

บทที่ 3

สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ในการนำเสนอสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท นี้ขอเสนอผลเป็น 5 ตอน ตามลำดับ ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
5. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มุ่งแสวงหาคำตอบสำหรับคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท เป็นอย่างไร
2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท คืออะไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท
2. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ในการวิจัยระยะที่ 1 (R1) นี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development : R&D) โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ทุกฝ่ายได้มาร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบันรวมทั้งร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ในบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท จำนวน 36 คน มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1) นักวิชาการสาธารณสุขประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวนจำนวน

1 คน

2) เจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยบ้านดอนสีนวน จำนวน 2 คน

3) นักวิชาการสาธารณสุข ประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอหันคา

จำนวน 1 คน

2.2.2 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน

1) ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 1 คน

2) สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแขง หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน

จำนวน 1 คน

3) อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 11 บ้านดอนสีนวน จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

1) ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2) อาจารย์จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสายนาท จำนวน 1 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีตามลักษณะ โดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบแล้วของผู้วิจัย ชื่อ นายวิชัย รักษ์วิศิษฐ์กุล โดยได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมีการปรับเครื่องมือบางส่วนให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการและมีความชำนาญด้านพื้นที่ จำนวน 5 ท่าน เป็นกรอบแนวทางในการปรับเครื่องมือ ได้แก่

3.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ซึ่งมีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพการสมรส โรคประจำตัว รายได้และการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 4 ความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย

3.2 แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 4 ความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย

3.3 กรอบการประชุมกลุ่ม จำนวน 15 คน ของผู้เกี่ยวข้องและนักวิชาการ ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ส่วนที่ 2 ความต้องการการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

4. การตรวจสอบและหาคคุณภาพเครื่องมือ

4.1 การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและแนวทางการประชุมกลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบแล้วของผู้วิจัยชื่อ นายวิชัย รักษ์วิศิษฐ์กุล โดยได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมีการปรับเครื่องมือบางส่วนให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ โดยผ่าน

ผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการและมีความชำนาญด้านพื้นที่ จำนวน 5 ท่าน เป็นกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ คือการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีองค์ประกอบสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ความหนัก ความนาน และความบ่อย

4.2 การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการประชุมกลุ่ม โดยผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชัยนาท ให้คำแนะนำ

5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บข้อมูลด้วยตนเองตามแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ในหมู่บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2548 ถึงเดือนธันวาคม 2548







5.2 จัดการประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง เพื่อรับทราบปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ที่ศาลากลางหมู่บ้าน เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2548 เวลา 13.40 น. โดยมีผู้ร่วมประชุมกลุ่ม จำนวน 15 คน

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล โดยดูจากแบบสรุปข้อมูลเทียบกับการประชุมกลุ่ม

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผลปรากฏดังนี้

7.1 สถานภาพข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) สรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูล สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ถ้าเป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และสรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย

7.3 การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ นั้น ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) สรุปตามกรอบการวิจัย

สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านคอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดชัยนาท

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจากประชากร ได้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้

1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกาย
 - 1.1 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย

กิจกรรมออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	13	
เดิน	2	5.56
วิ่ง	2	5.56
ขี่จักรยาน	3	8.33
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	6	16.67
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	23	
ทำนา/ทำไร่	3	8.33
ทำสวน	1	2.78
ทำงานบ้าน	7	19.44
ปลูกผัก	1	2.78
ขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน	1	2.78
จักสาน	1	2.78
เลี้ยงสัตว์	5	13.89
เลี้ยงหลาน	3	8.33
ค้าขาย	1	2.78
รวม	36	100

1.1.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.11 โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 16.67 การขี่จักรยาน ร้อยละ 8.33 การเดินและการวิ่ง ร้อยละ 5.56 ตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89 โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันพบว่า คือ ทำงานบ้าน ร้อยละ 19.44 เลี้ยงสัตว์ร้อยละ 13.89 และทำงานกลางแจ้ง ในนาในไร่ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 6

1.1.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของผู้สูงอายุหมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า เป็นรูปแบบของตนเองที่สนใจและถนัด เช่น การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง กายบริหารร่างกายในร่ม คือการยืดเหยียดบิดตัว ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ฉันชอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อในตอนเช้าๆ”

“ยกมื่อยกไม้บิดไปบิดมาเป็นประจำ”

“ฉันชอบยกแข้งยกขา สะบัดไปสะบัดมายกมือขึ้นๆ ลงๆ”

“ใจชอบออกกำลังกาย ด้วยการยืดเหยียดบิดตัว”

“ลงขี่จักรยานทุกวัน”

“ส่วนใหญ่ใช้จักรยานออกกำลังกายเป็นประจำ”

“ฉันชอบการเดินรอบๆบ้านทุกเช้า”

“ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายแบบนั้นเท่าไรหรอก”

“ทำโน่นทำนี่ก็เหนื่อยแล้ว”

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานในบ้าน ทำงานกลางแจ้งที่ต้องเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเลี้ยงสัตว์ และการทำนาทำไร่ เป็นต้น ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ฉันชอบทำงานบ้าน ทำทั้งวัน ”

“ไม่มีอะไรก็ทำงานบ้านนี่แหละ”

“ทำงานบ้านทั้งวันไม่มีเวลาไปไหนหรอก”

“ฉันขี่จักรยานทุกวัน ไปตลาดบ้าง รับหลานที่โรงเรียนบ้าง”

“ถึงหน้านาก็ทำนาถ้าไม่มีอะไรก็รับจ้างทั่วไป”

สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ทำกิจกรรมน้อยหรือมีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันน้อย ได้ให้เหตุผลซึ่งสรุปได้ดังนี้ ไม่ได้ทำงาน ป่วยบ่อย อายุมากขึ้นๆ นอนๆ หลังไม่ดี ทำอะไรไม่ถนัด

ทำงานไม่ไหว โดยตอบคำถามว่า “ขยับแขน ขา จากการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ” ซึ่งให้เหตุผลว่า ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ฉันจะออกกำลังกายได้อย่างไร ออกไม่ไหวแล้ว”

“ขาไม่มีแรงได้แค่ยกมือยกไม้ไปอย่างนั้นแหละ”

“ปวดหลังจังเลย หมอบอกว่ากระดูกทับเส้นออกกำลังกายไม่ไหว”

1.1.3 ผลการประชุมกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ในด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน นั้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมออกกำลังกายตามที่ถนัด เช่น การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ชอบเดินหรือวิ่ง ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

“บางคนเขาไม่มีเวลาออกกำลังกายแบบนี้หรอก”

“บางคนก็ชอบเดินไปเดินมาตามบ้าน”

“คนที่มียาเบาๆ ก็จะยืดเหยียดอยู่บนเตียงนอน”

“มีบางส่วนที่ใช้จักรยานเป็นประจำถือเป็นการออกกำลังกาย”

“ลุงบุญนั้นเดินไปวัดทุกวัน”

สำหรับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า มีกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันทุกคน เนื่องจากในชีวิตชนบทหลายคนส่วนใหญ่ชอบออกแรงทำงานภายในบ้าน เช่น ทำงานบ้าน กวาดบ้าน ปลูกบ้าน ล้างจาน การดายหญ้า การรดน้ำต้นไม้ บางคนก็ไปทำนา ทำสวนโดยใช้จักรยาน การรับจ้างแรงงาน และการยกของขายของ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

“ส่วนใหญ่จะไม่ได้ไปไหนได้แต่ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ไป”

“ลูกหลานเขาส่วนใหญ่ ไม่ค่อยให้ทำอะไรหรอก”

“ก็มีบางส่วนชอบปลูกผัก ทำสวน ดายหญ้า”

“แต่มีบางที่ยังแข็งแรงก็ยกออกไร่ออกนาอยู่เลย”

สรุปว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ในช่วง 7 วันที่มีทั้งการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน โดยในด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยมีกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การขี่จักรยาน และการวิ่งหรือเดินตามลำดับ ซึ่งจะสอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่ม ที่มีรูปแบบของตนที่สนใจและถนัด เช่นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การขี่จักรยาน เดิน และวิ่ง สำหรับการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันนั้น พบว่า กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การทำงานในบ้าน ทำงานกลางแจ้งที่ต้องเดินและการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น

การเลี้ยงสัตว์ และการทำนาทำไร่ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการประชุมกลุ่ม คือส่วนใหญ่เป็นการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่นกัน

1.2 ด้านความหนักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย

ระดับความหนัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (13 คน)		
ออกกำลังกายที่หนักมาก และเหนื่อย	2	15.38
ออกกำลังกายที่หนักระดับปานกลางมีเหงื่อซึม	3	23.08
ออกกำลังกายที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ	8	61.54
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (23 คน)		
ออกแรงที่หนักมาก และเหนื่อย	5	13.89
ออกแรงหนักระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม	6	16.67
ออกแรงน้อย ไม่มีเหงื่อ	12	33.34
รวม	36	100

1.2.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 33.34 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 16.67 รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 7

1.2.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ระดับความหนักของการออกกำลังกายทำกิจกรรมที่ออกกำลังกาย จะขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การขี่จักรยานเร็วๆ จะใช้กำลังและออกแรงหนัก กว่า การขี่จักรยานช้าๆ การเดิน การวิ่งเบาๆ ได้ใช้กำลังออกแรงเช่นกันแต่ไม่หนัก แต่มีความรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ไม่มีเหงื่อออก ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

“เดินไปเดินมารอบๆ บ้านก็เหนื่อยแล้วแต่ไม่มีเหงื่ออะ”

“การบิดตัวไปมาไม่เหนื่อยเท่าไรหรอก”

“ทำมากคอยแต่จะปวดเมื่อย”

“ใช้จักรยานถ้ารีบขี่เร็ว ๆ ก็เหนื่อยเหมือนกัน แต่ฉันก็ชอบขี่เพราะเป็นการออกกำลังกาย”

“วิ่งเหนื่อยที่สุดเลย..ดี”

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำงานภายในบ้านเล็กๆ น้อยๆ เหนื่อยก็หยุดพักผ่อน หายเหนื่อยก็ทำต่อไป วันไหนสบายดี ก็ทำ วันไหนรู้สึกไม่ค่อยสบายก็ไม่ทำ มีบางส่วนที่มีอาชีพการเกษตรที่ต้องทำงานหนัก หวดหญ้า ดายหญ้าในสวนหรือตามคันนา ต้องรดน้ำสวนผัก เริ่มทำงานตั้งแต่เช้ามืดถึงเวลาเกือบเที่ยงจึงหยุดพัก และการใช้จักรยานเป็นยานพาหนะเดินทาง ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

“ทำไร่ ทำนา ทำสวนนี้ก็เหนื่อยนะหมอ ทำเรื่องท่วมตัว”

“ฉันช่วยลูกชายของก็ไม่ได้หยุดเลยละ เดินทั้งวัน”

“เดินเก็บผัก ไม่เหนื่อย พอได้เหงื่อ”

1.2.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ระดับความหนักของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ดังสรุปการประชุมกลุ่ม ที่ว่า

“มีลุงไกรชอบวิ่งไปมาบริเวณบ้านเป็นประจำ”

“บางคนชอบขี่จักรยานเป็นประจำทุกวัน”

“แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้การออกกำลังกายภายในบ้านซะมากกว่าก็เหนื่อยพอแล้วแต่เหงื่อไม่ค่อยออกหรือ หายเหนื่อยแล้วแต่เหงื่อไม่ค่อยออกหรือ หายเหนื่อยแล้วแต่เหงื่อไม่ค่อยออกหรือ ถ้าเป็นน้าร้อนนั่งเฉยๆ เหงื่อก็ออกแล้ว”

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กลุ่มประชุมจะพูดถึง การใช้จักรยานทุกวัน การทำงานบ้านต่างๆ การเดินขายของไปมา และการทำนา ทำสวน ที่เป็นอาชีพหลักของครอบครัว ดังคำประชุมกลุ่ม ที่ว่า

“บางคนยังทำไร่ ทำงานหนักกว่าออกกำลังกายเสียอีก”

“ช่วงนาก็ทำนาเสร็จนาก็เข้าไร่”

“บางบ้านทำซะ สะอาด เห็นผู้สูงอายุเก็บกวาดทั้งวัน”

สรุปว่า ในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนจะมีระดับความหนักของการออกกำลังกายที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ และในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ส่วนมากมีความหนัก

ระดับที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ เช่นกัน ซึ่งมีความสอดคล้องตรงกับการสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่ม

1.3 ด้านความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการออกกำลังกาย

จำนวนวันเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (13 คน)		
จำนวนวันที่มีการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	10	67.92
3 วัน หรือมากกว่า	3	23.08
เวลาที่มีการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	9	69.23
30 นาที หรือมากกว่า	4	30.77
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (23 คน)		
จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	4	17.39
3 วัน หรือมากกว่า	19	82.61
เวลาที่เคลื่อนไหวออกแรงต่อครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	3	13.04
30 นาที หรือมากกว่า	20	86.96

1.3.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายอย่างมีแบบแผนนั้น ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 และมีเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23 ส่วนการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 และการเคลื่อนไหวออกแรงใน

ชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 86.96 รายละเอียดดังตารางที่ 8

1.3.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่งและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

“ฉันว่าการขี่จักรยานใช้เวลาเหมือนกันนา”

“บางคนก็วิ่งใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม”

“ก็มันขี่ก็เลยเดินเพราะคอยแต่จะปวดขา”

“นอนบ้าง เดินบ้างยืดเส้นยืดสาย”

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า ความนานของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติจะเป็นการทำงานภายในบ้านเล็กๆ น้อยๆ แต่ใช้เวลานานกว่าจะแล้วเสร็จ บางคนก็ทำงานบ้านเกือบทั้งวัน บางคนบอกว่าการทำงานบ้านไม่มีวันเสร็จหรือทำไปเรื่อยๆ วันไหนสบายดีก็ทำงานบ้านได้นาน วันไหนรู้สึกไม่ค่อยสบายก็ไม่ทำ มีบางส่วนที่มีอาชีพการเกษตร การรับจ้างเลี้ยงสัตว์ ที่ต้องทำงานทุกวัน ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

“วันๆ ฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรหรอก แค่เก็บกวาดดูบ้านก็หมดเวลาแล้ว”

“ฉันช่วยลูกชายของทั้งวันแหละ”

“วันๆ ไม่ค่อยได้หยุดเดี๋ยวปลูกต้นไม้ เดี๋ยวดายหญ้า”

“ฉันต้องออกจากบ้านทุกวันเพื่อทำมาหากิน ทำนา ทำไร่ ทำสวน รับจ้างทั่วไป ทุกวัน”

1.3.3 จากประชุมกลุ่มในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ของผู้สูงอายุ พบว่า มีกิจกรรม ดังต่อไปนี้ คือ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

“ส่วนใหญ่เป็นคนที่แก่มากๆ นะที่ยืดเส้นยืดสาย ไม่ค่อยนานนักเพราะสุขภาพไม่ค่อยดี”

“มีแต่คนที่ชอบขี่จักรยาน มักใช้เวลานาน”

“วิ่งก็นานเหมือนกัน”

“บางคนก็ชอบยืดเหยียดอยู่กับบ้าน”

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การประชุมกลุ่มจะพูดถึงการทำกิจกรรมนานและบ่อย ได้แก่ การทำงานบ้าน การใช้จักรยานเดินทาง การเดินขายของ การยกของ และการทำนา ทำสวน ที่เป็นอาชีพ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

“ส่วนใหญ่คนแก่ชอบทำงานบ้าน ทำทั้งวันแหละ”

“คนที่พอทำให้เขาไม่ค่อยหยุดกันหรอก เขาถือว่าเป็นการ
ออกกำลังกาย”

“ผู้สูงอายุที่นี้เขาไม่ค่อยขับรถเครื่องหรือเขาชอบขี่จักรยานกัน”

สรุปว่า ในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ผู้สูงอายุส่วนมากมีกิจกรรมการออกกำลังที่เป็นแบบแผนน้อยกว่า 3 วัน สำหรับเวลาที่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกกำลังกาย นานน้อยกว่า 30 นาที สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีกิจกรรมที่ต้องทำมีความนาน และบ่อยตามเกณฑ์ เช่น การทำงานบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การทำนาทำไร่ เป็นกิจกรรมที่ต้องทำทุกวันและใช้เวลานานพอ ซึ่งสอดคล้องกันทั้งแบบการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และการประชุมกลุ่ม

ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจากผู้สูงอายุ ได้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. ปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
N=36		
ปัญหาการออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	26	72.22
ไม่มีความรู้	21	58.33
ไม่มีผู้นำ	11	30.56
ไม่มีสถานที่	8	22.22
ไม่มีประโยชน์	8	22.22
เดินทางไม่สะดวก	3	8.33
ทำงานหนักทุกวัน	17	47.22
ปัญหาสุขภาพ	10	27.78

1.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ ไม่มีเวลา มากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.56 เป็นต้น รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 9

1.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะตอบคำสัมภาษณ์ว่า ไม่มีเวลา ในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เพราะมีภารกิจงานบ้านงานครัวที่ต้องทำอยู่เป็นประจำ บางส่วนกลับบ้านเย็นเพราะต้องไปเลี้ยงวัว บางส่วนยังต้องไปช่วยลูกทำนาทำสวน บางส่วนต้องไปขายหญ้าที่นาทุกวัน ได้ออกกำลังกายจากการทำงานแล้ว บางคนอ้างเหตุผลด้านสุขภาพอายุมากตั้งคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ไม่มีเวลาไปไหนหรอก เพราะต้องทำงานบ้านหุงข้าวให้ลูกหลาน”

“กว่าจะกลับบ้านก็เย็นแล้ว ไม่มีเวลาเลย”

“ทำงานบ้านนี่ก็หมดเวลาแล้ว”

“ไม่รู้จะออกกำลังกายอย่างไรดี”

“มันเหนื่อย ออกแรงไม่ได้ ไม่แข็งแรง”

“อายุมากแล้ว อายเด็กมัน”

“ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเลย”

“ไม่มีเวลาไปไหน เลี้ยงหลานทั้งวัน”

1.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากสนใจการออกกำลังกายน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ แต่ต้องใช้เวลาเนิ่นนานกว่าจะแล้วเสร็จ บางคนก็ทำงานบ้านเกือบทั้งวัน จนไม่มีเวลาและคิดว่านั่นคือการได้ออกกำลังกายแล้ว ในความเข้าใจอย่างนี้อาจส่งผลให้มีการออกกำลังกายไม่ได้ตามมาตรฐานที่กรมอนามัยกำหนด หรือบางคนก็อาจส่วนมากให้เหตุผลตามความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ทั้งๆ ที่บางคนมีความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดีแต่ยังไม่ปฏิบัติ ดังคำประชุมกลุ่ม ที่ว่า

“ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ก็น่าจะพอแล้วนะ”

“บางคนบอกว่าร่างกายไม่ค่อยดี”

“กลับจากทำงาน ไม่มีเวลา”

“เลี้ยงหลานก็เหนื่อยน่าดูแล้ว”

“มันเดินไม่คล่อง ปวดหลัง อยากออกกำลังกายเหมือนกัน”

“เป็นโรคเบาหวานจะออกกำลังกายได้หรือ”

“ถ้ามีใครมานำออกกำลังกายก็น่าจะดี”

โดยสรุป ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และความเห็นของการประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนมากข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกัน คือ การไม่มีเวลา ไม่มีความรู้ และคิดว่ากิจกรรมที่ทำเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้วแต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนจะทำให้มีประสิทธิภาพมากกว่าการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน คนที่มีอายุมากหรือสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวก็ไม่ออกกำลังกายแต่ใช้วิธีการยืดเหยียดเล็กๆ น้อยๆ แทน ผู้สูงอายุส่วนมากให้ความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน แต่ยังไม่ปฏิบัติ หรือหารูปแบบและเวลาที่เหมาะสมกับตนเองยังไม่ได้ และจะอ้างว่ามีอุปสรรคปัญหาด้านอายุมากหรือสุขภาพไม่ดี มีโรคประจำตัวไม่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของความต้องการพัฒนาการออกกำลังกาย

ความต้องการ	จำนวน (คน) N= 36	ร้อยละ
ต้องการเพื่อน	17	47.22
ต้องการสถานที่	16	44.44
ต้องการความรู้และคำแนะนำ	31	86.11
ต้องการผู้นำออกกำลังกาย	21	58.33
ให้มีสมาชิกชมรม	13	36.11

2.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบล หนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับ เป็นต้น ดังรายละเอียดปรากฏในตาราง 10

2.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านความรู้การออกกำลังกาย ให้รับรู้ถึงประโยชน์ มีผู้แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตนเองหรือเหมาะสมตามโรคที่เป็นอยู่ หรือผู้นำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องการให้มีการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมหลายด้านตามกลุ่มผู้สนใจ สร้างความ

สนุกสนานร่าเริง ต้องการสถานที่และต้องให้สนับสนุนอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“อยากให้หมอให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี”

“มีความต้องการทราบการออกกำลังกายของผู้ที่เป็นโรคความดันและ

โรคเบาหวาน”

“อยากให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุบ้างจะได้พบปะพูดคุย”

“อบต. ต้องสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรม”

“สถานที่ใช้ที่ศาลากลางหมู่บ้านหรือที่สถานีอนามัยบ้านดอนสีนวนก็ได้”

“อยากให้มีผู้นำการออกกำลังกายจะได้นำการออกกำลังกายที่เหมาะสม”

2.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง พบว่า มีความต้องการ ผู้ให้ความรู้ให้คำแนะนำการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องในหมู่บ้าน โดยมีผู้แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตนเองหรือเหมาะสมตามโรคที่เป็นอยู่ หรือผู้นำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามผู้สนใจของโรคต่างๆ ให้มีการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกายและควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความเห็นตรงกันกับการสัมภาษณ์ ที่ว่า

“ต้องให้หมอช่วยสอนเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของแต่ละโรค”

“อยากได้คนนำการออกกำลังกายที่ถูกวิธี”

“พวกเรามีความรู้หน่อย ได้คนแนะนำมาสอนให้ก็ดี จะได้ทำให้ถูก”

“ควรเสนอให้ อบต. สนับสนุนบ้าง จัดหางบประมาณให้ทุก ๆ ปี”

“ควรจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย”

“ให้มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ทุก 6 เดือน”

“จัดการให้มีกิจกรรมผู้สูงอายุเป็นประจำ”

โดยสรุป สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ต.หนองแขง อ.หันคา จ.ชัยนาท ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 16.67 การขี่จักรยาน ร้อยละ 8.33 การเดิน และการวิ่ง ร้อยละ 5.56 ตามลำดับ ด้านความหนักของการออกกำลังกายส่วนมากพบว่า กิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ส่วนมาก ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 สำหรับเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากทำงานบ้าน ร้อยละ 19.44 เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 13.89 ทำไร่นาและเลี้ยงหลาน ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ ด้านความหนักของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักการออกแรงน้อย ไม่มีเห็ ร้อยละ 33.34 ระดับปานกลางมีเห็ ร้อยละ 16.67 และมีความหนักมากและเห็ ร้อยละ 13.89 ความบ่อยของการทำกิจกรรม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 86.96

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ไม่มีเวลา มากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.56 เป็นต้น

4. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับ เป็นต้น

จากการวิจัยระยะที่ 1 สามารถสรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ต.หนองแซง อ.หันคา จ.ชัยนาท ได้ ดังปรากฏใน ตาราง 11-12

ตาราง 11 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
1. ความหนัก	1.1 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การขี่จักรยาน การเดิน และการวิ่ง ตามลำดับ 1.2 ความหนักส่วนมากอยู่ในระดับน้อยไม่มีเห็	ด้านปัญหาของการพัฒนา 1. ต้องทำงานทุกวัน ไม่มีเวลา 2. ไม่มีความรู้การออกกำลังกาย 3. ความหนักไม่ได้ตามเกณฑ์ 4. ความนานและความบ่อยไม่เพียงพอ ด้านความต้องการพัฒนา ได้แก่ 1. รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับโรคและวัย

ตาราง 11 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
2. ความนาน	2. การใช้เวลาในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที	2. ความรู้และประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3. แรงจูงใจ ด้านเงินงบประมาณใช้
3. ความบ่อย	3. จำนวนวันที่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากจำนวน 3 วันหรือมากกว่า	ในการเลี้ยงอาหารว่าง 4. จัดหาผู้แนะนำ/ ผู้นำออกกำลังกาย 5. การรวมกลุ่มจัดชมรม ออกกำลังกาย

ตาราง 12 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
1. ความหนัก	1.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของผู้สูงอายุมากที่สุด ได้แก่ ทำงานบ้านและเลี้ยงสัตว์ ทำงานกลางแจ้งในนาในไร่ตามลำดับ 1.2 ความหนักส่วนมากอยู่ในระดับการออกแรงน้อยไม่มีเหงื่อ	ด้านปัญหาของการพัฒนา 1. ขาดความรู้ความเข้าใจด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม 2. บางกลุ่มของผู้สูงอายุออกแรงน้อยเกินไปไม่มีผลต่อการสร้างสุขภาพไม่มีความรู้การออกกำลังกายแต่บางกลุ่มออกแรงมากเกินไปอาจมีผลเสียต่อสุขภาพได้ 3. ความหนักไม่ได้ตามเกณฑ์ 4. จัดหาผู้แนะนำ ผู้นำการออกกำลังกาย

ตาราง 12 (ต่อ)

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ	สภาพปัจจุบัน	ปัญหา และความต้องการพัฒนา
2. ความนาน	2. ใช้เวลานาน 30 นาทีหรือ มากกว่า มากที่สุด	5. การรวมกลุ่มจัดตั้งชมรม ออกกำลังกาย
3. ความบ่อย	3. วันที่ทำกิจกรรมการ เคลื่อนไหวออกแรงสัปดาห์ 3 วัน หรือมากกว่า	ด้านความต้องการ ได้แก่ 1. ผู้แนะนำทำกิจกรรมให้ ความรู้ หรือทำการฝึกสอน 2. เอกสารและสื่อประกอบ

ดังนั้น สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสินวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักใกล้เคียงกัน (กิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนาน และความบ่อยของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมทั้งสองด้าน ต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรคและตามความสนใจ จึงควรประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุในหมู่บ้านนี้ต่อไป