

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การศึกษารูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มาใช้บริการ

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์แทนตัวแปรและค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 ความต้องการของผู้สูงอายุ
ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ตอนที่ 4 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)
ตอนที่ 5 ประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	49	32.67
หญิง	101	67.33
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 67.33 เพศชาย จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 32.67

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามช่วงอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระหว่าง อายุ 60-69 ปี	102	68.00
ระหว่าง อายุ 70-79 ปี	38	25.33
อายุ 80 ปีขึ้นไป	10	6.67
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมาอายุอยู่ในช่วงระหว่างอายุ 70-79 ปี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 25.33 และอายุ 80 ปี ขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี	145	96.67
ไม่มี	5	3.33
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 และไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามประวัติการพบแพทย์

ประวัติการพบแพทย์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เดือนละ 1 – 2 ครั้ง	142	94.67
เดือนละ 3 – 5 ครั้ง	8	5.33
มากกว่า 6 ครั้งต่อเดือน	0	0
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประวัติการพบแพทย์เดือนละ 1 – 2 ครั้ง จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 94.67 มีประวัติการพบแพทย์เดือนละ 3 – 4 ครั้ง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูบ	46	30.67
ไม่สูบ	104	69.33
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 69.33 และสูบบุหรี่ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 30.67

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามโรคประจำตัวและปัญหาสุขภาพ

โรคประจำตัว และปัญหาสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความดันโลหิตสูง	86	57.33
เบาหวาน	79	52.67
หัวใจ	4	2.67
กระดูกและข้อเสื่อม	102	68.00
ปัญหาเรื่องสายตา	89	59.33
การนอนหลับ	74	49.33
ไม่มีโรคประจำตัว	5	3.33
รวม	439	292.66

จากตารางที่ 4.6 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องหรือมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายโดยมีโรคกระดูกและข้อเสื่อม จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00 รองลงมาคือ ปัญหาเรื่องสายตา จำนวน 89 คน คิดเป็น ร้อยละ 59.33 ความดันโลหิตสูง จำนวน 86 คน คิดเป็น ร้อยละ 57.33 โรคเบาหวาน จำนวน 79 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.67 การนอนหลับ จำนวน 74 คน คิดเป็น ร้อยละ 49.33

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละ การสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน

การสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มี	129	86.00
ไม่มี	21	14.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.7 แสดงให้เห็นว่า ในชุมชนมีการสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 129 คน คิดเป็น ร้อยละ 86.00

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกความเหมาะสมของลานกีฬาพัฒนา 1 ในการออกกำลังกาย

ความเหมาะสมของลานกีฬาพัฒนา 1 ในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เหมาะสม	104	69.33
ไม่เหมาะสม	46	30.67
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า ลานกีฬาพัฒนา 1 มีความเหมาะสมในการออกกำลังกาย จำนวน 104 คน คิดเป็น ร้อยละ 69.33

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามความถี่ในการมาออกกำลังกายที่ลานกีฬาพัฒนา 1

ความถี่ในการมาออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน	68	45.33
มาสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน	52	34.67
มาทุกวัน	30	20.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.9 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ในการมาออกกำลังกายที่ลานกีฬาพัฒนา 1 สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 45.33 มาสัปดาห์ละ 3 – 4 วัน จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.67 และมาทุกวัน จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามสาเหตุของการมาใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1

สาเหตุของการมาใช้บริการ ลานกีฬาพัฒนา 1	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานที่ใกล้บ้าน	54	36.00
สะดวกในการเดินทาง	45	30.00
มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม	14	9.33
สงบเงียบ บรรยากาศดี	37	24.67
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.10 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสาเหตุของการมาใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1 เพราะสถานที่ใกล้บ้าน จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 สะดวกในการเดินทาง จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 สงบเงียบ บรรยากาศดี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 24.67

ตอนที่ 2 ความต้องการของผู้สูงอายุ

2.1 ด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.11 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามค่าดัชนีมวลกาย

ค่าดัชนีมวลกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย	76	50.67
ปานกลาง	47	31.33
มาก	27	18.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.11 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับน้อย จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 50.67 มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 31.33 และมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00

ตารางที่ 4.12 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามความสามารถในการมองเห็น

ความสามารถในการมองเห็น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เห็นชัดเจน	89	59.33
เห็นไม่ชัดมัว	61	40.67
ไม่เห็น	0	0
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.12 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถในการมองเห็นโดยสามารถมองเห็นชัดเจน จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 59.33 เห็นไม่ชัดมัว จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.67

ตารางที่ 4.13 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามความสามารถในการได้ยิน

ความสามารถในการได้ยิน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ได้ยินชัดเจน	69	46.00
ได้ยินไม่ชัดเจน	78	52.00
ไม่ได้ยิน	3	2.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.13 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความสามารถในการได้ยิน โดยสามารถได้ยินไม่ชัดเจนจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 ได้ยินชัดเจน จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 และไม่ได้ยิน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00

ตารางที่ 4.14 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามสุขภาพ

สุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	35	23.33
ดี	39	26.00
ปานกลาง	54	36.00
แย่มาก	15	10.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.14 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีสุขภาพ อยู่ในระดับดี จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33

ตารางที่ 4.15 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามการเปรียบเทียบสุขภาพกับบุคคลอื่น

การเปรียบเทียบสุขภาพกับบุคคลอื่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีกว่า	69	46.00
เท่ากัน	39	26.00
ด้อยกว่า	42	28.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.15 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่ามีสุขภาพดีกว่าบุคคลอื่นจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 มีสุขภาพด้อยกว่าบุคคลอื่น จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 และเห็นว่ามีสุขภาพเท่ากับบุคคลอื่น จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00

ตารางที่ 4.16 แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามอุปกรณ์ทางการแพทย์/เครื่องช่วยเหลือที่ใช้

อุปกรณ์ทางการแพทย์/เครื่องช่วยเหลือที่ใช้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พินปลอม	49	32.67
ไม้เท้า	28	18.67
อุปกรณ์ช่วยเดิน	21	14.00
รถนั่งเข็น	4	2.67
เครื่องช่วยฟัง	3	2.00
แว่นตา	45	30.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.16 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอุปกรณ์ทางการแพทย์/เครื่องช่วยเหลือที่ใช้ คือ พินปลอม จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 32.67 แว่นตา จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ไม้เท้า จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 18.67 อุปกรณ์ช่วยเดิน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00

2.2 ด้านความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย
ตารางที่ 4.17 แสดงจำนวนและร้อยละ ความต้องการของผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมแอโรบิค	69	46.00
กิจกรรมแอโรบิคข้อซึ่ง	9	6.00
กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	84	56.00
กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	53	35.33
กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	41	27.33
กิจกรรมชี่กง		
กิจกรรมโยคะ	36	24.00
กิจกรรมรำมวยจีน	39	26.00
กิจกรรมรำดาบ	2	1.33
กิจกรรมร้องเพลง	5	3.33
กิจกรรมวารีบำบัด	7	4.67
กิจกรรมทัวร์เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ	6	4.00
คลินิกให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ	3	2.00
คลินิกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	5	3.33
คลินิกฝังเข็มแบบจีน	7	4.67
คลินิกให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค	6	4.00

จากตารางที่ 4.17 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมา คือ กิจกรรมแอโรบิค จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 46.00 กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 35.33 กิจกรรมเต้นรำ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 27.33 กิจกรรมรำมวยจีน จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 และกิจกรรมโยคะ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00

โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

ตาราง 4.18 แสดงจำนวนและร้อยละ โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วันจันทร์	กิจกรรมแอโรบิค	14	9.33
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	42	28.00
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	25	16.67
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	11	7.33
	กิจกรรมโยคะ	21	14.00
	กิจกรรมรำมวยจีน	23	15.34
	กิจกรรมเต้นรำ	14	9.33
วันอังคาร	กิจกรรมแอโรบิค	61	40.67
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	19	12.67
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	24	16.00
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	17	11.33
	กิจกรรมโยคะ	8	5.33
	กิจกรรมรำมวยจีน	11	7.33
วันพุธ	กิจกรรมแอโรบิค	21	14.00
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	20	13.33
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	39	26.00
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	9	6.00
	กิจกรรมโยคะ	24	16.00
	กิจกรรมรำมวยจีน	29	19.34
วันพฤหัสบดี	กิจกรรมแอโรบิค	17	11.33
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	24	16.00
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	27	18.00
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	11	7.33
	กิจกรรมโยคะ	14	9.33
	กิจกรรมรำมวยจีน	41	27.33
	กิจกรรมเต้นรำ	16	10.68
วันศุกร์	กิจกรรมแอโรบิค	19	12.67
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	21	14.00
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	13	8.67
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	9	6.00

ตารางที่ 4.18 (ต่อ)

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วันศุกร์ (ต่อ)	กิจกรรมโยคะ	59	39.33
	กิจกรรมรำมวยจีน	11	7.33
	กิจกรรมเต้นรำ	18	12.00
วันเสาร์	กิจกรรมแอโรบิค	24	16.00
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	55	36.67
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด	21	14.00
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	12	8.00
	กิจกรรมโยคะ	14	9.33
	กิจกรรมรำมวยจีน	15	10.00
	กิจกรรมเต้นรำ	9	6.00
วันอาทิตย์	กิจกรรมแอโรบิค	32	21.34
	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	39	26.00
	กิจกรรมรำกระบองไท่เก๊ก	20	13.33
	กิจกรรมโยคะ	19	12.67
	กิจกรรมรำมวยจีน	8	5.33
	กิจกรรมเต้นรำ	15	10.00

จากตารางที่ 4.18 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยต้องการให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดในแต่ละวัน ดังนี้

วันจันทร์ กิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยผ้าขาวม้า จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00

วันอังคาร กิจกรรมแอโรบิค จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 40.67

วันพุธ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00

วันพฤหัสบดี กิจกรรมรำมวยจีน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 27.33

วันศุกร์ กิจกรรมโยคะ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 39.33

วันเสาร์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67

วันอาทิตย์ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00

ตารางที่ 4.19 แสดงจำนวนและร้อยละ ช่วงเวลาการจัดโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เช้า		
เวลา 06.00-07.00 น.	87	58.00
เวลา 07.00-08.00 น.	63	42.00
เย็น		
เวลา 15.00-16.00 น.	37	24.67
เวลา 16.00-17.00 น.	66	44.00
เวลา 17.00-18.00 น.	23	15.33
เวลา 18.00-19.00 น.	24	16.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.19 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการเกี่ยวกับช่วงเวลาการจัดโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า เวลา 06.00-07.00 น. จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความต้องการเกี่ยวกับช่วงเวลาการจัดโปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น เวลา 16.00-17.00 น. จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00

2.3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.20 แสดงจำนวนและร้อยละ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ระดับความรู้ความเข้าใจ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	23	15.33
ดี	34	22.67
ปานกลาง	72	48.00
พอใช้	12	8.00
ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ	9	6.00
รวม	150	100

จากตารางที่ 4.20 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 รองลงมา คือระดับดี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 22.67

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 4.21 แสดงจำนวนและร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที	3.41	0.54	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2. ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3.55	0.38	ปฏิบัติเป็นประจำ
3. หลังการออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ	3.54	0.42	ปฏิบัติเป็นประจำ
4. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	3.52	0.59	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง	3.39	0.27	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
6. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.51	0.39	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
8. ท่านสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย			
9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก แดดร้อน	3.51	0.64	ปฏิบัติเป็นประจำ
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะแก่การออกกำลังกาย	3.45	0.72	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
11. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้เพื่อการออกกำลังกาย	2.50	0.87	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
12. ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	3.47	0.67	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
13. เมื่อออกกำลังกายแล้วเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ท่านจะใช้น้ำแข็งเพื่อประคบ	3.42	0.45	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
14. ท่านเคารพตามกฎ กติกาของตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย	3.51	0.53	ปฏิบัติเป็นประจำ
15. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเองได้	3.50	0.63	ปฏิบัติเป็นประจำ
รวม	3.06	0.51	ปฏิบัติบ่อยครั้ง

จากตารางที่ 4.21 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.06$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายชื่อที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ ได้แก่ ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น

วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.38) หลังการออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.42) ออกกำลังกายอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ไม่หักโหม ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.59) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก แดดร้อน ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.64) เคารพตามกฎหมาย กติกาของตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.53) และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเองได้ ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.63)

ตอนที่ 4 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

ตารางที่ 4.22 แสดงจำนวนและร้อยละ การบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ด้านปัจจัยนำเข้า			
1. มีนโยบายส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	3.42	0.54	ปานกลาง
2. มีเจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	2.54	0.39	น้อย
3. มีงบประมาณเพียงพอสำหรับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	3.39	0.49	ปานกลาง
4. ด้านสถานที่			
4.1 แสงสว่างเพียงพอ	3.48	0.57	ปานกลาง
4.2 ความสะอาด	3.40	0.48	ปานกลาง
4.3 การจัดสภาพแวดล้อมให้อำนวยความสะดวก	3.47	0.57	ปานกลาง
4.4 การเดินทางสะดวก	3.54	0.29	มาก
5. วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก			
5.1 ความเพียงพอของเครื่องออกกำลังกาย	3.41	0.73	ปานกลาง
ด้านการบริหารจัดการ			
1. มีการวางแผนการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	2.50	0.64	น้อย
3. จัดให้มีลานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ	2.57	0.42	น้อย
4. มีพยาบาลหรือแพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.51	0.39	น้อย
5. มีพยาบาลหรือแพทย์ช่วยปฐมพยาบาลหากการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	2.54	0.65	น้อย

ตารางที่ 4.22 (ต่อ)

ข้อคำถาม	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ด้านผลผลิต			
1. ผู้สูงอายุออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	3.41	0.40	ปานกลาง
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	3.46	0.43	ปานกลาง
รวม	3.14	0.50	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.22 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเห็นว่า รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) มีระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14$, S.D. = 0.50) เมื่อพิจารณารายข้อที่ผู้สูงอายุเห็นว่า มีระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสถานที่ที่มีการเดินทางสะดวก ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.29) เมื่อพิจารณารายข้อที่ผู้สูงอายุเห็นว่า มีระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านวัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความแข็งแรง ทนทาน สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.64) จุดบริการ เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ตู้สำหรับเก็บของห้องพยาบาล ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.59) ความเพียงพอของเครื่องออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.41$, S.D. = 0.73) ด้านสถานที่มีแสงสว่างเพียงพอ ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.57) การจัดสภาพแวดล้อมให้อำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.57) ความสะอาด ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.48)

ตอนที่ 5 ประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

ตารางที่ 4.23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า โดยผู้เชี่ยวชาญ n = 9

ข้อคำถาม	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที			
ท่าที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที คือ เส้นเอ็นวอร์มด้วยการยืดเหยียด หรือเรียกว่าวิธีบิดขี้เกียจ มือไขว้ไปด้านหลังแตะไหล่ ด้านตรงข้ามกับแขน บิดเอวซ้าย/ขวา จำนวน 10 ครั้ง	4.11	0.60	มาก
ท่าที่ 2 ใช้เวลา 3 นาที คือ การวอร์มด้วยการบริหารข้อต่อต่าง ๆ ตั้งแต่สะบัดข้อมือทั้งสองข้างจะกำมือหรือแบมือ สะบัดก็ได้หมุนข้อเท้า หมุนคอเบา ๆ อย่างหลับตา จำนวน 10 ครั้ง	4.11	0.60	มาก

ตารางที่ 4.23 (ต่อ)

ข้อคำถาม	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ท่าที่ 3 ใช้เวลา 4 นาที การยืดกล้ามเนื้อช่วงขา จำนวน 10 ครั้ง	4.33	0.71	มาก
ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที			
ท่าที่ 1 ท่าบิดขี้เกียจ	4.33	0.71	มาก
ท่าที่ 2 ท่าเอียงตัวซ้ายขวา	4.11	0.67	มาก
ท่าที่ 3 ท่าพับศอกไปมา	4.22	0.67	มาก
ท่าที่ 4 ท่าตีศอก	4.33	0.71	มาก
ท่าที่ 5 ท่าดึงผ้าขึ้นลงด้านหน้า	4.11	0.78	มาก
ท่าที่ 6 ท่าโยกเข่า	4.22	0.67	มาก
ท่าที่ 7 ท่าดึงผ้าโบกไปมา	4.11	0.60	มาก
ท่าที่ 8 ท่าบิดสะโพกโยกย้าย	4.11	0.60	มาก
ท่าที่ 9 ท่าขัดหลัง	4.33	0.71	มาก
ท่าที่ 10 ท่าสะบัด สะบัด	4.22	0.67	มาก
ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool down) ใช้ระยะเวลา 5-10 นาที			
ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหน้าอก จำนวน 10 ครั้ง	4.11	0.71	มาก
ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ ด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง	4.33	0.87	มาก
รวม	4.21	0.69	มาก

จากตารางที่ 4.23 แสดงให้เห็นว่าผู้เชี่ยวชาญ เห็นว่า โดยภาพรวม รูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า มีความเป็นไปได้และความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.69)

ตารางที่ 4.24 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า โดยผู้สูงอายุ $n = 30$

ข้อคำถาม	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที			
ท่าที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที คือ เส้นเอ็นวอร์มด้วยการยืดเหยียดหรือเรียกว่าวิธีบิดขี้เกียจ มือไขว้ไปด้านหลังเตะไหล่ด้านตรงข้าม	4.30	0.48	มาก

ตารางที่ 4.24 (ต่อ)

ข้อความ	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
ก๊ับแขน บิดเอวซ้าย/ขวา จำนวน 10 ครั้ง			
ท่าที่ 2 ใช้เวลา 3 นาที คือ การวอร์มด้วยการบริหารข้อต่อต่าง ๆ ตั้งแต่สะบัดข้อมือทั้งสองข้างจะกำมือหรือแบมือสะบัดก็ได้หมุนข้อเท้า หมุนคอเบา ๆ อย่าหลับตา จำนวน 10 ครั้ง	4.40	0.52	มาก
ท่าที่ 3 ใช้เวลา 4 นาที การยืดกล้ามเนื้อช่วงขา จำนวน 10 ครั้ง	4.30	0.48	มาก
ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที			
ท่าที่ 1 ท่าบิดขี้เกียจ	4.50	0.53	มาก
ท่าที่ 2 ท่าเอียงตัวซ้ายขวา	4.70	0.48	มากที่สุด
ท่าที่ 3 ท่าพับศอกไปมา	4.70	0.48	มากที่สุด
ท่าที่ 4 ท่าตีศอก	4.60	0.52	มากที่สุด
ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหน้าอก จำนวน 10 ครั้ง	4.40	0.52	มาก
ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง	4.53	0.51	มากที่สุด
รวม	4.42	0.50	มาก

จากตารางที่ 4.24 แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุ เห็นว่า โดยภาพรวม รูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า มีความเป็นไปได้และความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.50)