

STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR OF THE ELDERLY ELDERLY CLUB MIRACLE OF LIFE HOSPITAL, CHATUCHAK DISTRICT

Ratchaneephan WANGSAN^{1*} and Yupadee TREECHALA¹

1 Faculty of Health Sciences and Education, Thongsook College, Thailand

ARTICLE HISTORY

Received: 11 August 2025

Revised: 8 September 2025

Published: 15 September 2025

ABSTRACT

Today's aging society makes health promotion for this age group extremely important. Exercise is a key factor in slowing down aging and strengthening muscles and joints. It helps improve balance and prevents various complications, which directly affect the quality of life of the elderly. However, for the elderly to change their behavior, they need correct knowledge and understanding. Therefore, the objective of this research is to study the knowledge and correct exercise behavior of the elderly. It will be useful for designing effective health promotion guidelines and promoting sustainable health for the elderly. The sample groups are: Elderly people from the Elderly Club, Miracle of Life Hospital, Chatuchak District, 36 people. The tool used to collect data was a questionnaire consisting of perceptions about exercise and factors that facilitate exercise. Factors contributing to exercise and exercise behavior of the elderly in the elderly club. Examination of content validity and reliability of the questionnaire. The reliability value was 0.89. The statistics used for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The study results found that the elderly had a good level of awareness about exercise and that the elderly's exercise behavior was at a good level.

Keywords: Knowledge, Exercise Behavior, Elderly

CITATION INFORMATION: Wangsan, R., & Treechala, Y. (2025). Study of exercise behavior of the elderly Elderly Club Miracle of Life Hospital, Chatuchak District. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(9), 3

ความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร

รัชนิพรรณ วังสาร^{1*} และ ยุพดี ตรีชาลา¹

1 คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยทองสุข

บทคัดย่อ

สังคมผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในปัจจุบัน ทำให้การส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการชะลอความชรา เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ซึ่งส่งผลโดยตรง ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างไรก็ตาม การที่ผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ต้องอาศัยความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนั้นวัตถุประสงค์ของงานวิจัยในครั้งนี้มีเพื่อศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง จะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนต่อไป โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร จำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับดี

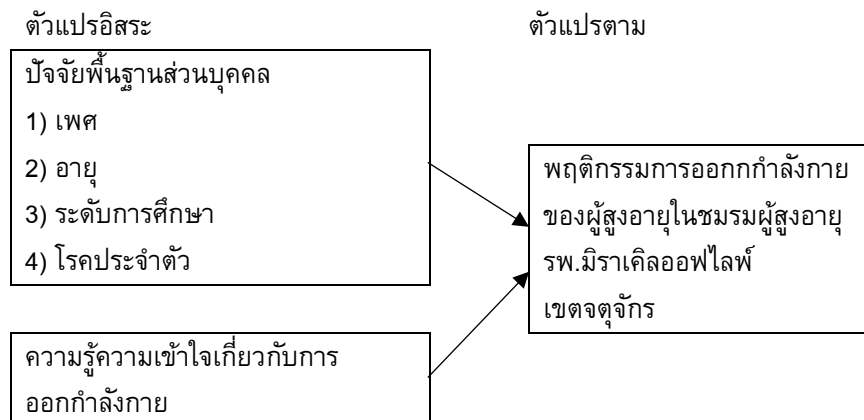
คำสำคัญ: ความรู้, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

ข้อมูลการอ้างอิง: รัชนิพรรณ วังสาร และ ยุพดี ตรีชาลา. (2568). ความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร. *Procedia of Multidisciplinary Research*, 3(9), 3

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษานี้เป็นการศึกษาข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ รพ.มิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร ตัวแปรอิสระ ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ 1) เพศ 2) อายุ 3) ระดับการศึกษา 4) โรคประจำตัว และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ



โดยแสดงเป็นกรอบแนวความคิดในการวิจัยดังภาพประกอบที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาในลักษณะการศึกษา ณ จุดเวลา (Cross-sectional studie)

กลุ่มประชากร การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างและวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 36 คนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาได้กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกไว้ดังนี้

- 1) ต้องเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร อย่างน้อย 1 ปี
- 2) ต้องเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร ผู้ที่สามารถอ่านออกเขียนได้เข้าใจภาษาไทย
- 3) ต้องเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และต้องเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาใช้สูตรของ ทาโร่ ยามานะ (Yamane, 1973 อ้างใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2543: 304) ระดับความมั่นใจที่กำหนดไว้มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% (ระดับ .05) จากสูตร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ (e = 0.05)

เมื่อแทนค่าลงในสูตรจะได้

$$n = \frac{40}{1 + 40(0.05)^2}$$

$$n = 36$$

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน และใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอาศัยความน่าจะเป็น โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบ แบ่งตามช่วงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 1 กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร จำแนกตามช่วงอายุ

กลุ่มอายุ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง					
	ชาย	ร้อยละ	หญิง	ร้อยละ	รวม	ร้อยละ	ชาย	หญิง	รวม
60-69	13	32.5	22	55.00	35	87.50	11	21	32
70-79	2	5.00	2	5.00	4	10.00	1	2	3
80 ขึ้นไป	1	2.5	0	0.00	1	2.5	1	0	1
รวม	16	40.00	24	60.00	40	100.00	13	23	36

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามของกุลธิดา และคณะ¹ในการเก็บรวบรวมข้อมูลซึ่งแบบสอบถามประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ถาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส มีลักษณะคำถามแบบเปิดโดยมีคำตอบกำหนดไว้ให้ผู้สัมภาษณ์บันทึก 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรม โดยเนื้อหาเป็นการประเมินความรู้เกี่ยวกับการรับรู้กับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายมีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 25 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ถาม การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง การออกกำลังกายทำให้อ่อนล้าดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยชะลอความชรา การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 5 ข้อ

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย ถาม ไม่มีเวลาการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่อาย มีโรคประจำตัว, พิกัดทำให้ออกกำลังกายได้ยาก คิดว่าร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 6 ข้อ

การรับรู้ความรุนแรงของการไม่ออกกำลังกาย ถาม โรคเบาหวานถ้าไม่ออกกำลังกายทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ถึงขั้นตาบอด โรคความดันโลหิตสูงถ้าออกกำลังกายมีโอกาสเสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตก โรคหัวใจถ้าไม่ออกกำลังกายทำให้อาการของโรคทรุดลง มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย

ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ถาม ไม่มีลานออกกำลังกาย ไม่มีการสวมเสื้อผ้าเหมาะสมในการออกกำลังกาย ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย

อิทธิพลจากครอบครัว ถาม ครอบครัวไม่สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีเพื่อนชักชวนให้ทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่มีมีผู้นำในการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรทางการแพทย์ให้คำแนะนำ มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 4 ข้อ

สื่อในการออกกำลังกาย ถาม ไม่มีสื่อจากอินเทอร์เน็ต ไม่มีป้ายประชาสัมพันธ์ ไม่มีเสียงตามสาย ไม่มีสื่อสิ่งพิมพ์ มีลักษณะคำถามเป็นแบบตัวเลือก “ใช่” และ “ไม่ใช่” จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นคำถามลักษณะปลายปิด(Check list) แบบมาตราการประเมิน (Rating Scale) 3 ระดับคือ ระดับมาก ปานกลาง และน้อย จำนวน 10 ข้อ ดังนี้ ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เลือกวิธีการออกกำลังกายตามความถนัด ออกกำลังกายโดยเริ่ม

จากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก ออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สังเกตอาการผิดปกติตนเองในระหว่างออกกำลังกาย ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชม. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที

เกณฑ์การให้คะแนน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส มีลักษณะคำถามแบบเปิดโดยมีคำตอบกำหนดไว้ จำนวน 4 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในการออกกำลังกาย โดยแบบสอบถามความรู้มีจำนวน 25 ข้อ แต่ละข้อมี 2 ตัวเลือก คือให้ผู้ตอบเพียงคำตอบเดียว เกณฑ์การให้คะแนนความรู้ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละข้อ ดังนี้
ตอบถูก ได้ 1 คะแนน

ตอบผิด ได้ 0 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนของระดับความรู้แบ่งเป็น 3 ระดับ โดยใช้เกณฑ์การวัดแบบอิงเกณฑ์ของ (Bloom, 1971) ดังนี้

ระดับดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (18-25 คะแนน)

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (9-17 คะแนน)

ระดับดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา (0-8 คะแนน)

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977: 174)

นำค่าเฉลี่ยที่ได้มาแปลความหมาย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 แปลความว่า น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 แปลความว่า ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.51-3.00 แปลความว่า มาก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์รายข้อด้วยการทำแจกแจงความถี่ หาจำนวน และร้อยละ ข้อมูลระดับช่วง หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือสถิติเชิงพรรณนาโดยเสนอข้อมูลในรูปค่าร้อยละ (Percentage: Percent) และค่าความถี่ (Frequency)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้กับการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือสถิติเชิงพรรณนาโดยเสนอข้อมูลในรูปค่าร้อยละ (Percentage: Percent) และค่าความถี่ (Frequency)

ตอนที่ 3 ข้อมูลความรู้ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือสถิติเชิงพรรณนาโดยเสนอข้อมูลในรูปโดยแสดงค่าเฉลี่ย(Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

1) ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง จำนวนทั้งสิ้น 23 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89 มีช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 88.89 ระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 มีโรคประจำตัว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67

2) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้ว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 100 ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ร้อยละ 80 แต่ก็รู้ถึงอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ ร้อยละ 100 การไม่มีเวลาการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าอาย และคิดว่าร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 90 รับรู้ถึงผลกระทบ

ความรุนแรงของการไม่ออกกำลังกายว่า โรคความดันโลหิตสูงถ้าออกกำลังกายมีโอกาสเสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตก ร้อยละ 80 ผู้สูงอายุยังรู้ถึงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า ต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 90 การออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลา 30 นาที ร้อยละ 20 และหากรู้ตัวเองว่าหายใจเหนื่อยหอบไม่เป็นประโยค หรือมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลมต้องหยุดออกกำลังกายทันที ร้อยละ 100 อิทธิพลจากคนรอบข้าง ผู้สูงอายุมองว่าการไม่มีผู้นำในการออกกำลังกาย ร้อยละ 90 เป็นปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย รวมทั้งครอบครัวไม่สนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย และไม่มีบุคลากรทางการแพทย์ให้คำแนะนำ ร้อยละ 80 มีผลเช่นกัน รวมไปถึงสื่อในการออกกำลังกายยังไม่เข้าถึงผู้สูงอายุเท่าที่ควร จากแบบสอบถามผู้สูงอายุเห็นว่าการไม่มีสื่อจากอินเทอร์เน็ต และไม่มีเสียงตามสาย มีผลต่อการออกกำลังกาย ร้อยละ 100 รวมไปถึงไม่มีป้ายประชาสัมพันธ์ ร้อยละ 70 ซึ่งทำให้ไม่มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอีกด้วย

3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean = 2.59 SD. = 0.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป (Mean = 2.65 SD. = 0.78) รองลงมาคือ ออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก (Mean = 2.63 SD. = 0.72) และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน (Mean = 2.60 SD. = 0.70) ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Mean	SD	ระดับ
1) ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย	1.89	0.58	ปานกลาง
2) เลือกวิธีการออกกำลังกายตามความถนัด	2.02	0.69	ปานกลาง
3) ออกกำลังกายโดยเริ่มจากท่าที่เบาไปหาท่าที่หนัก	2.63	0.72	มาก
4) ออกกำลังกายโดยเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย	2.58	0.70	มาก
5) ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน	2.60	0.70	มาก
6) ออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป	2.65	0.78	มาก
7) สังเกตอาการผิดปกติตนเองในระหว่างออกกำลังกาย	1.89	0.62	ปานกลาง
8) ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 3 ชม	2.52	0.88	มาก
9) อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที	2.20	0.68	ปานกลาง
10) ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างน้อย 5-10 นาที หลังออกกำลังกาย	2.48	0.74	มาก
รวม	2.59	0.72	มาก

อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ผู้สูงอายุตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวนทั้งสิ้น 23 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89 มีช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 88.89 ระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 77.78 มีโรคประจำตัว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 91.67 สอดคล้องด้าน เพศ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว กับงานวิจัยของ อัลซลี มาเยอะ, สรศักดิ์ รัตนันท์, สุภาวดี มหามิตร, วรัญญา มณีรัตน์ และ จิตติมา ทาสวรรณอินทร์ (2563) ศึกษาเรื่องความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในตำบลแม่สลองนอก อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.4 มีจบการศึกษาต่ำกว่าประถมศึกษา ร้อยละ 94 ดัชนีมวลกายสมส่วน ร้อยละ 37 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.2 การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อประชาสัมพันธ์ ร้อยละ 57.6 ออกกำลังกายที่บ้าน ร้อยละ 19.6 และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และซึ่งผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของ ธนวิชัย แสนสองแคว (2559) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ของผู้สูงอายุ ต.ม่วงน้อย อ.ป่าซาง จ.ลำพูน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.5 มีอายุระหว่าง 65-69 ปี มากที่สุด ร้อยละ 35.5 อายุมากที่สุด 88 ปี อายุต่ำสุด 60 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 92.7 สถานภาพสมรสคู่มากที่สุด ร้อยละ 69.4 ประกอบอาชีพรับจ้างมากที่สุด 46.9 รองลงมา ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 23.3 รายได้ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงต่ำกว่า 3,000 บาท ได้รับเงินจากตัวเองมากที่สุด ร้อยละ 80 และอาศัยอยู่กับสามีหรือภรรยามากที่สุด ร้อยละ 70.2 กลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 46.9 นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับ จิราภรณ์ ตุ่มทองคำ (2560) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาพบว่า เพศ อายุ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ การรับรู้ภาวะสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร ในภาพรวมอยู่ในระดับดี พบว่า มีความสอดคล้องด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กับงานวิจัยของ ฤทธิ์ชัย แกมภาค (2566) ที่ศึกษาเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบางละมุง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และมีความเชื่อ/ความรู้สึกเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในลักษณะที่เป็นกลาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นิชกานต์ สีใส (2564) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครนายก พบว่า โดยรวมปัจจัยด้านความรู้ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ อยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านทัศนคติ ปัจจัยด้านการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค อยู่ในระดับน้อย พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก อยู่ในระดับมาก ซึ่งยังมีผลการศึกษาที่สอดคล้องกับแนวคิดของ จินตนา ทองสุขนอก, มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ และ นิรัตน์ อิมามิ (2551) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีความสอดคล้องกับแนวความคิดของ ธนวิษณุ แสนสองแคว (2559) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ต.ม่วงน้อย อ.ป่าซาง จ.ลำพูน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 71 โดยมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 70.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 77.6 นอกจากนี้ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของ รุสนานี นาแซ, มิสบ๊ะ รอยิง และ มุสตูรา ยะโกะ (2565) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 4.19) โดยพฤติกรรมออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ดื่มน้ำเปล่าก่อนหรือหลังออกกำลังกาย (Mean = 4.47) อยู่ในระดับมากที่สุด ออกกำลังกายในสถานที่โล่งแจ้งหรือสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวกและออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน (Mean = 4.33) อยู่ในระดับมาก ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที (Mean = 4.18) อยู่ในระดับปานกลาง ผลวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่า อายุ ดัชนีมวลกาย อาชีพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.5$)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาความรู้ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมิราเคิลออฟไลฟ์ เขตจตุจักร แสดงให้เห็นว่า แม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณารายละเอียดแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุยังมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอีกหลายข้อ ดังนั้นจึงควรมีการนำข้อมูลดังกล่าวไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อทำการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ชมรมผู้สูงอายุควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องหลากหลาย ให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กุลธิดา เหมหาเพชร, คมกริช เซาว์พาณิชย์, พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และ วาสัญญ์ เทียมเท่าเกิด. (2555). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- จินตนา ทองสุขนอก, มณีนรัตน์ ชีระวิวัฒน์ และ นิรัตน์ อิมานี. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. *วารสารสุขศึกษา*, 31(110), 108-123.
- จิราภรณ์ ตุ่มทองคำ. (2560). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณิชนันต์ สีใส. (2564). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดนครนายก*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี.
- ธนวิชัย แสนสองแคว. (2559). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน*. สารนิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฤทธิชัย แกมมาก. (2566). ทศนคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 445-454.
- รสนานี นาแซ, มิสบ๊ะ รอยิง, อาอีซะห์ เจ๊ะหะ และ มุสตูรา ยะโกะ. (2565). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงกรณีศึกษาผู้สูงอายุตำบลท่าสาป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา*. งานประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้ ครั้งที่ 7, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- อัลซลี มาเยอะ, สรศักดิ์ รัตนานนท์, สุภาวดี มหามิตร, วรัญญา มณีนรัตน์ และ จิตติมา ทาสวรรณอินทร์. (2563). *ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในตำบลแม่สลองนอก อำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย*. การประชุมวิชาการสำหรับนักศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 3 ณ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- Bloom, B. S. et al. (1971). *Hand book on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw Hill.
- Taro Yamane. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York: Harper & Row.

Data Availability Statement: The raw data supporting the conclusions of this article will be made available by the authors, without undue reservation.

Conflicts of Interest: The authors declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Publisher's Note: All claims expressed in this article are solely those of the authors and do not necessarily represent those of their affiliated organizations, or those of the publisher, the editors and the reviewers. Any product that may be evaluated in this article, or claim that may be made by its manufacturer, is not guaranteed or endorsed by the publisher.



Copyright: © 2025 by the authors. This is a fully open-access article distributed under the terms of the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

