

## ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม

NEED FOR EXERCISE OF ELDERLY IN NAKHONPATHOM CITY MUNICIPALITY

# 4

อำนวยการ สอนทอง\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 695 คน เป็นเพศชาย จำนวน 341 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 354 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.89) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงลำดับจากระดับ ความต้องการมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.34$ , S.D. = 0.79) รองลงมาคือ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ มีความต้องการ ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ , S.D. = 0.88) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ มีความต้องการในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D.= 0.82) และด้านการบริหาร การจัดการ มีความต้องการ ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D.= 1.05) ตามลำดับ

### ABSTRACT

The purpose of research was to study need for exercise of elders in Nakhon pathom city municipality. The sample of the study was elders. The total is 695 people, 341 men and 354 women, were selected using purposive sampling. The tools for collecting data were questionnaires by the researcher. The statistics uses for data analysis were frequency, percentage, mean and standard deviation.

The research results revealed that: The need for exercise of elders in Nakhonpathom city municipality was at high level in both overall ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.89). When considering of the order of the highest to least what found that, The need for exercise in place, equipment, and facilities were in a high level ( $\bar{X} = 4.34$ , S.D. = 0.79). Then the need for exercise in service staff were in a high level ( $\bar{X} = 4.31$ , S.D. = 0.88), the need for exercise in exercise activity were in a moderate level ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D.= 0.82). And the need for exercise in management were in a moderate level ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D. = 1.05) respectively.

\* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

## ภูมิหลัง

ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ ให้อยูเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกาย ให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้...พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (กรมพลศึกษา. 2538 : 2) สำหรับการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญในการพัฒนาชีวิตมนุษย์ ที่จะทำให้สุขภาพร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพและยังเป็นภูมิคุ้มกันลดการเจ็บป่วย เพิ่มความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนยาว ส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ดี แจ่มใส ร่าเริง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537 : 30) จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการเป็นพลเมืองที่สำคัญของประเทศต่อไป

การออกกำลังกายสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเวลา จากการศึกษาของ (สุพิชชา วงศ์จันทร์. ม.ป.ป.) พบว่าการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายโดยรวม ส่วนใหญ่เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียง ร้อยละ 85.4 และเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายไม่พอเพียง ร้อยละ 8.7 ขณะที่ไม่เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเลยร้อยละ 5.9 เมื่อพิจารณาจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า เมื่อมีอายุมากขึ้น แนวโน้มการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงลดลง โดยในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ เมื่อจำแนกตามเพศจะเห็นได้ว่าเพศหญิงมีสัดส่วนการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงน้อยกว่าเพศชาย ทั้งนี้โดยเพศหญิงเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงร้อยละ 82.8 ขณะที่เพศชายเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงร้อยละ 88.3 ส่วนการออกกำลังกายในเวลารว่าง พบว่า ส่วนใหญ่ยังไม่มีออกกำลังกายในเวลารว่างถึงร้อยละ 54.9 รองลงมาคือ ออกกำลังกายในเวลารว่างพอเพียงและไม่พอเพียง คือ 26.8 และ 18.3 ตามลำดับ

จากการศึกษาข้างต้น พบว่า กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ เพราะมีความเชื่อว่า เมื่อมีอายุมากขึ้น ควรพักผ่อนให้มาก ไม่ควรเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย การที่ร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลงเป็นธรรมชาติของผู้สูงอายุ แต่ความเป็นจริงการออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคได้หลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคเบาหวาน โรคข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง มะเร็งบางชนิด กระดูกพรุนและภาวะซึมเศร้า สำหรับคนสูงอายุ ควรออกกำลังกายเพื่อความทนทานเป็นหลัก โดยใช้การออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ผสมผสานกับการออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย ไม่ควรนำเกมกีฬาแข่งขันมาทดแทน แต่เป็นการเพิ่มเติมได้ อายุยิ่งมากเท่าใดควรเพิ่มการออกกำลังกายเพื่อการป้องกันให้มากขึ้นและลดการออกกำลังกายที่เป็นการกีฬาแข่งขันลง (เสก อักษรานุเคราะห์. 2524 : 28-30)

จากข้อมูลของ (ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, ม.ป.ป) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) คนกลุ่มนี้มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นๆ ในปี พ.ศ. 2548 มีประชากรสูงอายุอยู่ 6 ล้านคนเศษ (ร้อยละ 10) เมื่อถึงปี พ.ศ. 2578 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 16 ล้านคน (ร้อยละ 25) เท่ากับเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่าตัวในเวลาประมาณ 30 ปีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น จะก่อให้เกิดปรากฏการณ์สำคัญที่มีผลต่อสังคมไทยอย่างมากนั่นคือ การมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นจากจำนวนเด็กที่ลดลงในขณะที่ผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกประมาณ 15 ปีข้างหน้า จำนวนเด็กจะพอๆ กับผู้สูงอายุ และหลังจากนั้นจะเกิดปรากฏการณ์มีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก ซึ่งสอดคล้องกับ (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม. 2538)

ที่ว่า คนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น คือ เพศชายอายุ 68.40 ปี และเพศหญิงอายุ 72.80 ปี ในปี พ.ศ. 2543 – 2548 เป็นเพศชายจะมีอายุ 70.10 ปี และเพศหญิงอายุ 74.30 ปี บ่งบอกว่าประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น คือเพิ่มจาก 4 ล้านคน เมื่อปี พ.ศ. 2533 เป็น 4.90 และ 9.30 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2539 และ พ.ศ. 2549 ตามลำดับ ด้วยเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม เพื่อเป็นข้อมูลในการส่งเสริม แก้ไข และพัฒนาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐมต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นข้อมูลที่ได้จากสำนักงานทะเบียนท้องถิ่น เทศบาลนครนครปฐม พ.ศ.2554 โดยมีผู้สูงอายุตั้งแต่ 61 ปีขึ้นไป ซึ่งในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยเป็นเพศชาย 3,185 คน เพศหญิง 4,949 คน รวมทั้งสิ้น 8,134 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเพศชายจำนวน 341 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 354 คน รวมทั้งสิ้น 695 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ความต้องการด้านการบริหาร การจัดการ
4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended)

2. ในการสร้างแบบสอบถามนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อ

2.2 สร้างแบบสอบถามครอบคลุมเนื้อหาตามขอบเขตที่กำหนด 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหาร การจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความถูกต้องเพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67 – 1.00

2.4 ปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะและนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุที่อยู่นอกเขตเทศบาลนครนครปฐม

2.5 นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือโดยใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ตามวิธีของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่น .84

2.6 นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดต่อไป

### วิธีรวบรวมข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง  
2. นำแบบสอบถามที่ได้คืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องและนำมาดำเนินการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในตอนต้นที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบ คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในตอนต้นที่ 2 มาวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม ใช้การหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำค่าที่ได้เปรียบเทียบกับเกณฑ์ตามแนวคิดของเบสท์ (Best, 1970 : อ้างถึงใน กาญจนา สิริวงศาบรรณ. 2550 : 88) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 ถึง 1.49 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม  
อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 ถึง 2.49 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม  
อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 ถึง 3.49 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม  
อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 ถึง 4.49 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม  
อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50 ถึง 5.00 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม  
อยู่ในระดับมากที่สุด

### สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยวิธีหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอผลในภาพรวมดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 การวิเคราะห์ระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐมในภาพรวม

| ความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ                                 | $\bar{X}$ | S.D. | ระดับ   |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|------|---------|
| 1. ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ                             | 4.31      | 0.88 | มาก     |
| 2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก            | 4.34      | 0.79 | มาก     |
| 3. ความต้องการด้านการบริหาร การจัดการ                              | 2.88      | 1.05 | ปานกลาง |
| 4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ | 3.37      | 0.82 | ปานกลาง |
| รวม                                                                | 3.73      | 0.89 | มาก     |

จากตาราง 1 แสดงว่า ระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D.= 0.89) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.34$ , S.D. =0.79) รองลงมาคือ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ มีความต้องการในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.31$ , S.D. = 0.88) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 0.82) และด้านการบริหาร การจัดการ มีความต้องการในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D.= 1.05) ตามลำดับ

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม

ระดับความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

ความต้องการด้านบุคลากรและผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ผู้สูงอายุมีความต้องการบุคลากร ที่ให้บริการต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์ดีและ พูดจาสุภาพ เรียบร้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : บทคัดย่อ) พบว่า ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่างๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือหัดที่เข้าใจง่าย

#### 2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีความต้องการให้มีห้องปฐมนิเทศอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้ชุมชนและเดินทางได้สะดวกซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) พบว่า สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมใกล้และไปมาสะดวก อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอเท่ากับจำนวนผู้มาใช้บริการและอุปกรณ์ที่ดีมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

#### 3. ความต้องการด้านการบริหาร การจัดการ

ความต้องการทางด้านการบริหาร การจัดการในระดับปานกลาง ผู้สูงอายุมีความต้องการให้มีหน่วยงาน ในจังหวัดท่านส่งเสริมให้ผู้สูงอายุจัดชมรมด้านกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้ท่านสามารถเลือกเล่นได้ ตามความพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับ (Birrer. 1994 : 48) ที่ว่า สำหรับผู้สูงอายุ การเล่นกีฬาถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญ

ในการดำรงไว้ ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีของระบบต่างๆ ของร่างกาย และทำให้อายุยืนยาวขึ้น การออกกำลังกายและการมีกิจกรรมที่เหมาะสม ช่วยให้อัตราความสามารถในการทำงานของผู้สูงอายุสูงขึ้น

#### 4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง แต่การออกกำลังกายด้วยเครื่องมือการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายการเดินแอโรบิค และการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุมีความต้องการในระดับมากที่สุด และระดับมาก ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับคนทั่วไปและผู้สูงอายุ ลดการบาดเจ็บจากการปะทะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ คณะนง ธรรมจันรา (2543 : 131) พบว่า ความต้องการของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการเข้าร่วม มากที่สุด คือกิจกรรมเดิน วิ่ง ซึ่งกิจกรรมการเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆ แข็งแรง นอกจากนี้ยังมีผลต่อจิตใจทำให้ผู้เล่นผ่อนคลาย อารมณ์ปลอดโปร่ง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลงานวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการปรับปรุง ส่งเสริม และพัฒนาความต้องการของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนคร นครปฐมในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านบุคลากร ควรจัดให้มีผู้ให้บริการบุคลากรที่ให้บริการต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มนุษย์สัมพันธ์ดีและ พุดจาสุภาพ เรียบร้อย มีการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่สำหรับเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกควรจัดให้มีห้องปฐมพยาบาล ที่จอดรถอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอยู่ใกล้ชุมชนและเดินทางได้สะดวก
3. ความต้องการด้านการบริหาร การจัดการควรจัดตั้งหน่วยงานในจังหวัด เพื่อส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของผู้สูงอายุ ควรจัดกิจกรรม การออกกำลังกายที่มีความหลากหลายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เลือกกิจกรรมตามที่ตนเองสนใจ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในบริบทสังคมไทยทั้งในเมืองและชนบท

### เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. คุณค่าการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2538.
- กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533 – 2563. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2537.
- กาญจนา สิริวงศาบรรณ. ภาวะผู้นำของผู้บริหารที่สัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2550.

คะนอง ธรรมจันทร์. สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน  
จังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. ประชากรไทย ในอนาคต. Available :

<http://www.ipser.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article02.htm> (ม.ป.ป.).

สุพิชชา วงศ์จันทร์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายและภาวะอ้วนลงพุงของคนไทยที่มีอายุ  
15 ปีขึ้นไป. (ม.ป.ป.).

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2537.

เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2524.

แสงเพชร คูหาเรืองรอง. ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

Birrer, R.B. Sport medicine for the primary care physician. 2 nded. BocaRoton : CRC press, 1994.

