

ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

Needs for Exercise of the elderly in Ban Na Siew, Mueang District, Chaiyaphum Province

ทนงศักดิ์ ทองศรีสุข

Tanongsak Tongsriskuk

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ 36000

Physical Education, Faculty of Education, Chaiyaphum Rajabhat University, Chaiyaphum 36000, Thailand

Corresponding Author, E-mail: tanongsak_007@cpru.ac.th

Received: 25 March 2021, Revised: 30 July 2021, Accepted: 2 August 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จำนวน 140 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ด้านความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในบ้านนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากระดับความต้องการมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พบว่ามีความต้องการด้านสมรรถภาพทางกายมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการประเมนผล ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านงบประมาณสนับสนุน ตามลำดับ ดังนั้นผู้นำชุมชนควรดำเนินการประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพเพื่อร่วมกันวางแผนในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to study the needs for the exercise of the elderly in Ban Na Siew, Mueang District Chaiyaphum Province. The samples were 140 older adults aged between 60-70 years. They were selected by a purposive sampling method. The research instrument was a questionnaire created by the researcher. The statistics used for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The research results revealed that the overall needs for the exercise of the elderly in Ban Na Siew, Mueang District Chaiyaphum was at



the high level. When considering each aspect, it was found that the need for physical fitness was at the highest level, followed by evaluation, personnel providing services, place, equipment, and facilities, and supporting budget, respectively. Therefore, community leaders should collaborate with health promotion experts to jointly plan exercise activities to meet the needs of the elderly.

Keywords: Exercise, the elderly

1. บทนำ

ปรากฏการณ์ใหม่ในศตวรรษที่ 21 ของประเทศไทย คือการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จากข้อมูลพบว่าขนาดหรือจำนวนของประชากรรวม และประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จากในปี พ.ศ. 2503 จนถึงปัจจุบันและจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อไปในอนาคต ซึ่งเกิดจากการดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวของประเทศไทยที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทางด้านการแพทย์ สาธารณสุข และเทคโนโลยีที่ทันสมัย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้คนไทยมีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพทั้งกาย จิตใจ รวมถึงการบริโภคอาหารอย่างถูกต้องและครบถ้วนมากขึ้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลทำให้ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และคาดว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete aged society) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559) ซึ่งการมีอายุที่เพิ่มขึ้น มักประสบปัญหาด้านสุขภาพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สาเหตุหลักเกิดจากประสิทธิภาพของระบบการทำงานและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมและถดถอยลง ส่งผลให้ความคล่องแคล่วว่องไวลดลง กล้ามเนื้อตึงขาดความยืดหยุ่น ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก อีกทั้งปัญหาด้านการทรงตัว และภาวะกระดูกพรุน เป็นต้น นอกจากนี้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุอาจเกิดจากการเจ็บป่วยสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาวหรือวัยทำงาน แต่ไม่ได้รับการรักษาหรือการดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดอาการรุนแรงในวัยสูงอายุ หลายโรคเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทั้งการบริโภคอาหาร ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย และขาดการควบคุมอารมณ์ที่ดี ทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดหรือโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ อาการสับสนและสูญเสียความทรงจำ ภาวะสมองเสื่อม อาการนอนไม่หลับ ภาวะซึมเศร้า ปัญหาการกลั่นแกล้งการข่มขืนไม่อยู่ และปัญหาการได้ยิน เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2561) จากปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุดังกล่าว การเรียนรู้ถึงปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ในผู้สูงอายุรวมถึงวิธีป้องกันและดูแล จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกยาวนานด้วยสุขภาพที่ดีและมีชีวิตชีวาเมื่อวัยเพิ่มขึ้น การทำงานหรือโครงสร้างของเนื้อเยื่อหรืออวัยวะย่อมเสื่อมถดถอยลงไป ปัญหาสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้แต่สามารถหาความเข้าใจป้องกัน และดูแลได้ (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2558)

การออกกำลังกายเป็นแนวทางที่จะช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะเพื่อป้องกันไม่ให้โรคมีความรุนแรงมากขึ้นและสามารถชะลออาการของโรคต่าง ๆ ให้เกิดช้าลงได้ ถ้าผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตัวเองและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ การออกกำลังกาย ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความแข็งแรงและสมรรถนะในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ

ของร่างกาย หากได้รับการออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากจะมีสุขภาพแข็งแรงแล้วยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายของร่างกาย และการส่งเสริมทางด้านอารมณ์และสุขภาพโดยทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ ผลดีของการออกกำลังกาย คือ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความ แข็งแรงให้กล้ามเนื้อและข้อ ส่งเสริมการลดน้ำหนัก เพิ่มความสามารถในการทำงานส่งผลให้ คุณภาพชีวิตดีขึ้น แต่การออกกำลังกายให้ประสบความสำเร็จนั้นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเนื่องจากแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันทั้งอายุ รูปร่าง สุขภาพ และความชอบ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการออกกำลังกาย (ดร.นพวรรณ สุขสม, 2561)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคมีความรุนแรงมากขึ้นและสามารถชะลออาการของโรคต่าง ๆ ให้เกิดช้าลงได้ ดังนั้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้ทราบความต้องการออกกำลังกายผู้สูงอายุเป็นฐานข้อมูลให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ นำไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ ตลอดจนเป็นตัวอย่างแก่ชุมชนอื่น ๆ ที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุกับชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

3. แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิดทฤษฎี

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ซึ่งคำว่าผู้สูงอายุเป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุ ว่ามีอายุมาก โดยนิยามนับตามอายุ ตั้งแต่แรกเกิดหรือทั่วไปเรียกว่าคนแก่หรือคนชราโดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา และให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุชำรุดทรุดโทรมองค์การอนามัยโลก (WHO, 2004)

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมีหลายประเภท และได้ประโยชน์ต่อร่างกายต่างกัน สำหรับบทความนี้จะกล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพการเดินและการทรงตัวในผู้สูงอายุ ฐิติพร ภักดีพิบูลย์ (2562) กล่าวถึง รูปแบบการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

3.1.1 Balance Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัวและสมรรถภาพในการเดินจะช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบ Balance สามารถทำได้หลายอย่าง เช่น โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ได้ประสิทธิภาพในเรื่องของการทรงตัว การเดินลีลาศ ได้ฝึกการทรงตัวขณะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ฝึกออกกำลังกายพื้นฐานเพื่อเพิ่มการทรงตัว เช่น การยืนทรงตัวขาเดียว การเดินต่อเท้า การเดินเป็นวงกลม



หรือรูปแบบใด เป็นการฝึกการทรงตัวขณะร่างกายอยู่นิ่งและเคลื่อนไหวตามลำดับ เพื่อเพิ่มทักษะการทรงตัวจากง่ายไปยาก

3.1.2 Aerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ซึ่งล้วนเป็นการใช้กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ ทั้งยังกระตุ้นให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดี ทำให้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่สามารถวิ่ง ปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำได้ ก็เลือกเป็นการเดิน โดยเดินต่อเนื่องกัน 10 นาที หากเหนื่อยก็พักและเดินต่อจนครบ 30 นาที สิ่งสำคัญคือระหว่างที่ออกกำลังกาย ควรหายใจเป็นปกติ ห้ามกลั้นหายใจ เพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น และเป็นอันตรายสำหรับผู้ป่วย โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจ และทุก ๆ ครั้งที่ออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนโดยการยืดเหยียดอยู่กับที่ หมุนแขน ยกขา งอแขน งอขา ประมาณ 3-5 นาทีแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเดินช้า ๆ แล้วปรับความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อออกกำลังกายเสร็จก็ควรยืดเหยียดอยู่กับที่ยืดเหยียดขาและแขน จะทำให้ปลอดภัยจากอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

3.1.3 Strength Exercise เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อให้ร่างกาย เพราะผู้สูงอายุ เมื่ออายุมากขึ้นเรื่อย ๆ มวลกล้ามเนื้อก็จะลดลง ส่งผลให้แขน ขา เล็กลง หรือกล้ามเนื้อบางส่วนก็ถูกแทนที่ด้วยไขมัน การที่กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงจะส่งผลให้การใช้งานของกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพ สามารถเดินหรือทำกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ มีหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้

3.1.3.1 ออกกำลังกายโดยให้กล้ามเนื้อเกิดแรงต้าน เช่น การใช้ยางยืด การยกดรัมเบล ขวดน้ำ เป็นต้น

3.1.3.2 มีการเพิ่มความหนักของแรงต้าน โดยเริ่มจากน้ำหนักเบา ๆ และค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักขึ้น

3.1.3.3 ทำท่าละ 8-10 ครั้ง 2 รอบต่อวัน และทำอย่างสม่ำเสมอ

3.1.4 Flexibility Exercise การออกกำลังกายเพื่อคงพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ เช่น ข้อไหล่ ข้อเข่า ข้อสะโพก หากมีการจำกัดหรือข้อต่อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ดี จะส่งผลต่อการเดินและการใช้ชีวิตประจำวันได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมหากมีข้อยึดติดผิดรูป จะส่งผลต่อท่าทางการเดินการก้าวเท้า เป็นต้น

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชนาพร ชันธบุตร (2564) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ จำนวน 400 คน และกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ จำนวน 40 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้สูงอายุมีความมั่นใจมากในการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการออกกำลังกายดี และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวมาก และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชอบการออกกำลังกายที่หลากหลายและเปลี่ยนกิจกรรมไปเรื่อย ๆ มีเสียงเพลงประกอบทำให้สนุกสนาน และคลายเครียด

ลักขมี นิมวงษ์ สุวิมล ตั้งสัจจงพนธ์ และสมบัติ อ่อนศิริ (2562) ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 440 คน ซึ่งผลการวิจัย พบว่าประเภทของกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุต้องการ

มากที่สุดคือ กิจกรรมนันทนาการ รองลงมา คือ กิจกรรมสร้างความแข็งแรง และกิจกรรมสร้างการทรงตัว ตามลำดับกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุต้องการน้อยที่สุดคือกิจกรรมสร้างความอ่อนตัว

อำนาจ สะอึ้งทอง (2558) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ จำนวน 695 คน เป็นเพศชาย จำนวน 341 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 354 คน ผลการวิจัย พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ และด้านการบริหารการจัดการ มีความต้องการ ในระดับปานกลาง

ยอดฟ้า มีมานาน (2562) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 2) ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน และ 3) เปรียบเทียบระดับสภาพปัญหากับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน 400 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า หน่วยงานผู้รับผิดชอบอาคารสถานที่ใช้ในการออกกำลังกาย และหน่วยงานที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญในการแก้ไขสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพให้กับผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

4. วิธีดำเนินการวิจัย

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1 ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-70 ปี อาศัยอยู่บ้านนาเสียว ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 216 คน

4.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี เป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายหนักกว่าปกติ จากนั้นกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 140 คน โดยใช้วิธีการคำนวณหากกลุ่มตัวอย่างของ (taro yamane, 1973)

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจำแนกออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบ (Check List)



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านบุคลิกภาพ ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณสนับสนุน และด้านการประเมินผล โดยเครื่องมือที่ใช้มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยในแต่ละระดับมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับคะแนน	ระดับความต้องการ
5	หมายถึง ความต้องการมากที่สุด
4	หมายถึง ความต้องการมาก
3	หมายถึง ความต้องการปานกลาง
2	หมายถึง ความต้องการน้อย
1	หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด

จากนั้นหาระดับของความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้เกณฑ์การแปลผลตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยใช้คะแนนเฉลี่ยของจัดตัดตามช่วงพิสัย (กัญจนา ลินทรตันศิริกุล, 2558) ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\
 &= \frac{5 - 1}{5} \\
 &= 0.80
 \end{aligned}$$

ดังนั้น จึงกำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยในการแปลความหมาย ดังต่อไปนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21 - 5.00	หมายถึง	ความต้องการระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41 - 4.20	หมายถึง	ความต้องการระดับมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61 - 3.40	หมายถึง	ความต้องการระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81 - 2.60	หมายถึง	ความต้องการระดับน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.80	หมายถึง	ความต้องการระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบได้อย่างเสรี

4.3 การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ทฤษฎี งานวิจัย วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความถูกต้องของการใช้ภาษา และเป็นการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อวัดความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาที่ต้องการวัด พบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสอบถาม มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่างช่วงคะแนน 0.67 และนำไปทดลอง (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.72 ซึ่งแสดงว่าข้อคำถามของแบบสอบถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหาสามารถนำเครื่องมือไปใช้ในการวิจัยได้

4.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ทำการศึกษาข้อมูลทั้งจากปฐมภูมิ (Primary Data) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.4.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี อาศัยอยู่บ้านนาเสียว ตำบลนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ และเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเกิดอันตรายจากการออกกำลังกายหนักกว่าปกติ จำนวน 140 ฉบับ

4.4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จาก หนังสือ วารสาร สิ่งพิมพ์ อิเล็กทรอนิกส์ เอกสารทางวิชาการ งานวิจัยและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมถึงแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในด้านสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสมรรถภาพทางกายที่ต้องการพัฒนา ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และการประเมินผล เพื่อให้ทราบถึงขอบเขตของเนื้อหา ข้อจำกัด วิธีการสร้างเครื่องมือในการวิจัย และเป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

4.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

4.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ โดยใช้วิธีประมวลผลทางสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ หาค่าทางสถิติ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าร้อยละ (Percentage)

4.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยใช้วิธีประมวลผลทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.5.3 ข้อมูลข้อเสนอแนะอื่น ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำสรุปรวมเป็นประเด็นหลักที่สำคัญ และนำเสนอในรูปแบบของพรรณนาโวหาร.

5. ผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ ได้ผลดังนี้

5.1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	44	31.40
หญิง	96	68.60
รวม	140	100.00
อายุ		
60-64 ปี	72	51.40
65-70 ปี	68	48.60
รวม	140	100.00
อาชีพ		
เกษตรกร	106	75.70
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	23	16.40
รับจ้างทั่วไป	6	4.30
ค้าขาย	5	3.60
รวม	140	100.00

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ เพื่อให้ทราบ เพศ อายุ อาชีพ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และภาวะสุขภาพ การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 68.60 เป็นเพศชาย จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 31.40 มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 60-64 ปี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 51.40 และมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 65-70 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 48.60 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 75.70 ไม่ประกอบอาชีพ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 อาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.30 และอาชีพค้าขาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.60

5.2 ข้อมูลความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 แสดงระดับความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในภาพรวม

ด้านความต้องการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
ด้านสมรรถภาพทางกาย	4.27	0.68	มากที่สุด
ด้านการประเินผล	3.94	0.37	มาก
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.92	0.38	มาก
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.83	0.26	มาก
ด้านงบประมาณสนับสนุน	3.45	0.47	มาก
รวม	3.88	0.24	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.24) เมื่อพิจารณาความต้องการจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายมากที่สุด ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.68) รองลงมา คือด้านการประเมินผล มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.37) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.38) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.26) และด้านงบประมาณสนับสนุนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.47)

5.3 ข้อเสนอแนะอื่น

ผู้สูงอายุต้องการให้หน่วยงานภาครัฐ อาทิ องค์การบริหารส่วนตำบล จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ควรมีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้นำการออกกำลังกาย และมีการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพื่อเป็นข้อมูลนำไปปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การพักผ่อน หรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น

6. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว อำเภอมะนัง จังหวัดชัยภูมิ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

6.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้สูงอายุในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 68.60 มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.40 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 75.70

6.1.2 ข้อมูลความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้สูงอายุในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ มีความต้องการในการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.24) เมื่อพิจารณาจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.68) รองลงมา คือด้านการประเมินผล มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.37) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 0.38) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{X} = 3.38$, S.D. = 0.26) และด้านงบประมาณสนับสนุนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.47)

7. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในบ้านนาเสียว จังหวัดชัยภูมิ พบประเด็นสำคัญสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า ในภาพรวมผู้สูงอายุ มีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมาก อาจเนื่องจากเป็นที่ทราบกันอย่างแพร่หลายว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ลดการเจ็บป่วยเป็นโรคน้อยลง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ซึ่งเป็นการลดภาระการพึ่งพิงผู้อื่น โดยเฉพาะบุตรหลาน และยังเป็นการสร้างความภูมิใจให้ตนเอง รวมถึงในบางครั้งยังช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมจึงเป็นผลดีต่อสภาพจิตใจ จากความสำคัญดังกล่าวจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ อำนวย สะอึ้งทอง (2558) ที่ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม พบว่าในภาพรวมผู้สูงอายุมีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก เมื่อพิจารณาความต้องการออกกำลังกายเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ความต้องการด้านการประเินผล ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านงบประมาณสนับสนุน โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 5 รายการซึ่งสามารถอภิปรายประเด็นสำคัญในแต่ละด้าน ได้ดังนี้

ความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อเทียบกับความต้องการด้านอื่น ๆ อาจเกิดจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นตัวชี้วัดในการแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น รวมไปถึงจะเป็นแรงจูงใจที่สำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางสำหรับเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับตนเองซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อำนวย สะอึ้งทอง (2558) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกายในระดับมาก และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลักขมี ฉิมวงษ์, สุวิมล ตั้งสัจพจน์ และสมบัติ อ่อนศิริ (2562) ที่ได้ศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัย พบว่าผู้สูงอายุต้องการกิจกรรมทางกายที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ด้านการทรงตัว และด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับมากที่สุด

ความต้องการด้านการประเินผล พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยต้องการให้มีกระบวนการกำกับติดตามให้กิจกรรมการออกกำลังกายดำเนินอย่างต่อเนื่อง และต้องการประเินสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกเดือน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุต้องการทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกายของตนเอง เพื่อใช้วางแผนการส่งเสริมด้านสุขภาพ และภาวะโภชนาการให้เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของ นรินทร์ หมื่น และ สุชาติ ไกรพิบูลย์ (2557) พบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดีขึ้น เกิดจากการมีส่วนร่วมและความต้องการของผู้สูงอายุเอง จึงทำให้เกิดกิจกรรมสุขภาพที่ตอบสนองความต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลต่อความต่อเนื่องและความยั่งยืน

ความต้องการด้านบุคลากร พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการให้มีผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและแนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย รวมถึงบุคลากรด้านอื่น ๆ เช่น บุคลากรด้านปฐมพยาบาล บุคลากรด้านดูแลทำความสะอาดสถานที่ เป็นต้น สอดคล้องกับการวิจัยของ อำนวย สะอึ้งทอง (2558) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม มีความต้องการด้านบุคลากร

ผู้ให้บริการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยต้องการบุคลากรที่ให้บริการต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มนุษยสัมพันธ์ดี และ พุดจาสุภาพ เรียบร้อย สอดคล้องกับการวิจัยของ ยอดฟ้า มีมานาน (2562) ซึ่งพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรให้บริการในการออกกำลังกาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหินให้ความสำคัญเกี่ยวกับบุคลากร อุปกรณ์ อาคารสถานที่ในการมาใช้บริการ เพื่อความปลอดภัยและได้มาตรฐาน ในการใช้อาคาร สถานที่ในการออกกำลังกาย

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุกลัวอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกาย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องการพื้นที่การออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัย เช่น สถานที่ควรเป็นพื้นราบ ไม่ลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง เป็นที่โล่งกว้าง การระบายอากาศดี มีอุปกรณ์ที่สะอาดได้มาตรฐาน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น เก้าอี้ให้นั่งพักผ่อน มีบริการน้ำดื่ม มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความวิตกกังวลและมีความสุขในการออกกำลังกายมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อำนวย สะอึ้งทอง (2558) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายในระดับมาก โดยต้องการให้ มีห้องปฐมพยาบาลอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ชุมชนและเดินทางได้สะดวก

ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการด้านความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการบำรุงรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกจำเป็นต้องได้รับการบำรุงรักษาเพื่อรักษาสภาพให้สามารถใช้งานได้อย่างปลอดภัย ดังนั้นหากมีหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนงบประมาณหรือสามารถจัดหารายได้เพิ่มเติม จะช่วยในด้านการบริหารจัดการ และสร้างความเชื่อมั่นในความปลอดภัยมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยอดฟ้า มีมานาน (2562) ซึ่งเสนอแนะให้หน่วยงานผู้รับผิดชอบ ควรจัดบุคลากรสำหรับดูแลการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและอาคารสถานที่ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

8. ข้อเสนอแนะ

8.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ผู้นำชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ควรมีการประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพหรือด้านพลศึกษา เพื่อร่วมกันวางแผนในการจัดกิจกรรมและรูปแบบการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุ

8.2 เสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ โดยมีการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย



9. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). *แผนกลยุทธ์การจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ พ.ศ.2560-2564*. สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2562, จาก <https://bit.ly/3yglRqP>
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2558). *ผู้สูงอายุกับปัญหาสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 21 ธันวาคม 2563, จาก <https://bit.ly/3filyFB>
- ชนาพร ชื่นบุตร. (2564). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารศึกษาศาสตร์และสหวิทยาการ*. 47(1) : 232-242.
- รุติพร ภักดีพิบูลย์. (2562). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 14 ธันวาคม 2563, จาก <https://bit.ly/3BUYYS>
- ดร.ณรรณ สุขสม. (2561). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นรินทร์ หมื่น และสุชาดา ไกรพิบูลย์. (2557). การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่บ้านทุ่งหลุก อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่. *พยาบาลสาร*. 41(1) : 1-12.
- ยอดฟ้า มีมานน. (2562). ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชุมชนเทศบาลเมืองหัวหิน. *วารสารศึกษาศาสตร์ และสหวิทยาการ*. 45(2) : 323-331.
- ลักขมี อิมวงษ์ สุวิมล ตั้งสัจจจัน และสมบัติ อ่อนศิริ. (2562). ความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*. 11(1) : 164-174.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ. (2561). *ปัญหาสุขภาพและโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 10 สิงหาคม 2562, จาก <https://bit.ly/2Wwb66L>
- อำนวย สะอึ้งทอง. (2558). ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*. 1(2) : 37-44.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis.3rdEd*. New York. Harper and Row Publications.
- WHO. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO: Switzerland.