

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวน 394 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 232 คน เพศชาย จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 58.88 และ 40.86 ตามลำดับ ในของผลการวิจัยมีรายละเอียดดังนี้

#### สรุปผล

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจกรรมประจำวันด้วยกิจกรรมการเดินด้วยความเร็วในระดับปกติมากที่สุด ( $\bar{X} = 5.77$ ,  $SD = 1.89$ ) รองลงมา คือ การทำความสะอาดภายในบ้าน ( $\bar{X} = 5.36$ ,  $SD = 2.00$ ) การทำความสะอาดภายนอกบ้าน ( $\bar{X} = 5.15$ ,  $SD = 2.07$ ) และการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน ( $\bar{X} = 4.93$ ,  $SD = 2.23$ ) ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติน้อยที่สุด คือ การบริหารร่างกาย ( $\bar{X} = 4.80$ ,  $SD = 2.35$ ) ทั้งนี้เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ทั้ง 5 กิจกรรมมีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้แต่ต้องปรับปรุง กล่าวคือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ยังขาดระยะเวลาหรือกลไกขับเคลื่อนอย่างใดอย่างหนึ่ง

ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ มากที่สุด ( $\bar{X} = 3.27$ ,  $SD = 2.71$ ) รองลงมาคือ การปั่นจักรยาน ( $\bar{X} = 2.31$ ,  $SD = 2.77$ ) และกิจกรรมเข้าจังหวะ ( $\bar{X} = 2.12$ ,  $SD = 2.52$ ) ตามลำดับ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ ในระดับน้อย แสดงว่า มีออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย แต่มีความต่อเนื่อง ระยะเวลา และกลไกขับเคลื่อนเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนการปั่นจักรยาน และกิจกรรมเข้าจังหวะมีพฤติกรรมในระดับน้อยมาก แสดงว่า แทบไม่มีการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ ขาดทั้งความต่อเนื่อง ระยะเวลา และกลไกขับเคลื่อน

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี จำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัว สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจกรรมประจำวัน สรุปได้ 3 ประเด็น ดังนี้  
ประเด็นที่ 1 ผู้สูงอายุเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน การเดินด้วยความเร็วระดับปกติ และการบริหารร่างกายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน และการทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้านมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทั้งหมดมีขนาดของผลในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ 2 ผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน การเดินในระดับความเร็วปกติ และ

การบริหารร่างกายไม่แตกต่างกัน แต่ผู้มีอายุในช่วง 60-65 ปี ออกกำลังกายด้วยการตกแตงบริเวณภายนอกบ้านมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 70 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นขนาดของผลในระดับน้อย ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ประเด็นที่ 3 อาชีพและโรคประจำตัวมีปฏิสัมพันธ์กันในกิจกรรมการทำความสะอาดภายในบ้าน โดยผู้สูงอายุในกลุ่มข้าราชการบำนาญที่ไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลในระดับใหญ่มาก ส่วนกลุ่มอาชีพธุรกิจส่วนตัว ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลในระดับมาก ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณากิจกรรมอื่น ๆ พบว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแตงบริเวณภายนอกบ้าน การทำความสะอาดบริเวณภายนอก การเดินในระดับความเร็วปกติ และการบริหารร่างกายไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่มโรคประจำตัวต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน การเดินในระดับความเร็วปกติ และการบริหารร่างกายไม่แตกต่างกัน แต่ผู้ที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการตกแตงบริเวณภายนอกบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลในระดับน้อย ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่าง

## 2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ สรุปได้ 4 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 ผู้สูงอายุเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลอยู่ในระดับปานกลาง

ประเด็นที่ 2 ผู้สูงอายุในช่วง 60-65 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 70 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลในระดับน้อย ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

ประเด็นที่ 3 ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานไม่แตกต่างกัน

ประเด็นที่ 4 ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานมากกว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งมีขนาดของผลอยู่ในระดับน้อย ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

## อภิปรายผล

ในส่วนของการอภิปรายผลเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผู้วิจัยจะอภิปรายตามข้อสรุปในแต่ละวัตถุประสงค์การวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 80 ออกกำลังกายในลักษณะที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมการทำความสะอาด

ภายในบ้าน เช่น กวาดพื้น ถูพื้น เช็ดถูสิ่งของ ฯลฯ การตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน เช่น เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ เศษหญ้า ฯลฯ รอบบ้าน การเดินด้วยความเร็วในระดับปกติ และการบริหารร่างกาย เช่น แกว่งแขน ดึงยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี สามารถเพิ่มขีดความสามารถสูงสุดของร่างกายในการนำออกซิเจนไปใช้ ( $VO_2 \max$ ) สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557 : 11) ที่อธิบายว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรเป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดิน ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง และทำให้มีการทรงตัวที่ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกหัก รวมทั้งการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น ภาวะปอดบวม ภาวะติดเชื้อ เป็นต้น และวิลโล คูปต์นิตติศัยกุล (2543 : 44) ระบุว่า การเดินสามารถเพิ่มขีดความสามารถสูงสุดของร่างกายในการนำออกซิเจนไปใช้ ( $VO_2 \max$ ) ได้มากอย่างชัดเจน นอกจากการเดินแล้วการทำความสะอาดภายในบ้าน เช่น กวาดพื้น ถูพื้น เช็ดถูสิ่งของ ฯลฯ การตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน เช่น เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ เศษหญ้า ฯลฯ รอบบ้าน และการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น แกว่งแขน ดึงยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และถือว่าเป็นการอบอุ่นร่างกายเพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น แต่ยังมีข้อควรระวังคือในภาพรวมผู้สูงอายุมีระดับคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวันทั้ง 5 กิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้แต่ต้องปรับปรุง หมายความว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่ยังมีขาดระยะเวลาหรือกลไกข้อความอ่อนแออย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจกล่าวได้ว่า มีผู้สูงอายุจำนวนน้อยมากที่ใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง 30 นาทีขึ้นไป พร้อมทั้งร่างกายรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก และต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จะเห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557 : 13-14) ระบุว่า การออกกำลังกายให้ได้ผลจะต้องค่อย ๆ สร้าง ต้องใช้เวลา ซึ่งการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ และความทนทาน โดยการยืดหยุ่นร่างกายเป็นการอบอุ่นร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เช่น การเดินในบ้าน ซึ่งการอบอุ่นร่างกายที่ได้ผลดีร่างกายจะต้องมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้นและมีเหงื่อออก ในส่วนของการออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจความแข็งแรง ควรออกประมาณ 30-60 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แต่ในการเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุต้องมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระดับหนึ่งจึงจะสามารถทำได้ ดังนั้นควรเน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหัวใจก่อน และ วิลโล คูปต์นิตติศัยกุล (2543 : 44) ที่สรุปว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยทั่วไป ถ้าจะให้ดีที่สุดควรใช้เวลาประมาณ 30 นาที และความถี่ของการออกกำลังกายที่เหมาะสม คือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ในส่วนของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะ พบว่า มีผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยาน ไม่ถึงร้อยละ 50 มีเพียงการเดินเร็วหรือการวิ่งเหยาะ ๆ เท่านั้นที่ถึงร้อยละ 60 แต่ก็ยังถือว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะจำนวนน้อยมาก ซึ่งเมื่อคิดเป็นคะแนนระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กายพบว่า คะแนนภาพรวมของการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ อยู่ในระดับน้อย หมายความว่า มีการออกกำลังกายบ้างเล็กน้อย แต่มีความต่อเนื่อง ระยะเวลา และกลไกกลไกซับซ้อน ร้อนเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง ส่วนการปั่นจักรยาน และกิจกรรมเข้าจังหวะมีคะแนนระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยมาก หมายความว่า แทบไม่มีการออกกำลังกายในกิจกรรมนั้น ๆ ขาดทั้งความต่อเนื่อง ระยะเวลา และกลไกกลไกซับซ้อน จากข้อสรุปดังกล่าวถือว่าผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีมีสุขภาพ ร่างกายที่น่าเป็นห่วง เพราะการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานเป็น การออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหายใจ สามารถเพิ่มขีดความสามารถ สูงสุดของร่างกายในการนำออกซิเจนไปใช้ (VO<sub>2</sub> max) ซึ่งล้วนเป็นผลดีต่อระบบกลไกภายใน ร่างกายของผู้สูงอายุ โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557 : 11) ระบุว่า การ วิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิกหรือกิจกรรมเข้าจังหวะ จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง และทำให้มีการทางตัวที่ดีขึ้น ลดอุบัติเหตุการล้ม ซึ่งเป็นสาเหตุของกระดูกหัก สอดคล้องกับวิไล คุปต์นิรติศัยกุล (2543 : 44) ที่อธิบายว่า การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบ ต่าง ๆ ในร่างกายนั้น เป็นการออกกำลังกายที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ หลายกลุ่มใน ร่างกาย อวัยวะหลายระบบต้องทำงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ เช่น ปอดต้องฟอกเลือดในปริมาณที่ เพิ่มขึ้น หัวใจต้องบีบเลือดไปยังกล้ามเนื้อที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างมากถึง 4-5 เท่าของภาวะปกติ กล้ามเนื้อหดตัวหลายมัดและต้องทำงานประสานกันเป็นจังหวะที่ต่อเนื่องอย่างเหมาะสม โดยการออก กายที่ส่งผลให้เกิดภาวะดังกล่าว ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ๆ การปั่นจักรยาน การเดินแอโรบิกหรือ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการว่ายน้ำ เป็นต้น ดังนั้นจำเป็นต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมา สนใจกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเส้นเอ็น และเพิ่มความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจดังเช่นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมาแล้วข้างต้น นอกจากนี้ส่งเสริมให้มีการ ทำกิจกรรมการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงถึงระยะเวลา ความต่อเนื่อง และระบบควบคุมอุณหภูมิ ของร่างกาย

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (1) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน และการทำความสะอาด บริเวณภายนอกบ้านมากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีขนาดของผลอยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนผู้สูงอายุเพศชายออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน การเดินด้วย ความเร็วในระดับปกติ การบริหารร่างกาย การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการ ปั่นจักรยานมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีขนาดของผลอยู่ในระดับปาน กลางสอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557 : 9) ที่ระบุว่าเพศหญิงมี ความสามารถในการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย เพราะมีกล้ามเนื้อน้อยกว่าและความเข้มข้นของ เลือดน้อยกว่าด้วย ดังนั้นจะเห็นเพศหญิงเลือกที่จะทำกิจกรรมที่ใช้แรงน้อยกว่าเพศชาย อย่างเช่น เลือกที่จะออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน เช่น กวาดพื้น ถูพื้น เช็ดถูสิ่งของ ฯลฯ และการทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน เช่น เก็บกวาดขยะ เศษใบไม้ เศษหญ้า ฯลฯ รอบบ้าน มากกว่าการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ การเดิน ด้วยความเร็วในระดับปกติ การบริการร่างกาย เช่น แกว่งแขน ดึงยืดกล้ามเนื้อ ฯลฯ การเดินเร็วหรือ วิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชลลดา บุตรวิชา

(2561) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการบ่งบอกถึงความแตกต่างทางเพศที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

(2) เมื่อพิจารณาอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทั้ง 3 ช่วงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้าน การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน การเดินในระดับความเร็วปกติ และการบริหารร่างกายไม่แตกต่างกัน แต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า 70 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ก็เป็นขนาดของผลในระดับน้อย ซึ่งจากผลการวิจัยจะเห็นว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในลักษณะไม่เป็นภาระของร่างกายมากหรือเป็นการออกกำลังกายเบาๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน การเดินในระดับความเร็วปกติ การบริหารร่างกาย เป็นต้น แต่สำหรับการออกกำลังกายที่สร้างภาระให้กับร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างเช่น การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยาน ผู้ที่มีอายุมากกว่า 70 ปีจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 หมายความว่า ยิ่งอายุมากก็ยิ่งหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และฐิติพร สีวันนา (2555) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในจังหวัด กาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ และระดับการศึกษา แสดงว่าอายุมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า มีขนาดของผลในระดับน้อยเท่านั้น หมายความว่า มีความแตกต่างของพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับน้อยเท่านั้น (3) เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า ทั้ง 5 อาชีพมีพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยการตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน การทำความสะอาดบริเวณภายนอกบ้าน การเดิน ด้วยความเร็วในระดับปกติ การบริหารร่างกาย การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และ การปั่นจักรยานไม่แตกต่างกัน ซึ่งบ่งบอกว่าอาชีพไม่ใช่ตัวกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับ พิทักษ์พงศ์ ปันตะ และดาว เวียงคำ (2554) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และ ระดับรายได้กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้อายุ ในจังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า เพศ อายุ อาชีพ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายความว่า อาชีพของผู้สูงอายุไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่ ผลการวิจัยก็ให้ผลตรงกับข้ามกับงานวิจัยของ ธรรธ ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) ที่ศึกษา พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมืองจังหวัดนครปฐม และวัชพลประสทธิ์ ก้อน แก้ว (2557) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอ เมือง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่แหล่งที่มาของรายได้ต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (4) เมื่อจำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการ ตกแต่งบริเวณภายนอกบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 มีขนาดของผลอยู่ในระดับน้อย และผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยานมากกว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีขนาดของผลอยู่ในระดับน้อย ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ทั้ง 3 กลุ่มโรคประจำตัวมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาในมุมของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลโดยตรงต่อคนมีโรคประจำตัว โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นภาระหนักของร่างกายอย่างเช่น การตกแต่งบริเวณภายนอกบ้าน เช่น ตัดหญ้า รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งสวนหย่อม ฯลฯ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ กิจกรรมเข้าจังหวะ และการปั่นจักรยาน เป็นต้น จึงทำให้เกิดความแตกต่างขึ้นแต่ทั้งนี้ก็เป็นเพียงความแตกต่างในระดับน้อยเท่านั้น ในส่วนของกิจกรรมที่เหลือยังถือว่าเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไปจึงไม่พบความแตกต่าง แต่ในภาพรวมก็ยังถือว่าโรคประจำตัวของผู้สูงอายุมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นภาระหนักของร่างกาย ซึ่งผลการวิจัยแตกต่างกับงานวิจัยทั้งหมดที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาอย่างเช่น การวิจัยของฤติมาศ ใจดี (2559) และชลลดา บุตรวิธา (2561) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ซึ่งบ่งบอกว่าโรคประจำตัวไม่ใช่ตัวกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่อย่างใด นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของวัชพล ประสพสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะการมีโรคประจำตัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ฐิติพร สีวันนา (2555) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในจังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า โรคหรืออาการป่วยไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และจินตนา ทองสุขนอก, มณีนรัตน์ อธิระวิวัฒน์ และนิรัตน์ อิมานี (2551) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ผลการวิจัยพบว่า การมีโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะว่า มีการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยงานวิจัยส่วนใหญ่อาจเน้นไปที่กิจกรรมที่ไม่สร้างภาระหนักให้กับร่างกาย แต่สำหรับงานวิจัยของผู้วิจัยเน้นที่กิจกรรมจะสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายของผู้สูงอายุและเป็นไปตามหลักการ จึงอาจมีบางกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมที่สร้างภาระให้กับร่างกาย จึงเป็นที่มาของผลการวิจัยที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาตัวแปรที่มีปฏิสัมพันธ์กัน ได้แก่ อาชีพกับโรคประจำตัว พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านของผู้สูงอายุอาชีพข้าราชการบำนาญที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวและมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้สูงอายุอาชีพธุรกิจส่วนตัวที่ไม่มีโรคประจำตัวออกกำลังกายด้วยการทำความสะอาดภายในบ้านมากกว่าผู้ที่มีโรคประจำตัวแต่ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ไม่แตกต่าง ผลการวิจัยในส่วนนี้จะมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้นเพราะเชื่อมโยงระหว่างสองตัวแปรอิสระ กล่าวคือเมื่อแยกพิจารณาที่ละอาชีพพบว่าเกิดความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างการมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดขึ้นในกลุ่มของอาชีพข้าราชการบำนาญ และธุรกิจส่วนตัว โดยทั้งสองอาชีพถือว่าเป็นอาชีพที่มีรายได้ค่อนข้างดีทำให้มีผู้ช่วยในการทำความสะอาดภายในบ้านไม่ว่า

จะเป็นบุตรหลาน หรือคนรับใช้ ดังนั้นคนที่มีโรคประจำตัวเลยพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมบางอย่างที่คิดว่าให้บุคคลอื่นที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นผู้รับผิดชอบอย่างเช่น การปิดกวาด เช็ด ถูภายในบ้าน ส่วนตนเองอาจเลือกทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายที่ผ่อนคลายจิตใจ ส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การทำในสิ่งที่ชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ ตกแต่งกิ่งไม้ เป็นต้น หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อนบ้านหรือคนในชุมชน เช่น การเดิน การบริหารร่างกาย เป็นต้น

ทั้งนี้ในภาพรวมของการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวันไม่ว่าจะเป็นการจำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัวก็พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นการทำกิจวัตรประจำวันทั้ง 5 กิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้แต่ต้องปรับปรุง ซึ่งก็คือ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่อาจยังขาดเรื่องของระยะเวลา หรือระดับความหนักในการออกกำลังกาย (รู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก) ในส่วนของการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะไม่ว่าจะเป็นการจำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ และโรคประจำตัวก็พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะทั้ง 3 กิจกรรมอยู่ในระดับน้อยไปจนถึงน้อยมาก ซึ่งก็คือ แทบไม่มีการออกกำลังกายในกิจกรรมดังกล่าว ขาดทั้งความต่อเนื่อง ระยะเวลา และระดับความหนักในการออกกำลังกายซึ่งควรต้องส่งเสริมต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยทำให้ทราบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี ซึ่งในภาพรวมจะเห็นว่าผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับที่จะส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงจำนวนน้อย โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เป็นแบบกิจจะลักษณะซึ่งผู้สูงอายุมีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยหรือแทบไม่แสดงพฤติกรรม ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรศึกษาผลการวิจัยให้ละเอียดเพื่อนำสารสนเทศที่ได้ไปกำหนดนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยในเบื้องต้นจะเห็นว่าผู้สูงอายุยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลายกิจกรรมในระดับน้อย ผู้สนใจสามารถทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมหรือดึงดูดให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจการออกกำลังกายให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้นำสารสนเทศมาวางแผนการดำเนินงานที่เป็นรูปธรรม (สร้างคันทาวิธีการหรือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ) ในลักษณะของการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะทำให้เห็นผลได้อย่างชัดเจนว่าวิธีการนั้น ๆ สามารถจูงใจให้ผู้สูงอายุหันมาออกกำลังกายได้หรือไม่ อันจะเป็นผลดีในการถ่ายทอดกระบวนการสู่ระดับประเทศต่อไป