

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3 ด้าน คือ 1) ตัวผู้ออกกำลังกายเอง 2) สภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ 3) ชนิดของการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไปจำนวน 60 คนที่มาออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่นและบึงแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น วิเคราะห์รายละเอียดข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยหาคำนวณหาร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่เกิดจากตัวผู้ออกกำลังกายเอง ได้แก่ การไม่ยืดกล้ามเนื้อก่อนการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย, การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย, การไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.68, 2.67, 2.58$ ตามลำดับ) ส่วนที่มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับน้อย ได้แก่ กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง หรือขาดความสมดุลของร่างกาย, การแต่งกายและใช้อุปกรณ์ป้องกันที่ไม่ดี, โรคประจำตัว, ความไม่พร้อมก่อนการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย, บาดเจ็บเรื้อรัง, การไม่ควบคุมสภาพการฝึกให้เป็นไปตามโปรแกรม, การดื่มน้ำ ($\bar{X} = 2.37, 2.32, 2.28, 2.18, 1.90, 1.70, 1.63$ ตามลำดับ) และที่มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ สภาพจิตใจ เช่น ขลาด กลัว บุ่มบ่ามและประมาท, ทักษะในการเล่นไม่ดี, ความเครียดก่อนการเล่น, รับประทานอาหารอืดใหม่ ๆ, ใช้อาหารกระตุ้น ($\bar{X} = 1.40, 1.40, 1.37, 1.27, 1.17$ ตามลำดับ)

2. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมและอุปกรณ์ ได้แก่ ความไม่เหมาะสมของสนามหรือสถานที่ เช่น ลื่น พื้นไม่เรียบ มีสิ่งกีดขวาง แสงสว่างไม่พอ มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.82$) ส่วนที่มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับน้อย ได้แก่ ความไม่

เหมาะสมของอุปกรณ์ในการเล่น หรือการแข่งขัน, ความไม่เหมาะสมของสภาพดิน ฟ้า อากาศ ($\bar{X} = 1.75, 1.60$ ตามลำดับ) และที่มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ความไม่เหมาะสมของคู่อุปกรณ์, แรงกระตุ้นจากผู้อื่น, การปะทะจากการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย, การควบคุมผู้ชมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.40, 1.37, 1.22, 1.13$ ตามลำดับ)

3. ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นว่าปัจจัยที่เกิดจากชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ ทำการเคลื่อนไหวมาตรฐานตามรูปแบบกีฬาหรือกิจกรรม นั้นๆ ที่ต้องทำซ้ำๆ มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.50$) และที่มีผลต่อการบาดเจ็บในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ระยะเวลาในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เช่น ฟุตบอลแข่งขัน 90 นาที, ความยาก-ง่ายของกติกา, ความไม่เหมาะสมของร่างกายกับประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เลือก, ชนิดของการออกกำลังกาย บางประเภทมีการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บอย่างเลี่ยงไม่ได้ เช่น ยกน้ำหนัก, ปีนหน้าผา, ลักษณะเฉพาะของกีฬาหรือกิจกรรมนั้นๆ เช่น เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการปะทะ ($\bar{X} = 1.32, 1.25, 1.22, 1.22, 1.13$ ตามลำดับ)

The objectives of this research was to study factors affecting the exercise injury of the elderly in 3 aspects: 1) the exerciser, 2) surrounding and equipment, 3) types of exercise. The samples were 60 males and females with the age of 60 years old and up who exercised in campus of Khon Kaen University and Keannakorn Pool, Khon Kaen Province. The instrument was questionnaire constructed by the researcher. The respondents' demographic data were analyzed by calculating the Percentage, Mean, and Standard Deviation.

The research findings:

1. The elderly viewed that factors causing from the exercisers themselves including they didn't stretch their muscle before playing sport or exercising, warm their body before playing sport or exercising. It caused their injury in "Moderate" level ($\bar{X} = 2.68, 2.67, 2.58$ respectively). It caused their injury in "Low" level including the muscle lacked of strength, or body balance, dressing and using protective equipments which were not good, personal illness, without readiness before playing sport or exercising, chronic injury, no control the training condition based on the program, and water drinking ($\bar{X} = 2.37, 2.32, 2.28, 2.18, 1.90, 1.70,$ and 1.63 respectively). It caused injury in "the Lowest" level including their mental condition such as coward, fear, harsh, and careless, bad attitude toward playing, stress before playing, newly full meal, using stimulant drug ($\bar{X} = 1.40, 1.40, 1.37, 1.27,$ and 1.17 respectively).

2. The elderly viewed that factors causing from surrounding and equipment including inappropriate field or place such as slippery, no smooth floor, obstructions, and inadequate light affecting injury in "Moderate" level ($\bar{X} = 2.82$). It caused injury in "Low" level including inappropriate equipment for playing or competing, inappropriate weather, ($\bar{X} = 1.75$ and 1.60 respectively). It caused injury in "The Lowest" level including inappropriate of co-activity players, motivation from others, attacking from playing sport or exercising, controlling the audiences sport playing or exercising ($\bar{X} = 1.40, 1.37, 1.22,$ and 1.13 respectively).

3. The elderly viewed that factors causing from types of exercise including the standard movement following sport or activity pattern which needed to be repeated, it caused their injury in "Moderate" level ($\bar{X} = 2.50$). It affected injury in "The Lowest" level including the duration in playing sport or exercising for example, football game competing for 90 minutes, difficulty-easiness of regulation, inadequateness of body with the chosen sport type or exercise, some types of exercises needed to use equipment risky for injury unavoidably such as weight lift, gun, cliff climbing, specific characteristic of those sports or activities such as being activity needed attacking ($\bar{X} = 1.32, 1.25, 1.22, 1.22,$ and 1.13 respectively).