

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

The Development of the Health-Promoting New Normal Exercise Model for the Elderly in Thanyaburi District, Pathum Thani Province

ชลิต เชาว์วิไล^{1*}

Chalit Choawilai

วินัย พูลศรี²

Winai Poonsri

ธีรนนท์ ตันพานิช²

Teeranun Tanpanich

*Corresponding Author: Email: chalit.ch@ku.th

(Received: January 24, 2024; Revised: April 4, 2024; Accepted: April 14, 2024)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ 2) พัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและเปรียบเทียบผลการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุต่อระดับสมรรถภาพทางกาย เก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ 350 คน และทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ จำนวน 27 คน ผลการศึกษา พบว่า

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 4.01$, $SD = 0.94$) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.93$, $SD = 1.04$) และความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($M = 3.80$, $SD = 1.08$)

2. ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการใช้รูปแบบฯ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ยของการทดสอบการลุกจากเก้าอี้ การงอข้อศอก การยกขาสูง 2 นาที่ และเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตร ดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้นควรส่งเสริมส่งเสริมรูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับผู้สูงอายุเน้นไปที่การพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มนี้ และการสร้างแนวทางการกระทำที่สามารถนำเสนอให้กับชุมชนหรือองค์กรที่ดูแลผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย วิถีชีวิตใหม่ ผู้สูงอายุ

¹ นักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

Ph.D. candidate, Physical Education program, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus.

² อาจารย์ หลักสูตรพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

Instructor, Doctoral student, Physical Education program, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University, Kamphaeng Saen Campus.



Abstract

This research aims to 1) study the conditions and needs for support in exercising as a new way of life for the older adults, Thanyaburi District, Pathum Thani Province and 2) develop a model for exercising as a new way of life for the older adults and compare the results of the trial of using a new lifestyle exercise model for the older adults on their physical fitness levels. This research is applied research. By collecting questionnaire data from 350 older people and experimenting with a new lifestyle exercise model for 27 older people. The results of the study found;

1. The average of the needs for service personnel is at high level ($M = 4.01$, $SD = 0.94$). The average level of requirements for location, equipment, and facilities was at high level ($M = 3.93$, $SD = 1.04$). The average level of the need for promotion and knowledge in exercising was at high level ($M = 3.80$, $SD = 1.08$).

2. The physical fitness level of the older adults after the 8-week trial of the new lifestyle exercise model, the average value of the chair rising test. Elbow flexion test. The 2-minute leg-elevation test and the 2-meter brisk walk test were significantly better than before the experiment at the 0.05 level.

Therefore, the new lifestyle exercise models for the older adults should be encouraged, focusing on developing programs or activities suitable for this group, and creating action guidelines that can be presented to communities or organizations caring for older adults.

Keywords: Exercise, New lifestyle , Older Adults

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2564 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรวมทั้งสิ้น 12.51 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.4 ของประชากรทั้งหมด สำหรับสถานการณ์สุขภาพของผู้สูงอายุในปี 2564 นั้น พบว่าร้อยละ 34.3 ของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน ร้อยละ 16.5 เป็นโรคเบาหวาน และร้อยละ 33.6 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพที่สำคัญในกลุ่มผู้สูงอายุ (Department of Elderly Affairs, 2021 ; Songvut et al., 2020) ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่กำลังเผชิญปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างของประชากรไทยกำลังกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ และคาดว่าจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสูงสุดในอีกไม่ถึง 20 ปี (Institute for Population and Social Research, 2022) จากแนวโน้มของกลุ่มผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่ต้องได้รับการดูแลมากขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทุกด้านมากขึ้นทั้งด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตมีการถดถอย (Department of Elderly Affairs, 2021)

ยุทธศาสตร์การพัฒนางานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2561 - 2565) ของจังหวัดปทุมธานี ได้ส่งเสริมนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิตและคุณค่าทางสังคม มุ่งเน้นการสนับสนุนด้านกีฬา โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดการด้านกีฬาของชุมชนส่งเสริมการออกกำลังกาย จัดการแข่งขันกีฬา ภายในชุมชน ชมรมผู้สูงอายุอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ

จึงได้จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุอำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานีขึ้น โดยมีนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาองค์ความรู้สู่การจัดทำหลักสูตรตามความต้องการของผู้สูงอายุและบริบทของชุมชน โดยจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายสำหรับผู้สูงอายุ 2 สัปดาห์ต่อครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นการให้ความรู้หลากหลาย และส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพเพื่อสุขภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาเบื้องต้น พบปัญหาที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ส่วนใหญ่มักเกิดจากความไม่แน่ใจในการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม การขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับวัย รวมถึงปัญหาทางร่างกายที่ทำให้การออกกำลังกายเป็นไปได้อย่าง ส่งผลให้ผู้สูงอายุขาดความรู้ ขาดความมั่นใจในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับวัน

การออกกำลังกายวิถีใหม่หมายถึงการพัฒนาใหม่ๆ เข้ามาในกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสร้างประสบการณ์ที่สนุกสนาน และเข้าถึงผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมกายภาพหรือมีความยากลำบากในการเข้าร่วมกิจกรรมแบบเดิมได้ด้วยความสะดวกมากขึ้น เช่น การผสมผสานกิจกรรมทางการแสดง การเล่นเกม หรือการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (virtual reality) เข้ามาในกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสร้างประสบการณ์ที่สนุกสนานและน่าสนใจ และการให้กำลังใจและสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่เชื่อมโยงและเป็นกำลังใจต่อการออกกำลังกายของพวกเขา การออกกำลังกายวิถีใหม่เหล่านี้มีประโยชน์ในการเพิ่มความสนุกสนานและความสะดวกสบายให้กับผู้สูงอายุ และอาจเป็นประการที่ดีในการส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพที่ดีในกลุ่มนี้ได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงศึกษาการพัฒนาแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน

คำถามการวิจัย

1. สภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุที่มีผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ ต่อระดับสมรรถภาพทางกาย

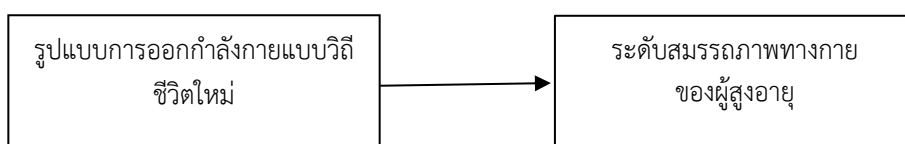
สมมติฐานการวิจัย

ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ มีระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง



กรอบแนวคิดการวิจัย

การออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับผู้สูงอายุมุ่งเน้นไปที่การผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายทางกายและกิจวัตรประจำวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุในรูปแบบที่ยั่งยืนมาจากแนวคิดโปรแกรมออกกำลังกายเฉพาะบุคคล (Aumnug, 2020) ที่ถูกออกแบบมาให้เหมาะกับแต่ละคน เพราะทุกคนมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไปของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นการให้ความสำคัญกับการป้องกันโรคและการรักษาสุขภาพในระยะยาวโดยใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงประยุกต์ (applied research) มีรายละเอียด ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอดุสิต จังหวัดปทุมธานี ในปี พ.ศ. 2565 จำนวน 27,093 คน (Department of Elderly Affairs, 2021)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอดุสิต จังหวัดปทุมธานี กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์กำหนดตารางสุ่มเครซี่มอแกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 379 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การคัดเลือกตัวอย่างตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมในสำนักงานเทศบาลตำบลดุสิต ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามที่มีข้อมูลครบถ้วนสมบูรณ์กลับคืนจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน คิดเป็นร้อยละ 92.35

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองโปรแกรม คือ ผู้สูงอายุ อำเภอดุสิต จังหวัดปทุมธานี จำนวน 27 คน คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม g-power เลือก statistical test mean difference between two independent means (matched pairs) ขนาดอิทธิพล ระดับกลาง 0.50 (Cohen, 1977) ค่า power เท่ากับ 0.80 ค่า error เท่ากับ 0.05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน

1. แบบสอบถามผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ เกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว และบุคคลที่ผู้สูงอายุอยู่ด้วย

ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยพัฒนาโดยประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง (Kulthawatvichai, 2016) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ รูปแบบเป็นมาตราประมาณ

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประยุกต์ตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการสิ่งอำนวยความสะดวกกีฬาโดยภาครัฐ (Department of Physical Education, 2017) ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ รูปแบบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประยุกต์ตามแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความคาดหวัง (Kulthawatvichai, 2016) ข้อคำถาม จำนวน 45 ข้อ รูปแบบเป็นมาตราประมาณแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย และความต้องการด้านชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย

กำหนดการให้คะแนนแบบสอบถามส่วนที่ 2-4 ดังนี้ (Dawes, 2008)

5 คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4 คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3 คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
2 คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1 คะแนน	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลความหมาย ผู้ศึกษาได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00	หมายถึง	มีความคิดเห็นระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20	หมายถึง	มีความคิดเห็นระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40	หมายถึง	มีความคิดเห็นระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60	หมายถึง	มีความคิดเห็นระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80	หมายถึง	มีความคิดเห็นระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFI)
2. รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ คือ โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่สำหรับผู้สูงอายุมุ่งเน้นการผสมผสานกิจกรรมทางกายและการดูแลสุขภาพอื่นๆ เพื่อสร้างแบบแผนการดูแลสุขภาพที่ครอบคลุมและยั่งยืน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถาม และรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสามารถการจดจำสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาแล้ว นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ครูทางด้านพลศึกษาและนันทนาการ พิจารณาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item-objective congruence) ระหว่าง 0.60-1.00 นอกจากนี้ นำแบบสอบถามตรวจสอบความเที่ยงด้วยการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างแล้ววิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.91 ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรค



ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 0.93 และส่วนที่ 4 ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เท่ากับ 0.89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาข้อมูลเอกสาร (Documentary Research) โดยการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ เอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย และข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต มาเป็นข้อมูลเบื้องต้น จากนั้นนำข้อมูลเหล่านี้มาพิจารณาร่วมกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาสร้างกรอบแนวคิด

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 มาสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดการเก็บข้อมูล ดังนี้

3.1 การเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ

3.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้บริหารหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้มีประสบการณ์และมีความเชี่ยวชาญด้านกีฬา และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี โดยนำเอาข้อมูลจากขั้นตอนที่ 3 มาสร้างรูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีใหม่ จากนั้นตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีใหม่ โดยการสนทนากลุ่ม จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ นักวิชาการทางด้านพลศึกษาและนันทนาการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักวิชาการทางด้านการจัดรูปแบบการออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 5 ทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี จำนวน 27 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและเปรียบเทียบผลการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุต่อระดับสมรรถภาพทางกาย จากนั้นวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ มีระดับสูงกว่าก่อนการทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี หมายเลข COA No.78 RMUTT_REC No. Exp 78/66 วันที่รับรอง 22 กันยายน พ.ศ. 2566 วันหมดอายุ 21 กันยายน พ.ศ. 2567

ผลการวิจัย

ผลการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยสามารถนำเสนอได้ 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.10 มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี (78.60%) จบการศึกษาระดับประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา (53.10%) ประกอบอาชีพแม่บ้าน (25.70%) ส่วนใหญ่สมรสแล้ว (43.70%) และมีโรคประจำตัว (60.60%) กิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำเป็นประจำ คือ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ ($M = 3.79, SD = 0.89$) รองลงมา คือ แอโรบิคแดนซ์ ($M = 3.77, SD = 0.94$) และแบดมินตัน ($M = 3.56, SD = 1.02$)

เมื่อพิจารณาถึงสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย ($M = 4.01, SD = 1.04$) เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน ($M = 4.08, SD = 0.87$) รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้สะดวก ($M = 4.01, SD = 1.05$) และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย ($M = 4.00, SD = 1.04$)

ด้านความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.93, SD = 1.04$) เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นอย่างดีในการออกกำลังกาย ($M = 4.11, SD = 0.90$) รองลงมา คือ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ($M = 4.10, SD = 0.90$) และบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($M = 4.06, SD = 0.97$)

ด้านความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M = 3.80, SD = 1.08$) เมื่อพิจารณาข้อคำถามรายข้อ พบว่า ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ต้องการคำแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง ($M = 3.91, SD = 1.02$) รองลงมา คือ ต้องการวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ($M = 3.90, SD = 1.04$) และต้องการให้มีการสอนทักษะกีฬาต่าง ๆ ($M = 3.89, SD = 1.09$) ดังแสดงในตาราง 1

ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี พบว่า รูปแบบมีลักษณะเป็นการออกกำลังกายร่วมกับชุมชน และมีลักษณะเป็นกิจกรรมทางกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน มีค่าความเหมาะสม เท่ากับ 4.85 และค่าความเป็นไปได้ เท่ากับ 4.78 โดยรูปแบบการออกกำลังกายร่วมกับชุมชนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเดิน-วิ่ง การเต้นรำ การว่ายน้ำ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยมีกิจกรรมที่จัดขึ้นในชุมชนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยกิจกรรม เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การทำสวน การทำครัวปรุงอาหาร และการเคลื่อนไหวทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถเดินทางมาร่วมกิจกรรมกับชุมชนได้



ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสภาพและความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี ($n=350$)

ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่	<i>M</i>	<i>SD</i>
ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก		
1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	4.08	0.87
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	3.96	0.86
3. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.00	0.91
4. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	3.71	1.11
5. สถานที่ออกกำลังกายอากาศถ่ายเทได้สะดวก	4.01	1.05
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องส้วม เพียงพอ	3.90	1.18
7. สถานที่ออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย	3.89	1.11
8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัย	4.00	1.04
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ	3.90	1.12
10. อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายมีความหลากหลาย	3.85	1.18
รวม	3.93	1.04
ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.97	0.92
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ ในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	3.97	0.96
3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะที่จะให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย	4.00	0.93
4. บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี	4.10	0.90
5. เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	3.95	0.96
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	3.97	0.96
7. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.01	0.98
8. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	4.01	0.97
9. บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นอย่างดีในการออกกำลังกาย	4.11	0.90
10. บุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.06	0.97
รวม	4.01	0.94
ความต้องการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. ต้องการหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ	3.63	1.04

ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่	M	SD
2. ต้องการให้มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	3.82	1.00
3. ต้องการวิทยากรแนะนำด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.90	1.04
4. ต้องการคำแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	3.91	1.02
5. ต้องการให้มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ	3.86	1.12
6. ต้องการให้มีวิดีโอและเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ	3.80	1.04
7. ต้องการให้มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ	3.89	1.09
8. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	3.78	1.11
9. ต้องการให้มีบริการสื่อโซเชียลทศนุปรณ์ เช่นวิดีโอ ด้านกีฬาและการออกกำลังกาย	3.70	1.17
10. ต้องการให้มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก	3.68	1.16
รวม	3.80	1.08

ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ต่อระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี

ผลการทดลองระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ 8 สัปดาห์ โดยสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน 1) ทดสอบการลุกจากเก้าอี้ 2) ทดสอบการงอข้อศอก 3) ทดสอบการยกขาสูง 2 นาที่ 4) ทดสอบการนั่งเก้าอี้เอนและปลายเท้าจากท่านั่งเก้าอี้ขา และ 5) ทดสอบเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตร พบว่า การทดสอบการลุกจากเก้าอี้ การทดสอบการงอข้อศอก การทดสอบการยกขาสูง 2 นาที่ และการทดสอบเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตร ก่อนและหลังการใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับการทดสอบการนั่งเก้าอี้เอนและปลายเท้าจากท่านั่งเก้าอี้ขา ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ 8 สัปดาห์ ด้วย paired t-test (n=27)

	Paired Differences			95% CI		t	df	p-value
	M	SD	Std. Error	Lower	Upper			
- การลุกจากเก้าอี้ ใน 30 วินาที (ครั้ง)	-1.852	0.362	0.070	-1.995	-1.709	-26.580*	26	0.000
- การงอข้อศอก ใน 30 วินาที (ครั้ง)	-2.222	1.340	0.258	-2.752	-1.692	-8.619*	26	0.000
- การยกขาสูงใน 2 นาที่ (ครั้ง)	-2.074	2.055	0.396	-2.887	-1.261	-5.243*	26	0.000
- การเอนและปลายเท้าจากท่านั่งเก้าอี้ (ชม.)	0.063	1.118	0.215	-0.379	0.505	0.293	26	0.772
- การเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตร (วินาที)	4.370	1.633	0.314	3.725	5.016	13.910*	26	0.000

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 หมายถึง มีความคล่องตัวในการรับรองความต้องการของผู้สูงอายุในด้านนี้ ส่วนความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 หมายถึง มีความคล่องตัวและปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมต่อความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สถานที่ออกกำลังกายที่มีการถ่ายเทอากาศได้สะดวกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.01 และสุดท้าย อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและมีความปลอดภัยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.00 จากข้อมูลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุในการใช้งาน การปรับปรุงและพัฒนาระบบสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนและสะดวกสบายในการออกกำลังกายและพัฒนาสุขภาพของพวกเขาได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยขึ้น การมีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุในการใช้งาน การปรับปรุงและพัฒนาระบบสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนและสะดวกสบายในการออกกำลังกายและพัฒนาสุขภาพของพวกเขาได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยขึ้น (Muenya, 2020; Songvut et al., 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่ความรู้เรื่อง การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย การเข้าถึงพื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่บ้านมีพื้นที่บ้านออกกำลังกาย มีและหรือใช้อุปกรณ์ออกกำลังกาย การได้รับคำแนะนำ การออกกำลังกายจากบุคลากรสุขภาพ และการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งหมดนี้จะทำให้สามารถออกกำลังกายเพื่อเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Gavilbun, 2017) และสอดคล้องกับการวิจัยของเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปว่า ผู้ที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะส่วนมากจะชอบออกกำลังกายด้วยการวิ่ง และมีความรับรู้เรื่องเวลา ระยะเวลา และประเภทของการออกกำลังกายที่สะดวกและง่ายต่อการปฏิบัติ ซึ่งจะเกิดประโยชน์ในการออกกำลังกายและเพิ่มประสิทธิภาพของตนเอง เนื่องจากง่ายต่อการปฏิบัติและสามารถกำหนดได้ด้วยตัวเอง การศึกษานี้ช่วยให้ทราบว่าสภาพแวดล้อมที่สะดวกและง่ายต่อการออกกำลังกายสามารถส่งผลในการเพิ่มประสิทธิภาพของการออกกำลังกายและการรับรู้ของผู้ที่ออกกำลังกาย (Karuhadej et al., 2019)

ผลทดลองระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุภายหลังการทดลองใช้รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ 8 สัปดาห์ พบว่า การทดสอบการลุกจากเก้าอี้ การทดสอบการงอข้อศอก การทดสอบการยกขาสูง 2 นาที และการทดสอบเดินเร็วอ้อมระยะ 2 เมตร มีการพัฒนาที่ดีขึ้น อธิบายได้ว่า รูปแบบการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ที่เน้นการออกกำลังกายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การทำงานบ้าน การทำสวน การทำครัวปรุงอาหาร และการเคลื่อนไหวทั่วไปในชีวิตประจำวัน มีความเหมาะสม สะดวกสำหรับผู้สูงอายุและสามารถทำอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุดีขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ Muenya (2020) ซึ่งให้ว่าการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขน การเดิน และการเดินตามด้วยการแกว่งแขน มีผลดีต่อสุขสมรรถนะของผู้สูงอายุหญิง โดยการทดลองเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของลำตัว และการทรงตัว ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขสมรรถนะที่ดีขึ้น จึงเหมาะเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Aumnug (2020) ศึกษาผลของการรำไท่พลองมองเชิงเมื่องน่านต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต พบว่า การฝึกฝนรำไท่พลองมองเชิงเมื่องน่านสามารถส่งเสริม

สมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และเพิ่มความทนทานของปอดและหัวใจ รวมถึงช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุควรนำโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ไปใช้ในการให้คำแนะนำสำหรับผู้สูงอายุในการส่งเสริมการออกกำลังกายทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน โดยควรส่งเสริมการเข้าร่วมและร่วมมือกันในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างโปรแกรมออกกำลังกายที่น่าสนใจและเพลิดเพลิน รวมถึงการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการฝึกฝนทางกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของการออกกำลังกายแบบวิถีชีวิตใหม่ต่อภาวะสุขภาพทางจิตใจ ความคาดหวัง และความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ เป็นต้น
2. ควรศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต

References

- Aumnug, B. (2020). *Principles as an athletic trainer*. Institute of Physical Education Suphanburi Campus.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (Rev. ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Dawes, J. (2008). Do data characteristics change according to the number of scale points used? An experiment using 5-point, 7-point and 10-point scales. *International Journal of Department of Elderly Affairs*. (2021). *Statistics and trends of the elderly in 2013 - 2030*. http://www.dop.go.th/download/laws/law_th_20152309144546_1.pdf.
- Department of Physical Education. (2017). *Activity needs, needs, and expectations recreation of the public who use the sports, recreation and science learning centers*. Sports under the Department of Physical Education (in Thai)
- Gavilbun, S. (2017). Factors related to physical activity habits of the elderly. *Social Sciences Journal*, 7(3), 161-173. (in Thai)
- Institute for Population and Social Research (2022). *Situation of the Thai Older Persons 2021*. https://ipsr.mahidol.ac.th/post_research/situation-of-the-thai-older-persons-2021/
- Karuhadej, P., Dangthongdee, S., Changchenvate, C. Maungtoug, N., & Rakkarn, J. (2019). Perceived exercise behavior in people who exercise. Guy at Bangkok Park. *Vajirawej Journal*, 63(6), 455-466.



- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.
- Kulthawatvichai, T. (2016). *Principles of Sports and Exercise Management*. Faculty of Sports Science, Chulalongkorn University. (in Thai)
- Muenya, S. (2020). The effectiveness of family support on behavior Exercise of the elderly. *The journal of Faculty of Nursing Burapha University*. 25(1), 4-12. (in Thai)
- Songvut P, Srimuang P, & Tudpor K. (2020). Fall prevention by Otago exercise program based on health belief model in community-dwelling older persons. *Indian J Physiother Occup Ther*, 14(1), 245-524.