83.25	16.75
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	f	338	62
	%	84.50	15.50
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	259	141
	%	64.75	35.25
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	324	76
	%	81.00	19.00
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	f	312	88
	%	78.00	22.00
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อ ผู้ออกกำลังกาย	f	331	69
	%	82.75	17.25
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	f	308	92
	%	77.00	23.00
รวม	f	3172	828
	%	79.30	20.70

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ
คิดเป็นร้อยละ 79.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.75 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 84.50
และบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 83.25

ตาราง 10 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ		สภาพ	
		เพียงพอ	ไม่เพียงพอ
1. สถานที่ออกกำลังกาย	f	368	32
	%	92.00	8.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	f	313	87
	%	78.25	21.75
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	f	279	121
	%	69.75	30.25
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	f	308	92
	%	77.00	23.00
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการ เป็นสัดส่วนเพียงพอ	f	308	92
	%	77.00	23.00
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	f	292	108
	%	73.00	27.00
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	f	285	115
	%	71.25	28.75
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ	f	279	121
	%	69.75	30.25
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	f	308	92
	%	77.00	23.00
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอตามความต้องการ	f	325	75
	%	81.25	18.75
รวม	f	3065	935
	%	76.63	23.38

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับ
เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
92.00 วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ
81.25 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 78.25

ตาราง 11 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ		สภาพ	
		มี	ไม่มี
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ	f	327	73
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	81.75	18.25
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	249	151
การออกกำลังกาย	%	62.25	37.75
3. มีวีซีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	f	234	166
	%	58.50	41.50
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้องวิธี	f	326	74
	%	81.50	18.50
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก	f	339	61
กำลังกายอย่างชัดเจน	%	84.75	15.25
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	f	331	69
	%	82.75	17.25
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	f	292	108
	%	73.00	27.00
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออก	f	318	82
กำลังกายให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	%	79.50	20.50
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกาย	f	320	80
ให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	%	80.00	20.00
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิก	f	301	99
ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	%	75.25	24.75
รวม		f	3037
		%	75.93
			963
			24.08

จากตาราง 11 สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัด
อ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการ
การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการด้านข่าวสารและ
กิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 82.75 มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกาย
อย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.75 และมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการ
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.75

ตาราง 12 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (n = 190)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.62	.89	ปานกลาง
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	2.32	.91	น้อย
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.42	1.01	น้อย
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	2.18	.93	น้อย
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	2.23	.98	น้อย
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.59	1.30	ปานกลาง
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.31	1.05	น้อย
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	2.40	1.03	น้อย
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	2.37	1.00	น้อย
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	2.40	1.16	น้อย
รวม	2.38	.71	น้อย

จากตาราง 12 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย พบว่า โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.38$ S.D. = .71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .89) และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.59$ S.D. = 1.30)

ตาราง 13 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (n = 190)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกาย	2.42	.99	น้อย
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	2.27	.95	น้อย
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	2.53	1.02	ปานกลาง
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	2.44	1.08	น้อย
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็น สัดส่วนเพียงพอ	2.37	1.15	น้อย
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	2.13	.94	น้อย
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	2.52	1.10	ปานกลาง
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำ เพียงพอ	2.59	1.22	ปานกลาง
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	2.50	1.19	น้อย
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย เพียงพอกับความต้องการ	2.43	1.12	น้อย
รวม	2.42	.81	น้อย

จากตาราง 13 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.42$ S.D. = .81) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ ($\bar{X} = 2.59$ S.D. = 1.22) สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = 1.02) และมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด ($\bar{X} = 2.52$ S.D. = 1.10)

ตาราง 14 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศชาย (n = 190)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	2.57	.97	ปานกลาง
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	2.56	1.07	ปานกลาง
3. มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	2.58	1.19	ปานกลาง
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกวิธี	2.31	1.03	น้อย
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก กำลังกายอย่างชัดเจน	2.10	.95	น้อย
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	2.23	.98	น้อย
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	2.08	1.05	น้อย
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.40	1.07	น้อย
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ที่ออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	2.17	1.01	น้อย
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิกที่มา ออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	2.46	1.18	น้อย
รวม	2.35	.70	น้อย

จากตาราง 14 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย ของเพศชาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.35$ S.D. = .70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับ ปานกลาง คือ มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ ($\bar{X} = 2.58$ S.D. = 1.19) มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.57$ S.D. = .97) และมีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.56$ S.D. = 1.07)

ตาราง 15 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (n = 210)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.68	1.19	ปานกลาง
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	2.83	1.36	ปานกลาง
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.86	1.27	ปานกลาง
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	2.73	1.35	ปานกลาง
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	2.87	1.31	ปานกลาง
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.09	1.38	ปานกลาง
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.76	1.28	ปานกลาง
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	2.77	1.26	ปานกลาง
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	2.91	1.18	ปานกลาง
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	2.90	1.35	ปานกลาง
รวม	2.84	1.07	ปานกลาง

จากตาราง 15 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของเพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.84$ S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ตาราง 16 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (n = 210)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกาย	2.70	1.19	ปานกลาง
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	2.87	1.19	ปานกลาง
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	3.12	1.14	ปานกลาง
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	3.00	1.18	ปานกลาง
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็น สัดส่วนเพียงพอ	2.85	1.19	ปานกลาง
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	2.93	1.36	ปานกลาง
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	2.95	1.29	ปานกลาง
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำ เพียงพอ	3.01	1.28	ปานกลาง
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	2.92	1.29	ปานกลาง
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย เพียงพอกับความต้องการ	2.83	1.41	ปานกลาง
รวม	2.92	1.02	ปานกลาง

จากตาราง 16 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ของเพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$ S.D. = 1.02) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ตาราง 17 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย เพศหญิง (n = 210)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	2.83	1.15	ปานกลาง
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	3.04	1.17	ปานกลาง
3. มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	3.19	1.25	ปานกลาง
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกวิธี	2.91	1.32	ปานกลาง
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก กำลังกายอย่างชัดเจน	2.68	1.40	ปานกลาง
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	2.80	1.24	ปานกลาง
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	2.75	1.32	ปานกลาง
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.98	1.24	ปานกลาง
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	2.76	1.40	ปานกลาง
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิกที่มา ออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	3.01	1.40	ปานกลาง
รวม	2.89	1.05	ปานกลาง

จากตาราง 17 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$ S.D. = 1.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ตาราง 18 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.65	1.06	ปานกลาง
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่	2.59	1.20	ปานกลาง
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.65	1.17	ปานกลาง
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	2.47	1.20	น้อย
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์	2.56	1.21	ปานกลาง
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	2.85	1.37	ปานกลาง
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.55	1.20	ปานกลาง
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	2.59	1.17	ปานกลาง
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	2.66	1.13	ปานกลาง
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก	2.66	1.29	ปานกลาง
รวม	2.62	.94	ปานกลาง

จากตาราง 18 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$ S.D. = 1.20)

ตาราง 19 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. สถานที่ออกกำลังกาย	2.57	1.11	ปานกลาง
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ	2.59	1.12	ปานกลาง
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ	2.84	1.12	ปานกลาง
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก	2.74	1.17	ปานกลาง
5. สถานที่จอดรถยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็น สัดส่วนเพียงพอ	2.62	1.19	ปานกลาง
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน	2.55	1.25	ปานกลาง
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด	2.75	1.22	ปานกลาง
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำ เพียงพอ	2.81	1.27	ปานกลาง
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการออกกำลังกายเพียงพอ	2.72	1.26	ปานกลาง
10. วัสดุ อุปกรณ์ ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัย เพียงพอกับความต้องการ	2.64	1.29	ปานกลาง
รวม	2.68	.95	ปานกลาง

จากตาราง 19 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = .95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ตาราง 20 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ.2550
ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	ระดับปัญหา		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย	2.71	1.07	ปานกลาง
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออก กำลังกาย	2.81	1.15	ปานกลาง
3. มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	2.90	1.26	ปานกลาง
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้องวิธี	2.63	1.22	ปานกลาง
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออก กำลังกายอย่างชัดเจน	2.40	1.24	น้อย
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ	2.53	1.15	ปานกลาง
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม	2.43	1.24	น้อย
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย	2.70	1.20	ปานกลาง
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ที่ออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก	2.48	1.26	ปานกลาง
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิกที่มา ออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	2.75	1.33	ปานกลาง
รวม	2.63	.94	ปานกลาง

จากตาราง 20 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เกือบทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ยกเว้น ข้อค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 2.43$ S.D. = 1.24) มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 2.40$ S.D. = 1.24) ซึ่งอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล
จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ					
เพศชาย	190	2.38	.71	-4.952	.000*
เพศหญิง	210	2.84	1.07		
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก					
เพศชาย	190	2.42	.81	-5.382	.000*
เพศหญิง	210	2.92	1.02		
ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย					
เพศชาย	190	2.35	.70	-6.053	.000*
เพศหญิง	210	2.89	1.05		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงว่า ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 เมื่อเปรียบเทียบ เพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 1.1 ควรจัดบุคลากรให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย
 - 1.2 บุคลากรควรให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
 - 1.3 บุคลากรควรให้ความสะดวก และให้ความสำคัญในด้านบริการ
 - 1.4 ต้องการให้เจ้าหน้าที่เผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 2.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย
 - 2.2 ควรสร้างสวนสุขภาพควบคู่กับสนามกีฬาให้กับชุมชน
 - 2.3 ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดียิ่งขึ้น
 - 2.4 ต้องการให้จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาด
3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 3.1 ควรให้มีการจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย
 - 3.2 ควรมีการเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาออกกำลังกาย
 - 3.3 ควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 4.1 ต้องการให้มีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกาย
 - 4.2 ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้มาออกกำลังกายได้ทราบ
 - 4.3 ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ตามเพศ

การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของสถานีอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำนวน 11,289 คน เป็นเพศชาย จำนวน 5,360 คน และเพศหญิง จำนวน 5,929 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกอาสาสมัครของสถานีอนามัยในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 ได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เป็นเพศชาย 190 คน และเพศหญิง 210 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเกรซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้ 375 คน แต่การวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน
2. เทียบสัดส่วนกับประชากร เพศชายและเพศหญิง จะได้กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย 190 คน เพศหญิง 210 คน และหากกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย แบบสอบถามสภาพการออกกำลังกาย

มีลักษณะเป็นแบบ 2 ตัวเลือก และปัญหาการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) แต่ละด้าน เพื่อให้ผู้ตอบแบบ สอบถามแสดงความคิดเห็น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงนายกเทศบาล ในจังหวัดอ่างทอง เพื่อขอความอนุเคราะห์การเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและผู้ช่วยวิจัย ไปเก็บแบบสอบถามโดยการอ่านแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุฟังเพื่อตอบแบบสอบถาม และรอรับแบบสอบถามคืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความถูกต้อง และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2
 - 2.1 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
 - 2.2 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550
หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่าที (t-test)
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ เป็นเพศชาย จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 เพศหญิง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50

ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

ส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย จำนวน 6 - 7 วัน จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 รองลงมาคือ 4 - 5 วัน จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.25 และ 1 - 3 วัน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00

ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาใด

ส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.00 น. – 20.00 น. จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 43.56 รองลงมาคือ เวลา 16.00 - 18.00 น. จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 35.36 และเวลา 05.00 - 08.00 น. จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 21.08

จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย

ต้องการให้มีบุคลิกภาพดี จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 32.21 ต้องการความผ่อนคลายความตึงเครียดและต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 25.23 และต้องการความสนุกสนาน จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 17.34

ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย

เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 21.54 เปดอง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 20.26 การเดินแอโรบิก จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 10.93 ขี่จักรยาน จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 8.84 การบริหารด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 7.88 ตะกร้อ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 แบดมินตัน จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 6.91 โยคะ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 6.75 โยคะจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 5.14 และเทนนิส จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 4.34

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 79.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.37 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 86.84 และมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.68

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 78.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.81 บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 85.24 และมีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 82.38

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 79.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มา ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.75 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 84.50 และบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 83.25

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.32 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 93.16 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 85.26 และวัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 83.68

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 74.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.95 วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 79.05 และสถานที่จอดยานพาหนะของผู้มาใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.57

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.00 วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 81.25 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 78.25

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 85.79 มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.21

เพศหญิง พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 74.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 85.24 มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 81.90 และมีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 80.00

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 82.75 มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.75 และมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.75

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

เพศชาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.38$ S.D. = .71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .89) และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.59$ S.D. = 1.30)

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.84$ S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรมีบุคลิกภาพและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.47$ S.D. = 1.20)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.42$ S.D. = .81) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ ($\bar{X} = 2.59$ S.D. = 1.22) สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอกับความต้องการ ($\bar{X} = 2.53$ S.D. = 1.02) และมีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด ($\bar{X} = 2.52$ S.D. = 1.10)

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.92$ S.D. = 1.02) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = .95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.35$ S.D. = .70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง คือ มีวิธีที่ดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ

($\bar{X} = 2.58$ S.D. = 1.19) มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.57$ S.D. = .97) และมีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.56$ S.D. = 1.07)

เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.89$ S.D. = 1.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า เกือบทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง ยกเว้น ข้อค่าบำรุง ที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม ($\bar{X} = 2.43$ S.D. = 1.24) มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน ($\bar{X} = 2.40$ S.D. = 1.24) ซึ่งอยู่ในระดับน้อย

เปรียบเทียบความแตกต่างของปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพศชายและเพศหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 1.1 ควรจัดบุคลากรให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย
 - 1.2 บุคลากรควรให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย
 - 1.3 บุคลากรควรให้ความสะดวก และให้ความสำคัญในด้านบริการ
 - 1.4 ต้องการให้เจ้าหน้าที่เผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 2.1 จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย
 - 2.2 ควรสร้างสวนสุขภาพควบคู่กับสนามกีฬาให้กับชุมชน
 - 2.3 ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดีขึ้นเสมอ
 - 2.4 ต้องการให้จัดบริการน้ำดื่มที่สะอาด
3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 3.1 ควรให้มีการจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย
 - 3.2 ควรมีการเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาออกกำลังกาย
 - 3.3 ควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (มีผู้แสดงความคิดเห็นข้อละ = 1 คน)
 - 4.1 ต้องการให้มีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกาย
 - 4.2 ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ทราบ
 - 4.3 ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 พบว่า

สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

โดยรวมอยู่ในระดับมีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 79.30 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 90.75 มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 84.50 และบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็นร้อยละ 83.25 และพบว่าข้อที่ไม่มีสภาพด้านบุคลากรผู้ให้บริการมากที่สุด คือ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่ มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการจะต้องมาให้คำแนะนำและช่วยเหลือเวลามีปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ เสก อักษรานุเคราะห์ (2524 : 78 - 89) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายไว้ว่าต้องสำรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยการตรวจสอบสุขภาพทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพ เพราะจำเป็นมากสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ หรือ ขาดการออกกำลังกายมานาน จะต้องให้ผู้คอยให้คำแนะนำ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

โดยรวมอยู่ในระดับเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 76.63 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 92.00 วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความปลอดภัยเพียงพอ กับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 81.25 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ไม่เพียงพอ กับความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 78.25 เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายให้ได้ประสิทธิภาพ และถ้าอุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายก็จะทำให้การออกกำลังกายไม่ได้ประสิทธิภาพ และอาจจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ธีรรัตน์ สัมเขียวหวาน (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ.2546 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

โดยรวมอยู่ในระดับมีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ คิดเป็นร้อยละ 82.75 มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.75 และมีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.75 เพราะในการบริหารจัดการการออกกำลังกายในแต่ละที่ควรจะมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนทำการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อจะได้รู้ว่าสุขภาพพร้อมที่จะออกกำลังกายในระดับไหน ซึ่งสอดคล้องกับ (Birrer, 1994:51) ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งทางด้านโครงสร้าง และการทำหน้าที่เสื่อมลงการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดมากกว่าวัยอื่น โดยการออกกำลังกายทุกครั้งควรเริ่มด้วยการอุ่นร่างกาย (warm-up) และจบด้วย การผ่อนให้เย็นลง (cool-down) ก่อนไม่ใช่หยุดเฉยทันที ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้ทางหนึ่งด้วย

ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 มีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.62$ S.D. = .94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนบุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย และพบว่าข้อที่มีปัญหาสูงสุด คือ มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการนั้นสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการออกกำลังกายจะต้องมีการแนะนำ หรือให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาในด้านต่างๆ และต้องการให้มีบุคลากรมาดูแลความปลอดภัยให้กับสมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 มีปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68$ S.D. = .95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อที่มีปัญหาในระดับปานกลาง และพบว่าข้อที่มีปัญหาสูงสุด คือ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสมเดินทางไปมาสะดวก เพราะผู้สูงอายุเห็นว่าในการมาออกกำลังกายนั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะในปัจจุบันนี้ยังไม่มีห้องน้ำที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ควรมีการจัดทำห้องน้ำ สำหรับผู้สูงอายุเพื่อความสะดวก ในการมาออกกำลังกายและเพื่อความปลอดภัยในการใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ มงคล แสงสาเคน (2541 : 108) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าในปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวก ในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายต่าง ๆ นานา การออกกำลังกายและการพักผ่อนหย่อนใจ นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายและอวัยวะของมนุษย์จำเป็นต้องใช้งานจึงจะแข็งแรง และมีการเจริญเติบโต การออกกำลังกายที่นับว่ามีประโยชน์อย่างยิ่ง และซึ่งสอดคล้องกับ กรวิทย์ ช่วยชู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52 และ

ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 มีปัญหาด้านการบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.63$ S.D. = .94) และพบว่า ข้อที่มีปัญหาสูงสุดคือ มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ และมีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพราะผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง เหมาะสม และเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุแล้วคือต้องการออกกำลังกายเพื่อต้องการให้มีบุคลิกภาพดี ผ่อนคลายความตึงเครียดและต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง ซึ่งในปัจจุบันนี้อุปกรณ์และสื่อต่างๆ ที่จะช่วยแนะนำหรือให้ความรู้มีอยู่น้อย ซึ่งสอดคล้องกับ แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายควรส่งเสริมการจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้นและมีความสนุกสนานไปด้วยกัน และยังสอดคล้องกับ ดำรง กิจกุล

(2540 : 78 – 100) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันในประเทศไทยเรา ประชาชนนิยมการออกกำลังกายเป็นอันมาก โดยเฉพาะในคนวัยกลางคนและคนสูงอายุการออกกำลังกายที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ คือ การออกกำลังกายแบบมวยจีน (ไทเก๊ก) การออกกำลังกายแบบซิ้ง การออกกำลังกายแบบแกว่งแขน และการออกกำลังกายแบบโยคะ

ข้อเสนอแนะ

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

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุด้วย
2. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ ด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- กฤษณา บุญรอด. (2547). *ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัด นครสวรรค์*. ปรินิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมศึกษา.
- กรมพลศึกษา. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา
- _____. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531 – 2539)*. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- _____. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช
- กองสถิติสาธารณสุข. (2542). *รายงานสถิติ การเกิด-การตาย ในโรงพยาบาลของรัฐ*. กรุงเทพฯ : กองสถิติสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- จรรยาพร ธรนิทร์. (2533). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกูล. (2541). *การดูแล รักษา และส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพเพื่อชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จันทนา วงศ์อม. (2540). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2540). *การสำรวจสุขภาพประชากรวัย 50 ปีขึ้นไป ประเทศไทย ปี พ.ศ. 2538*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข : บริษัทไชด์ จำกัด.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530). *ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอก ธนาสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด
- ชาญชัย ยามะรัต. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). *วิถีชีวิตมีสุข*. *วารสารสุขศึกษา*. 16 : 56-61.
- ดำรง กิจกุล. (2540). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

ดวงเดือน พันธุโชติ. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของ
การออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่.
เชียงใหม่.

ธิดารัตน์ สัมเปียวหวาน (2547) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง
จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.

นพวรรณ ภัทรวงศา. (2542). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดรธานี.

ประวัติจังหวัดอ่างทอง (Online). Available: <http://www.angthong.go.th/data/history.htm> .
Retrieved February 22, 2008.

ปรานม รอดพัฒนา. (2541). ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. อุดรธานี.

ปริญ ฝั่งประสิทธิ์. (2542). โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดรธานี.

พัชนี พุ่มมาก. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ
เขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 . ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดรธานี.

พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับอำเภอ
ของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดรธานี.

มงคล แฟงสาเคน. (2541). วิทยาศาสตร์การกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โสภณการพิมพ์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ.

_____. (2525, มกราคม.). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.
1(1) : 37.

_____. (2525). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2534). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการทำเรือ.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม – มิถุนายน). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
นันทนาการ. 20 (1) : 33 – 34.

- วาสนา คุณาภิสิตธิ์. (2539). *การใช้เวลา ความสนใจ และปัญหาในการใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดลำนนา.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเอส.พรินติ้งเฮาส์.
- ศศิธร แสงพวงสานนท์. (2541). *การส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาศักคม). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อุดลำนนา.
- ศุภากร รุ่งอุดม. (2547). *การศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการ สำหรับผู้สูงอายุบ้านเขนง จังหวัดภูเก็ต*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . อุดลำนนา.
- ศักดิ์ชาย พัทธวงษ์. (2526, พฤศจิกายน). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารกีฬา*. 2(5) : 3-4
- สมฤดี จริงจิตร. (2546). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลปะเหลียน จังหวัดตรัง*. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ. อุดลำนนา
- สุชา จันทรเฒ. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานวิชาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *สุขภาพและสิ่งแวดล้อมกับการพัฒนาอย่างยั่งยืน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : โครงการตำรา กรมอนามัย สำนักงานวิชาการ.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2524). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่*. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Alessandra de Carvalho Bastone ;& Wilson Jacob Filho. (2004, September / October). Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly. *Dissertation Abstracts International*. 41(5) : 659.
- Ann, Elizabetn D.A. (1977, April). A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341 – A.
- Beal, Rayma Korbpatrick. (1986, May). The Effect of a Dance / Movement Activity Program on the Successful Adjustment to Aging in the Active Independent older Adult. *Dissertation Abstracts International*. 16(5) : 25.

- Birrer, R.B. (1994). *Sport medicine for the primary care physician*. (2nd ed). Boca Roton: CRC press.
- Ebersole, Priscialla ;& Patricia Hess. (1982). *Toward Healthy Aging : Human Needs and Nursing Response*. Saint Louis : The C.V. Mousy Company.
- Edington ;& Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston : Miffion.
- George. Pameia. (1986). *Te Complete Book to Exercise*. London: Paddington “Tress.
- Jowers, Esbelle Marie. (2000, March). Exercise adherence determinants in adults aged 40-79 years. *Dissertation Abstracts International*. 60(9) : 4562.
- Lam, D.R. (1984). *Physiology of exercise*. New York : Macmillan Publishing Company
- Markides, K.S. ;& Martin, H.W. (1979, June). “ Causal Model of Life Satisfaction Among the Elderly, ” *Journal of Gerontology*. 34(75) : 86-93.
- Y Lim, J Kim. (2004, October). The Factors Related to Home – Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea. *Dissertation Abstracts International*. 44(1) : 460.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 โดยแบ่ง เป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงตามสภาพความเป็นจริง ผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านไปวิเคราะห์เป็นภาพรวม เพื่อนำเสนอปรับปรุงขบวนการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทองต่อไป

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือ

นายเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม
 นิสิตบัณฑิตศึกษา ระดับปริญญาโท
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ผู้วิจัย

ตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 นี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริงและปัญหา

สภาพ หมายถึง สภาพที่เป็นจริงทั้งที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

ปัญหา หมายถึง ข้อสงสัยหรือข้อขัดข้องของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่
เกี่ยวกับด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง
ในส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาปัญหาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างในส่วนถัดไป
ทางด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพ	ปัญหา
() มี () ไม่มี	หมายเลข 5 หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย <u>มากที่สุด</u>
() เพียงพอ () ไม่เพียงพอ	หมายเลข 4 หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย <u>มาก</u>
	หมายเลข 3 หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย <u>ปานกลาง</u>
	หมายเลข 2 หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย <u>น้อย</u>
	หมายเลข 1 หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นในการออกกำลังกาย <u>น้อยที่สุด</u>

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพ		ปัญหา				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยดูแลให้คำแนะนำสมาชิกที่มาออกกำลังกาย							
2. มีผู้บริหารระดับสูงของเทศบาลคอยดูแลเอาใจใส่							
3. มีบุคลากรทำหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย							
4. บุคลากรมีบุคลิกภาพ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี							
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์							
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							
8. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่							
9. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย							
10. มีบุคลากรรักษาความปลอดภัยให้กับสมาชิก							

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ		ปัญหา				
	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกาย							
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอกับความต้องการ							
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ กับความต้องการ							
4. สถานที่ควรอยู่ในทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก							
5. สถานที่จอดยานพาหนะของผู้มา ใช้บริการเป็นสัดส่วนเพียงพอ							
6. สถานที่สำหรับนั่งพักผ่อน							
7. มีห้องน้ำ ห้องส้วมเพียงพอและสะอาด							
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องอาบน้ำเพียงพอ							
9. วัสดุ อุปกรณ์ ทันสมัยในการ ออกกำลังกายเพียงพอ							
10. วัสดุ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีความปลอดภัยเพียงพอกับ ความต้องการ							

3. ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพ		ปัญหา				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย							
2. มีภาพโปสเตอร์แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
3. มีวิธีดี ด้านการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ							
4. มีคำแนะนำเกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬา ที่ถูกวิธี							
5. มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ และการออกกำลังกายอย่างชัดเจน							
6. มีการบริการด้านข่าวสารและกิจกรรมที่สนใจ							
7. ค่าบำรุงที่สมาชิกต้องชำระมีความเหมาะสม							
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้สมาชิกที่มาออกกำลังกาย							
9. กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของสมาชิก							
10. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สมาชิกที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน							

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.4 อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นายเล็ก ภูมิรินทร์

นักบริหารงานเทศบาล 8

ปลัดเทศบาลตำบลจรเข้ร้อง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายเกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม
วันเดือนปีเกิด	21 สิงหาคม 2521
ภูมิลำเนา	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	9 หมู่ 1 ตำบลชัยฤทธิ์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดลำปาง 71140

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2534	ประถมศึกษา จากโรงเรียนประเทืองทิพย์วิทยา เขตบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากศูนย์บริหารการศึกษานอกโรงเรียนอำเภอลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จังหวัดกรุงเทพมหานคร