

โครงการวิจัยพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษียณอายุ

การวิจัยเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย การเข้าถึงการออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนชุมชนในเขตภาษีเจริญ และเสนอแนะแนวทางเพื่อการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สุขภาวะในประเด็นการออกกำลังกายของคนในเขตภาษีเจริญ กลุ่มตัวอย่างคือ ประชากรทุกวัยในชุมชนเขตภาษีเจริญ จำนวน 404 ตัวอย่าง ดำเนินการโดยอาจารย์วราภรณ์ คำรงค์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม* ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้ ทักษะการรับรู้ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย

1.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 94.06

1.2 ทักษะการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านอารมณ์ดี , การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค และการออกกำลังกายช่วยทำให้ท่านหายเหงา ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น

1.2 การรับรู้ต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ และข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น

1.3 ระดับความคิดเห็นต่อปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ สื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน, บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน และชุมชนมีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน

2. พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย พบว่าระดับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัยของท่าน , ท่านเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย อดทน ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ส่วนข้อที่มีค่าน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนชุมชนในเขตภาษีเจริญ พบว่าคนเกษียณอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ขณะที่ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยเสนอแนะ ให้ศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษียณ โดยศึกษาเฉพาะเจาะจงในแต่ละกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ควรศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนเกษียณโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และควรศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายในเขตพื้นที่อื่นๆ เพื่อวิเคราะห์หาแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชากรต่อไป

* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สสส. ภายใต้แผนงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะ : กรณีนำร่องเขตเกษียณ กรุงเทพมหานคร โดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม