

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งคาดว่าภายในปี 2564 ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี ลดการพึ่งพิงผู้อื่น ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง อดทน มีภูมิคุ้มกันที่ไต่ไม่เจ็บป่วยง่าย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ, 2557 : 1) สอดคล้องกับเดอะเวิลด์แบงก์ (2559) ที่รายงานไว้ว่าประเทศไทยในปี 2558 ผู้สูงวัยอายุ 65 ปีขึ้นไปมีจำนวนกว่าร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคน และมีการคาดการณ์ว่าจำนวนจะเพิ่มขึ้นถึง 17 ล้านคน ภายในปี 2583 ซึ่งมากกว่า 1 ใน 4 ของประชากรไทยทั้งหมด และอีกไม่นานความต้องการของผู้สูงอายุและปัญหาทางสุขภาพที่เพิ่มขึ้นจะมีจำนวนเกินกว่ากำลังการให้บริการทางสุขภาพของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ยากจนในเขตชนบท กล่าวคือ เมื่อคนเราอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมโทรมลง ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อม การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง การประสานสัมพันธ์ระหว่างสมองกับกล้ามเนื้อลดลง กระดูกเริ่มเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อลดความแข็งแรง และที่สำคัญคือหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นยาวิเศษขนานแท้ มีการศึกษามากมายที่พบว่า ผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด สมอง โรคเบาหวาน ภาวะกระดูกพรุน และโรคมะเร็งน้อยกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย ดังเช่นการศึกษาจากสถาบันของนายแพทย์คูเปอร์ที่ถือได้ว่าเป็นผู้ริเริ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายมากกว่าบุคคลในวัยเดียวกันมีอัตราการเสียชีวิตลดลงถึงร้อยละ 20 หากแต่การออกกำลังกายนั้นต้องทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานได้ดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือผลที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น ช่วยชะลอความชรา ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาว กระฉับกระเฉง ความเสื่อมของสมรรถภาพทางกายลดลง ช่วยยืดอายุให้ยืนยาว การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดตกหกล้ม ลดน้ำหนักตัวควบคุมความอ้วน ลดความเครียดและอาการซึมเศร้าทำให้จิตใจแจ่มใส ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันเลือดสูง ฯลฯ ลดความดันเลือด นอกจากนี้ผลดีของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลช่วยชะลอความเสื่อมหรือความพิการ มีผลทำให้การเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะเกือบทุกระบบของร่างกายในทางที่ดีขึ้น และที่เห็นได้ชัดเจน คือ ระบบเคลื่อนไหว ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนเลือด และระบบประสาท (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2547 : 18) ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี เมื่อสุขภาพดีร่างกายก็จะชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ, 2557 : 5-6) แต่จากสถิติของอัตราผู้ที่มีกิจกรรมทางกายโดยการเล่นกีฬา การ

ออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุในประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่าง 1.02 ล้านคน พบว่า ผู้สูงอายุที่เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมนันทนาการมีเพียงร้อยละ 7.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่ต่ำและน่าวิตกกังวลอย่างมาก ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญและริบดำเนินการแก้ปัญหาและควบคุมดูแล ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุที่จะตามมาในอนาคตซึ่งจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ หากไม่มีหน่วยงานใดเข้ามากำกับดูแล

สำหรับสถิติของจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จากสถิติเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2562 พบว่า จังหวัดจันทบุรีมีจำนวนผู้สูงอายุกว่าร้อยละ 17.75 ของประชากรทั้งหมดหรือจำนวน 95,420 คน สูงกว่าร้อยละเฉลี่ยของทั้งประเทศ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.73 และมากเป็นลำดับที่ 1 ของภาคตะวันออก (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) เมื่อพิจารณาปัญหาด้านสุขภาพกายพบว่า จำนวนผู้ป่วยเรื้อรัง ติดเตียง/ติดบ้าน 5 ปีย้อนหลัง ตั้งแต่ พ.ศ. 2555-2560 มีจำนวน 9,245, 7,925, 8,134, 6,065 และ 3,554 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติ จังหวัดจันทบุรี, 2560) จากสถิติทั้งในด้านจำนวนประชากรและปัญหาสุขภาพกายของผู้สูงอายุผู้วิจัยมีความตระหนักถึงปัญหาที่จะตามมาในระยะยาวจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ว่าเป็นอย่างไร อยู่ในสภาพการณ์ที่น่าเป็นห่วงหรือไม่ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นสารสนเทศที่สำคัญให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทราบสถานการณ์เกี่ยวกับระดับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหา หรือการวางนโยบายส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมการรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในจังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัว

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการประเมินระดับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี
2. ทำให้ทราบรายละเอียดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัว อันจะเป็นแนวทางในการวางแผนปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมสุขภาพได้สอดคล้องกับปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หรือแก้ปัญหาได้ถูกกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จังหวัดจันทบุรี จำนวน 91,532 คน แบ่งเป็นเพศชาย 41,136 คน และเพศหญิง 50,396 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จังหวัดจันทบุรี จำนวน 394 คน ได้มาจากวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรอิสระ มี 3 ตัวแปร ได้แก่

- 1) เพศ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
- 2) อาชีพ แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ รับจ้างทั่วไป เกษตรกร ข้าราชการบำนาญ
ธุรกิจส่วนตัว และไม่ได้ทำงาน
- 3) อาชีพ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ช่วงอายุ 60-65 ปี ช่วงอายุ 66-70 ปี และมากกว่า
70 ปี
- 4) โรคประจำตัว แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออก
กำลังกาย กลุ่มที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย และกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัว
ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมี 2 ลักษณะ ได้แก่
 - 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่
 - 1.1) การทำความสะอาดภายในบ้าน เช่น กวาดพื้น ถูพื้น เช็ดถูสิ่งของ ฯลฯ
 - 1.2) การตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม
 ฯลฯ
 - 1.3) การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน เช่น เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้
 เศษหญ้า ฯลฯ รอบบ้าน
 - 1.4) การเดินด้วยความเร็วในระดับปกติ
 - 1.5) การบริหารร่างกาย เช่น แกว่งแขน ดึงยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ
 - 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ ได้แก่
 - 2.1) การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ
 - 2.2) กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 2.3) การปั่นจักรยาน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

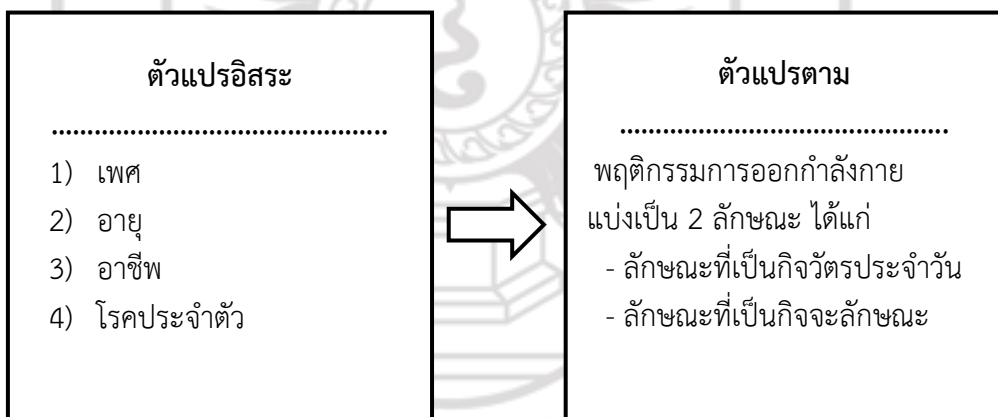
ระยะเวลาที่ใช้ในการทำวิจัย คือ มีนาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2562

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ คือ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดจันทบุรี ที่มีอายุตั้งแต่ 60-74 ปี
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ หมายถึง พฤติกรรมหรือกิจกรรมการ
เคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานที่ถูกเก็บสะสม โดยที่มีการออก
แรงของกล้ามเนื้อและมีการกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งทำให้ร่างกายรู้สึก
เหนื่อย มีเหงื่อ และหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่
 - 2.1 การออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวัน หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหว
ร่างกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในลักษณะของการใช้ชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย

- 1) การทำความสะอาดภายในบ้าน เช่น กวาดพื้น ถูพื้น เช็ดถูสิ่งของ ฯลฯ
 - 2) การตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ
 - 3) การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน เช่น เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ เศษหญ้า ฯลฯ รอบบ้าน
 - 4) การเดินด้วยความเร็วในระดับปกติ
 - 5) การบริหารร่างกาย เช่น แกว่งแขน ดึงยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ
- 2.2 การออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุที่อยู่ในรูปแบบของกีฬาที่มีความเหมาะสมกับสมรรถภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย
- 1) การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ
 - 2) กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 3) การปั่นจักรยาน

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย