

## โครงการวิจัยความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย

โครงการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล วิถีชีวิตที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดำเนินการโดยอาจารย์พรพิมล ภูมิฤทธิกุล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม\* ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.3 ส่วนประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ การเดิน/วิ่ง เหยาะ, การเต้นแอโรบิก และการปั่นจักรยาน ร้อยละ 47.5, 34.7 และ 20.9 ตามลำดับ

2. ความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ในภาพรวม พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

2.1 ด้านสถานที่ออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีแสงสว่างเพียงพอ , ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชนที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีลานกีฬา/สนามกีฬาในชุมชน ร้อยละ 45.8, 45.6 และ 45.3 ตามลำดับ

2.2 ด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาชนิดต่างๆ ในชุมชน ร้อยละ 43.1 และต้องการให้มีเครื่องออกกำลังกายในชุมชน เช่น สายพานสำหรับเดิน-วิ่ง อุปกรณ์ยกน้ำหนัก ร้อยละ 42.6

2.3 ด้านการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมากที่สุดทุกข้อ ได้แก่ ให้มีการณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนในชุมชน , ต้องการให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น ป้าย โปสเตอร์ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ และต้องการคำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพ ร้อยละ 43.6, 43.3 และ 43.1 ตามลำดับ

3. ความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกายในภาพรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง โดยจำแนกเป็นรายด้านได้ดังนี้

3.1 ด้านความคาดหวังเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคาดหวังว่าตนเองและคนในชุมชนจะมีสุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.6 และคาดหวังว่าชุมชนของตนจะเป็นพื้นที่สร้างสรรค์สุขภาวะด้วยการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.7

3.2 ด้านความคาดหวังการสนับสนุนการออกกำลังกายจากหน่วยงานต่างๆ มีดังนี้

3.2.1 จาก คณะกรรมการชุมชน และสำนักงานเขตภาษีเจริญ พบว่าส่วนใหญ่ คาดหวังให้จัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และจัดหาหรือบริการด้านเครื่องออกกำลังกาย รวมถึงอุปกรณ์กีฬา อยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด

3.2.2 จากโรงเรียนที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน พบว่าส่วนใหญ่มีความ คาดหวังในการจัดหาผู้ฝึกสอนออกกำลังกายหรือการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดหาหรือบริการด้านเอกสารแนะนำความรู้เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย เช่น แฝ่นพับ ป้ายโปสเตอร์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมถึงจัดหาหรือบริการด้านอุปกรณ์กีฬา ทุกข้ออยู่ในระดับมาก

3.2.3 จากมหาวิทยาลัยสยาม พบว่าส่วนใหญ่ คาดหวังการสนับสนุนเครื่องออกกำลังกาย และผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทุกข้ออยู่ในระดับมาก

3.2.4 จากศูนย์บริการสาธารณสุข และหน่วยงานอื่นๆ เช่น ภาคเอกชน บริษัทห้างร้านที่ตั้งอยู่ในใกล้ชุมชน พบว่า ส่วนใหญ่คาดหวังการสนับสนุนผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายหรือจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก

4. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ภาวะสุขภาพของประชาชน และระดับการศึกษาของประชาชน กับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนปัจจัยด้านอายุของประชาชน และระยะเวลาในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะให้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีสุขภาพในการหาวิธีที่ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตประจำวัน รวมทั้งการจัดสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกายในชุมชนให้เหมาะสมและสอดคล้องต่อความต้องการและความคาดหวังของคนในชุมชน

---

\* ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สสส. ภายใต้แผนงานโครง การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ : กรณีนำร่องเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร โดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม