ความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร

ลักษมี ฉิมวงษ์ สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ และ สมบัติ อ่อนศิริ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงสำรวจนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 440 คน (หญิง 74.3 % ชาย 25.7 %) เป็นผู้สูงอายุที่ได้มาจากการสุ่มหลายขั้นตอนจากประชากรจำนวน 1,040,804 คน ใน 50 เขตของกรุงเทพมหานคร เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเที่ยงตรง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.71-1.0 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่นแอลฟ่าของCronbachเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า ช่วงเวลาที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายมากที่สุด (43.90 %) คือ 08.00-10.00 น. รองลงมา คือ 10.00-12.00 น. (35%) ประเภทของกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ กิจกรรมนันทนาการ ($\overline{X}$=2.46) รองลงมาคือกิจกรรมสร้างความแข็งแรง ($\overline{X}$=2.31) และกิจกรรมสร้างการทรงตัว ($\overline{X}$ =2.18) ตามลำดับ กิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุต้องการน้อยที่สุดคือกิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ($\overline{X}$=1.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในแต่ละประเภทของกิจกรรมทางกาย พบว่ากิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เดินบนเส้น ($\overline{X}$=3.18) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ($\overline{X}$=3.09) และแกว่งแขน ($\overline{X}$=3.05) ตามลำดับ นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุมีความต้องการน้อยที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เดินบนสิ่งของ ($\overline{X}$=1.43) สร้างความอ่อนตัวกับลูกบอล ($\overline{X}$=1.49) และการเต้นลีลาศ ($\overline{X}$=1.50) ตามลำดับ สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิก ($\overline{X}$= 2.06) กิจกรรมสร้างความ แข็งแรง ($\overline{X}$= 2.31) ความอ่อนตัว ($\overline{X}$= 1.90) การทรงตัว ($\overline{X}$ = 2.18) และนันทนาการ ($\overline{X}$ = 2.46) ในระดับน้อย จากผลการวิจัยนี้สามารถนำไปพัฒนาเป็นโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครต่อไป

คำสำคัญ: ความต้องการกิจกรรมทางกาย / ผู้สูงอายุ / กรุงเทพมหานคร

Corresponding Author: นางสาวลักษมี ฉิมวงษ์. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
E-mail: meecud38@hotmail.com

-18-0886(164-174)P6.indd 164 11/29/61 BE 10:02 AM

Physical Activity needs of Older Adults in Bangkok Metropolitan

Luxsamee Chimwong , Suvimol Tangsujjapoj and Sombat Onsiri
Faculty of Education, Kasetsart University

Abstract

The purpose of this survey research was to study physical activity needs of older adults in Bangkok Metropolitan. Samples were 440 older adults (74.3% female, 25.7% male) who were selected by multistage random sampling from 1,040,804 populations in 50 districts of Bangkok Metropolitan. The research instrument (physical activity needs of older adults) was the self-administered questionnaire. The content validity of the questionnaire (IOC) was in the range of 0.71-1.0, as well as the alpha coefficient reliability correlation (Cronbach) was 0.96. Data were analyzed by frequency, percentage, mean, and standard deviation.

Findings were found that the most older-adult participated in physical activity at 8-10 (43.90 %) in the morning, and then at 10-12 (35%). Three priority physical activity categories that older-adult prefer most were recreational activity ($\overline{X}$ = 2.46), building strength activity ($\overline{X}$ = 2.31) and building balance activity ($\overline{X}$ = 2.18) respectively. The physical activity category that older-adult prefer less was building flexibility activity ($\overline{X}$ = 1.90). When considering items in each category, three priority physical activity items that older-adult prefer most were walking on the line ($\overline{X}$ = 3.18), stretching muscle ($\overline{X}$ = 3.09), and swing arms ($\overline{X}$ = 3.05) respectively. Moreover, three priority physical activity items older-adult prefer less were walking above things ($\overline{X}$ = 1.43), building flexibility with balls ($\overline{X}$ = 1.49) and dancing ($\overline{X}$ = 1.50) respectively. In conclusion, physical activity needs of older-adult in Bangkok in categories of aerobic ($\overline{X}$ = 2.06), strength ($\overline{X}$ = 2.31), flexibility ($\overline{X}$ = 1.90), balance ($\overline{X}$ = 2.18), and recreation ($\overline{X}$ = 2.46) were at the low level. It can be further this research to develop physical activity program for older-adult in Bangkok Metropolitan.

Keywords: Physical activity needs / Older adults / Bangkok Metropolitan

Corresponding Author: Miss Luxsamee Chimwong, Faculty of Education, Kasetsart University
E-mai: meecud38@hotmail.com

-18-0886(164-174)P6.indd 165 11/29/61 BE 10:02 AM

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก 7-8 ปีข้างหน้า นั่นหมายถึง ปี 2568 ตามข้อมูลประชากรของประเทศไทย ปี 2556 ประชากรไทยมีจำนวน 64.6 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมากถึง 9.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งตรงตามที่องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้ระบุไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ ถือได้ว่าประเทศนั้นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว (มติชนออนไลน์, 2560) ซึ่งประเทศไทย โดยเฉพาะเขตกรุงเทพมหานครมีประชากรผู้สูงอายุวัยเริ่มต้นคือช่วงอายุ 60-69 ปีมากที่สุดถึงร้อยละ 56.5 ของผู้สูงอายุทั้งหมด(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557; มหาวิทยาลัย มหิดล, 2557)

ผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยเฉพาะผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีเพิ่มมากขึ้นทุกปี ดังนั้นทุกฝ่ายควรให้ความสำคัญในทุกด้านโดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ ความเจ็บป่วย เป็นเรื่องที่มาคู่กับความสูงวัย และการที่จะส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้สูงอายุดูแลตนเอง หันมาใส่ใจเรื่องกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่เรื่องง่าย แม้ว่าปัจจุบันกิจกรรมต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุเกิดขึ้นมากมาย แต่ไม่ได้เกิดจากความต้องการหรือความสนใจพื้นฐานของตัวผู้สูงอายุที่แท้จริง จึงทำให้เกิดความไม่ยั่งยืนในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกายมีนิยามหลายอย่างแต่ที่สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2549) กล่าวไว้คือ การเคลื่อนไหวส่วนของร่างกายเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลายและมีการใช้พลังงานเพิ่มจากภาวะพัก เป็นกิจกรรมในบริบท 4 ประเภท ได้แก่ งานอาชีพ งานบ้าน งานอดิเรก และการเดินทาง ตัวอย่างงานอดิเรกได้แก่ การเล่นกีฬา นันทนาการ (เช่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน) และการออกกำลังกาย ซึ่ง (Institute of Physical Education, 2016: 59) ระบุประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย คือ ควบคุมน้ำหนักตนเอง เป็นผลให้ไม่เกิดโรคหัวใจ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถ้าทุกหน่วยงานรวมถึงผู้สูงอายุตระหนักในเรื่องของกิจกรรมทางกายว่ามีประโยชน์นานับประการ ควรเร่งมือในการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุหันมาให้ความสำคัญเรื่องกิจกรรมทางกาย

ด้วยเหตุดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางนำไปสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ COA No. COA 60/006

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-79 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครฯ ทั้งหมด 50 เขต แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มกรุงเทพกลาง กลุ่มกรุงเทพใต้

กลุ่มกรุงเทพเหนือ กลุ่มกรุงเทพตะวันออก กลุ่มกรุงธนเหนือ และกลุ่มกรุงธนใต้ จำนวนทั้งสิ้น 1040,804 คน (สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, 2559) โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ได้จำนวน 400 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างจาก 6 กลุ่ม และแต่ละกลุ่มใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วย การจับฉลากมากลุ่มละ 1 เขต ได้แก่ เขตพญาไท เขตสวนหลวง เขตดอนเมือง เขตบึงกุ่ม เขตจอมทอง และเขตหนองแขม

เกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-79 ปี
2. สามารถอ่านและหรือฟังภาษาไทยได้
3. ผู้สูงอายุลงนามในใบยินยอม (Consent Form) ตามแบบฟอร์มจริยธรรมของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถามความต้องการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถาม

1.2 สร้างแบบสอบถามในประเด็นความต้องการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุทั้ง 5 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมสร้างแอโรบิก กิจกรรมสร้างความแข็งแรง กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว กิจกรรมสร้างการทรงตัวและกิจกรรมนันทนาการ โดยแบบสอบถามเป็นแบบมาตรประมาณค่าความสำคัญ 4 ระดับมีช่วงคะแนนดังนี้

1 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด

2 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับน้อย

3 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมาก

4 หมายถึง ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

โดยกำหนดค่าคะแนนน้ำหนักระดับความต้องการกิจกรรมดังนี้

ค่าคะแนน 1.00-1.75 หมายถึง มีความต้องการกิจกรรมในระดับน้อยที่สุด

ค่าคะแนน 1.76-2.50 หมายถึง มีความต้องการกิจกรรมในระดับน้อย

ค่าคะแนน 2.51-3.25 หมายถึง มีความต้องการกิจกรรมในระดับมาก

ค่าคะแนน 3.26-4.00 หมายถึง มีความต้องการกิจกรรมในระดับมากที่สุด

1.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบหาคุณภาพความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence) โดยพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อคำถามและพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง 0.71 – 1.0

1.4 ตรวจสอบแก้ไขข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของแบบสอบถาม

และเพื่อตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Measure of Internal Consistency) เป็นวิธีประมาณค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้การทดสอบเพียงครั้งเดียว ด้วยการใช้แบบสอบถามฉบับเดียวทำการทดสอบกับผู้ตอบกลุ่มเดียว ในการตรวจสอบความสอดคล้องภายในนั้นเป็นการวัดระดับความเป็นเอกพันธ์ (Homogeneity) ของแบบวัดนั้นว่าวัดเนื้อเรื่องเดียวกันเพียงใด ด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Method) โดยมีวิธีการประมาณค่า (Procedures) คือคำนวณค่าสถิติของคะแนนรายข้อและคะแนนรวม จากนั้นจึงใช้สูตรคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2544) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบภาพรวม เท่ากับ .961 และได้ค่าความเชื่อมั่นจำแนกในแต่ละกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมสร้างแอโรบิก ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .802

กิจกรรมสร้างความแข็งแรง ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .966

กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .977

กิจกรรมสร้างการทรงตัว ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .978

กิจกรรมนันทนาการ ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .814

1.6 ได้แบบสอบถามความต้องการกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ (Frequency Distribution) และค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมทางกาย นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 74.3 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 25.7 ส่วนมากมีอายุ 75-79 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.20 รองลงมาอายุ 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.20 อายุ 70-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.60 และอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 18 ระดับการศึกษาส่วนมาก จบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.90 รองลงมาระดับมัธยมศึกษา/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 17.50 และรองลงมาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 10 ช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย คือ 08:00-10:00 คิดเป็นร้อยละ 43.90 รองลงมาเวลา 10:00-12:00 คิดเป็นร้อยละ 35 เวลา 16:00-18:00 คิดเป็นร้อยละ 18.60 และเวลา 14:00-16:00 คิดเป็นร้อยละ 2.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละสถานภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (n=440)

สถานภาพ		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	113	25.7
	หญิง	327	74.3
อายุ	60-64	79	18.00
	65-69	111	25.20
	70-74	95	21.60
	75-79	155	35.20
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	193	43.90
	มัธยมศึกษาตอนต้น	38	8.60
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	77	17.50
	อนุปริญญา/ปวส.	39	8.90
	ปริญญาตรี	44	10.00
	ปริญญาโท	14	3.20
	ปริญญาเอก	6	1.40
	อื่นๆ	29	6.60
ช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย	08:00-10:00	193	43.90
	10:00-12:00	154	35.00
	14:00-16:00	11	2.50
	16:00-18:00	82	18.60

ตอนที่ 2 ความต้องการกิจกรรมทางกาย

ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมทางกายภาพรวมแต่ละกิจกรรมคือ กิจกรรมสร้างแอโรบิก กิจกรรมสร้างความแข็งแรง กิจกรรมสร้างความความอ่อนตัว กิจกรรมสร้างการทรงตัว และกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังนี้ 2.06±1.05, 2.31±.98, 1.90±.91, 2.18±1.21 และ 2.46±1.12 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความต้องการกิจกรรมทางกายภาพรวมของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (n = 440)

กิจกรรมทางกาย	ค่าเฉลี่ย±ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความต้องการ
กิจกรรมสร้างแอโรบิก	**2.06±1.05**	**น้อย**
1. การเต้นเตาเต๋อ	1.67±1.05	น้อยที่สุด
2. การรำไทเก๊ก	1.75±1.03	น้อยที่สุด
3. การเต้นแอโรบิก	2.52±1.06	มาก
4. การเต้นแอโรบิกเก้าช่อง	1.57±.98	น้อยที่สุด
5. การฟ้อนรำ	1.84±1.11	น้อย
6. การแกว่งแขน	3.05±1.13	มาก
7. การเต้นลีลาศ	1.50±.85	น้อยที่สุด
8. การเดินเร็ว	2.56±1.16	มาก
กิจกรรมสร้างความแข็งแรง	**2.31±.98**	**น้อย**
9. การฝึกยางยืด	3.02±.97	มาก
10. การฝึกด้วยผ้าขาวม้า	2.86±.97	มาก
11. การฝึกยกน้ำหนัก	1.55±.91	น้อยที่สุด
12. การฝึกไม้พลอง	1.80±1.05	น้อย
กิจกรรมสร้างความความอ่อนตัว	**1.90±.91**	**น้อย**
13. ผ้าขนหนู	1.76±1.03	น้อย
14. ลูกบอล	1.49±.78	น้อยที่สุด
15. ท่อพีวีซี	1.57±.88	น้อยที่สุด
16. โยคะ	1.60±.93	น้อยที่สุด
17. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3.09±.92	มาก
กิจกรรมสร้างการทรงตัว	**2.18±1.21**	**น้อย**
18. เดินบนเส้น	3.18±2.159	มาก
19. ยืนขาเดียว	1.54±.871	น้อยที่สุด
20. เดินถอยหลัง	2.12±1.00	น้อย
21. เดินบนสิ่งของ	1.43±.784	น้อยที่สุด
22. เดินอ้อมกรวย	2.61±1.249	มาก
กิจกรรมนันทนาการ	**2.46±1.12**	**น้อย**
23. เกมส์	2.34±1.059	น้อย
24. ร้องเพลง	2.57±1.173	มาก

แต่เมื่อพิจารณารายกิจกรรมพบว่า ระดับความต้องการกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก กิจกรรมสร้างแอโรบิก ได้แก่ การแกว่งแขน การเดินเร็วและการเต้นแอโรบิก มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้ 3.05±1.13 2.56±1.16 และ 2.52±1.06 ตามลำดับ กิจกรรมสร้างความแข็งแรง ได้แก่ การฝึกยางยืดและการฝึกด้วยผ้าขาวม้า มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้ 3.02±.97 และ 2.86±.97 ตามลำดับ และกิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 3.09±.92 กิจกรรมสร้างการทรงตัว ได้แก่ เดินบนเส้นและเดินอ้อมกรวย มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานดังนี้ 3.18±2.159 และ 2.61±1.249 ตามลำดับ และกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ ร้องเพลง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคือ 2.57±1.173

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยนี้ พบว่า ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการกิจกรรมทางกายภาพรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับน้อย ทั้งกิจกรรมประเภทแอโรบิก กิจกรรมสร้างความแข็งแรง กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว กิจกรรมสร้างการทรงตัว และกิจกรรมนันทนาการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ และคณะ, 2560) ที่พบว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่ำและมีระดับกิจกรรมทางกายน้อย-เนือยนิ่งมากสูง และสอดคล้องกับ (Chodzko-Zajko, et al., 2009) กล่าวว่าโดยทั่วไปผู้สูงอายุส่วนมากทำกิจกรรมทางกายลดลงกว่าผู้ใหญ่ นอกจากนี้สอดคล้องกับ (Office of National Health Examination Survey, 2016) กล่าวว่ามีผู้สูงอายุหลายประเทศที่มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอถึงร้อยละ 19 ในปี 2014 รวมถึง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, 2559) ได้ทำการสำรวจจำนวนชั่วโมงของพฤติกรรมเนือยนิ่งของผู้สูงอายุพบว่า เฉลี่ยแล้วผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 13.42 ชั่งโมงต่อวัน และอัตราการเสียชีวิตของคนไทยที่เกี่ยวเนื่องจากการขาดกิจกรรมทางกายสูงถึงร้อยละ 5.5 (ไทยโพสต์, 2559)

เมื่อพิจารณารายกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมประเภทแอโรบิก ด้านกิจกรรมการแกว่งแขน การเดินเร็ว และการเต้นแอโรบิกอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2556) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานครมีความต้องการกิจกรรมประเภทแอโรบิกระดับมาก ด้านกิจกรรมการเดิน ร้อยละ 60 และยืนแกว่งแขน ร้อยละ 59.50 ซึ่งตรงกับที่ (Office of National Health Examination Survey, 2016) ที่พยายามสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการเดินเร็ว และการเต้นรำเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ดีเพราะมีแรงกระแทกต่อกระดูกและข้อต่อต่ำ สอดคล้องกับ (Chodzko-Zajko, et al., 2009) กล่าวว่า ชนิดของกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุวัยปลายส่วนใหญ่ชอบได้แก่ การเดิน และการเต้นแอโรบิก ที่ความหนักระดับต่ำ และผู้สูงอายุวัยต้นชอบการวิ่งและการเต้นแอโรบิกที่ความหนักสูง แต่การเต้นแอโรบิกกับตารางเก้าช่องและเต้นเต้าเต๋อ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าคือกิจกรรมอะไร ไม่เคยได้ยิน จึงไม่เกิดความสนใจ ความต้องการกิจกรรมสร้างความแข็งแรง พบว่าผู้สูงอายุมีความ ต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านกิจกรรมยางยืด และผ้าขาวม้า เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ใกล้ตัว สามารถหาอุปกรณ์ได้ง่าย เกิดความสนใจ

ต่อกิจกรรมเมื่อได้ยินเพียงแค่ชื่อกิจกรรม ซึ่งตรงกับ (ศิริการ นิพพิทาและนภัสกร จิตต์ไพบูลย์, 2550) ว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจท่าบริหารร่างกายด้วยยางยืด 10 ท่ามากที่สุด ความต้องการกิจกรรมสร้างความอ่อนตัว พบว่ากิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ตรงตามที่ (Office of National Health Examination Survey, 2016) รณรงค์ให้ผู้สูงอายุยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน การยืดเหยียดจะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่เกร็ง ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและเบาตัว และตรงกับ (กฤษณา บุญรอด, 2547) ในส่วนของกิจกรรมโยคะ ผู้สูงอายุไม่มีความต้องการเข้าร่วมความต้องการกิจกรรมสร้างการทรงตัว พบว่า กิจกรรมเดินบนเส้นและเดินอ้อมกรวย ผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ตรงกับ (Siripanit, 2009) กล่าวว่าการฝึกเดินเป็นเส้นตรงและฝึกเดินถอยหลังนั้นสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวและช่วยรักษาท่าทางที่ดีได้ ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ พบว่า กิจกรรมการร้องเพลงผู้สูงอายุมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งตรงกับ (ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์, 2556) ที่กล่าวว่าเกือบทุกชมรมในเขตกรุงเทพมหานครมีกิจกรรมร้องคาราโอเกะ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีความผ่อนคลาย ผู้สูงอายุจะได้รับประโยชน์อย่างหลากหลายจากกิจกรรมทางกาย แอโรบิค การฝึกความแข็งแรง ความอ่อนตัวและการทรงตัว เพราะสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น (Lee, Jackson & Caroline, 2017)

นอกจากนี้ งานวิจัยนี้พบว่าผู้สูงอายุในกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่ (43.90 %) มีกิจกรรมทางกายในช่วง 08:00-10:00 น. ซึ่งต่างจากงานวิจัยของ (ปัทมาวดี สิงหจารุ, 2558) ที่ศึกษาการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น

สรุปผลการวิจัย

ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครมีความต้องการกิจกรรมทางกายภาพรวมอยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณาตัวกิจกรรมพบว่า ความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก กิจกรรมสร้างแอโรบิก คือ การแกว่งแขน การเดินเร็ว และการเต้นแอโรบิก กิจกรรมสร้างความแข็งแรง คือ ยางยืดและผ้าขาวม้า กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กิจกรรมสร้างการทรงตัว คือ เดินบนเส้นและเดินอ้อมกรวย และกิจกรรมนันทนาการ คือ ร้องเพลง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีหน้าที่รณรงค์ด้านสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุ ควรนำผลการวิจัยนี้ไปเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการตัดสินใจคัดสรรกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุของตน

2. ควรมีการศึกษาความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในภาคต่างๆ เนื่องจากแต่ละภาคมีความเป็นเอกลักษณ์รวมถึงมีกิจกรรมพื้นบ้านแต่ละภาคมิเหมือนกัน

3. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้รับความร่วมกับศูนย์สาธารณสุขในเขตกรุงเทพมหานครแต่ละเขต รองศาสตราจารย์

วัฒนา สุทธิพันธุ์ และลูกศิษย์ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณผู้สูงอายุทุกคนที่กรุณาตอบแบบสอบถาม ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์ ดร.สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลักในการตรวจสอบบทความวิจัยนี้

บรรณานุกรม

กฤษณา บุญรอด. (2547). ***ความต้องการกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดนครสวรรค์.*** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท คณะพลศึกษา กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ไทยโพสต์. (2559). ***ISPAH เวทีกิจกรรมทางกายระดับโลกตั้งเป้า 5 ปีคนไทยสุขภาวะดี,*** สืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2561. จาก http://www.ryt9.com/s/tpd/2553541.

นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์, ฐิติกร โตโพธิ์ไทย, ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, วิชชุกร สุริยะวงศ์ไพศาล, สุพล ลิมวัฒนานนท์, จุฬาภรณ์ ลิมวัฒนานนท์, กัญจนา ติษยาธิคม, วลัยพร พัชรนฤมล และวิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร. (2560). คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามเกณฑ์หรือไม่: ข้อมูลจากการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558. ***วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข. 11***(2), 1-16.

ปัทมาวดี สิงหจารุ. (2558). การออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ. ***วารสารมนุษยศาสตร์และสังคม. 21***(2), 99-108.

มติชนออนไลน์. (2560). ***สังคมผู้สูงอายุอนาคตประเทศไทย,*** สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2561. จาก https://www.matichon.co. th/news/575355.

มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). ***การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ.2557.*** [โปสเตอร์]. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.

ศักดิภัทร์ เฉลิมพุฒิพงศ์. (2556). ความต้องการกิจกรรมการใช้เวลาว่างและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. ***การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ครั้งที่ 51*** (p. 142 -149). กรุงเทพมหานคร: บริษัท เปเปอร์เมท.

ศิริการ นิพพิทา และนภัสกร จิตต์ไพบูลย์. (2550). ***การศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ.*** คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา.

ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). ***ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม (Classical Test Theory).*** พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2559). ***จำนวนชั่วโมงของพฤติกรรมเนือยนิ่ง.*** สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (อัดสำเนา).

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2549). ***แนวทางเวชปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) สำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ.*** กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). ***รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2557.*** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชั่น จำกัด.

สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2559). ***ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามช่วงอายุ พ.ศ. 2558,*** สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2561. จาก http://203.155.220.230/bmainfo/graph/graph.php?code=pop013.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and Physical Activity for Older Adults. ***Journal of the American College of Sports Medicine. 49***(11), 1510-1530.

Institute of Physical Education. (2016). 6th ***Institute of Physical Education International Conference 2016,*** July 6-8, p. 59.

Krejcie, R. V., and Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. ***Educational and Psychological Measurement.*** **30:** 607-610.

Lee, P. G., Jackson, E. A., & Caroloner, R. (2017). Exercise Prescriptions in Older Adults. ***Journal of American Family Physician, 95***(7), 425-432.

Office of National Health Examination Survey, Department of Health. (2016). ***Recommendations and guidelines for physical activity for all age groups.*** (Online). Retrieved January 23, 2018, from http://203.157.65.18/doh_info/web/uploads/pdf_1283/GYHKvHvACQmPpH6WNXhWpnIvvq0UsZXmSq8tjs4JQJviLL78orV2z9s3cHczjaLeN82oMoQQd8Zrne8r910U4p0npBeKRtXZ2GB.pdf.

Siripanit, B. (2009). ***Healthy Exercise for Elderly People.*** Bangkok: Mor Chao Ban.

Received: 25 January 2018
Revised: 4 March 2018
Accepted: 23 April 2018