



การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา

ตำบลตลาด อำเภอมือเมือง จังหวัดมหาสารคาม

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อินอ้อย เณลิมชิต

และคณะ

งานวิจัยนี้ได้รับเงินสนับสนุนจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ชื่องานวิจัย การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง

จังหวัดมหาสารคาม

ผู้วิจัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อัยย์ เถลิ้มชิต และคณะ

ปี 2557

บทคัดย่อ

การวิจัยและการพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายและทุกขั้นตอน โดยใช้หลักเกณฑ์การออกกำลังกายที่เป็นแบบ และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ต้องการมีความหนัก ความนาน ความบ่อย เป็นกรอบการวิจัยและพัฒนา และนำงานวิจัยมาบูรณาการกับการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนน้อยกว่าการออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน บางกลุ่มออกแรงน้อยเกินไปทำให้ปวดกล้ามเนื้อและข้อ โดยพบว่าปัญหาสำคัญคือการขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน
2. แนวทางสำคัญในการพัฒนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคล การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การจัดนิทรรศการ การจัดทำป้ายเชิญชวน การจัดตั้งชมรมการออกกำลังกายของชุมชน โดยมีดัชนีชี้วัด ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
3. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า สามารถจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ตนเองได้ทุกคน มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 36 เป็นร้อยละ 69 ระดับความรู้และความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินการเท่ากับ 9.55 หลังการดำเนินการมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนร่วมสำคัญและส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของทุกฝ่าย และได้องค์ความรู้ที่เกิดประโยชน์เพื่อนำไปพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในครั้งต่อไป

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
สารบัญรูปภาพ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย	1
คำถามการวิจัย	3
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
วิธีการดำเนินการวิจัย และพัฒนา	5
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
บริบทตำบลตลาด อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม	7
หลักการและประเภทของการออกกำลังกาย	8
ประเภทของการออกกำลังกาย	11
การเสริมสร้างสุขภาพ	18
การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	24
วิธีการวิจัย	31
ระเบียบวิธีวิจัย	32
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน และความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม	37
คำถามการวิจัย	37
วัตถุประสงค์การวิจัย	37
วิธีการดำเนินการวิจัย	38
ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม	40
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม	47

บทที่ 4 แนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีวัดความสำเร็จใน การพัฒนาการออกกำลังกายของ	54
ผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	
คำถามการวิจัย	54
วัตถุประสงค์การวิจัย	54
วิธีการดำเนินการวิจัย	54
แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	57
ดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	60
บทที่ 5 การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	63
คำถามการวิจัย	63
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา	63
การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	66
ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	73
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	80
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย	83
สรุปการวิจัย	83
อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา	87
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	89
บรรณานุกรม	91

สารบัญรูปภาพ

รูปภาพ	หน้า
ภาพที่ 1 ขั้นการวิจัยและพัฒนา	5
ภาพที่ 2 ขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ	22

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลาง	13
ตารางที่ 2 การฝึกการออกกำลังกายตามขั้นตอนและกิจกรรม	15
ตารางที่ 3 กิจกรรมและระยะเวลาการออกกำลังกายแนวใหม่	16
ตารางที่ 4 ตัวอย่างการออกกำลังกาย	17
ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมการออกกำลังกาย	41
ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย	43
ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของวัน/เวลาที่มีการออกกำลังกาย	45
ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	47
ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย	49
ตารางที่ 10 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	51
ตารางที่ 11 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	52
ตารางที่ 12 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ด้านการพัฒนาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	58
ตารางที่ 13 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	59
ตารางที่ 14 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	60
ตารางที่ 15 แนวทาง ดัชนี และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชน ตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	62
ตารางที่ 16 ดัชนีความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม	62
ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ก่อนและหลังการประชุมเชิงปฏิบัติการ	73
ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละ การประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ	74
ตารางที่ 19 การจัดกิจกรรมการพัฒนาและจำนวนผู้สูงอายุชุมชนตักสิลาร่วมกิจกรรมการพัฒนา	75
ตารางที่ 20 จำนวนผู้สูงอายุที่ร่วมประชุม มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักต่อการออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ	76
ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา	77
ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมการออกกำลังกาย	78
ตารางที่ 23 จำนวนครั้งและการประชุมคณะกรรมการชมรมการออกกำลังกาย	79

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับประชากรผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทำให้ห้วงการสหประชาชาติได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและหาวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั้น ไม่เป็นภาระแก่สังคม ชุมชน และครอบครัว ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพใหญ่ของประชาโลก เศรษฐกิจโลก ตลอดจนส่งผลกระทบถึงการพัฒนาด้านอื่นๆ อีกมากมาย ในการประชุมสมัชชาว่าด้วยผู้สูงอายุโลก ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 (สมัชชาผู้สูงอายุ) ได้มีการวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับผู้สูงอายุเป็นครั้งแรก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแห่งชาติ และทำให้ประชากรผู้สูงอายุในโลกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประเทศไทยพบว่า จำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2513 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 4.5 ของประชากรทั้งประเทศ ปี พ.ศ. 2543 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มเป็นร้อยละ 7.5 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ (วันดี โภคะกุล, 2548. หน้า 1) จากข้อมูลประชากรคาดประมาณ ณ กลางปี 2556 (1 กรกฎาคม) พบว่าอายุคาดเฉลี่ยที่อายุ 60 ปี (จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าจะผู้ที่มีอายุ 60 ปี จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปี) ชาย 19.9 ปี หญิง 23.1 ปี และอายุคาดเฉลี่ย ที่อายุ 65 ปี (จำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าจะผู้ที่มีอายุ 65 ปี จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกกี่ปี) ชาย 16.3 ปี หญิง 19.1 ปี ซึ่งเป็นจำนวนปีเฉลี่ยที่คาดว่าจะผู้ที่มีอายุ 60 ปี จะมีชีวิตอยู่ต่อไปโดยยังคงทำกิจวัตรประจำวันได้เอง (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) สามารถที่จะรับประทานอาหาร แต่งตัว อาบน้ำเข้าห้องน้ำ และเคลื่อนไหวภายในบ้านได้ โดยไม่ต้องมีผู้อื่นช่วยเหลือ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการพัฒนาด้านการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้อัตราการตายของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น แต่ผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวนั้นก็ยังได้รับผลกระทบจากความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง หรืออุบัติเหตุ ซึ่งนำไปสู่ความถดถอยของร่างกายอย่างรวดเร็ว จนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือช่วยเหลือตนเองได้น้อยลง ทำให้เกิดภาวะพึ่งพา เป็นภาระแก่ผู้ดูแล ครอบครัว ชุมชน สังคมที่ต้องให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ

ความเสื่อมถอยร่างกายของผู้สูงอายุ เกิดจากอวัยวะหรือเซลล์ต่างๆ มีการเสื่อมถอยเร็วกว่าปกติ ในผู้สูงอายุน้ำหนักของหัวใจจะเพิ่มขึ้น 1-1.5 กรัม ทุกปี เนื่องมาจากกล้ามเนื้อหัวใจซีกซ้ายมีความหนาเพิ่มขึ้น

ร้อยละ 30 ซึ่งเป็นการปรับตัวของหัวใจ หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง ด้วยสภาพแบบนี้จึงทำให้ปริมาณเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจในแต่ละครั้งมีปริมาณลดลงร้อยละ 1 ของทุกปี เมื่ออายุมากขึ้นปอดจะเสียความยืดหยุ่น ความสามารถแลกเปลี่ยนอากาศลดลง ความจุปอดลดลง คนอายุ 80 ปีขึ้นไป ความสามารถในการหายใจขณะออกกำลังกายจะลดลงร้อยละ 40 จิตความสามารถในการใช้ออกซิเจนลดลงร้อยละ 50 และสำหรับระบบประสาท สมอง ของผู้สูงอายุจะมรน้ำหนักรวมลดลงประมาณร้อยละ 10 ปริมาณเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงสมองลดลงเกือบร้อยละ 50 ยังมีอีกหลายระบบที่เสื่อมถอย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบกระดูก ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น

การชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ช้าลง ทำให้อายุยืน อีกทั้งยังต้านทานโรคได้ เป็นที่ยอมรับในวงการสาธารณสุขและมีเอกสารหลักฐานงานวิจัยที่สนับสนุนกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ชะลอความเสื่อมถอยของอวัยวะได้ คือการออกกำลังกาย การออกกำลังกายยังทำให้การรักษาและฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติได้อย่างจริงจังสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาามากที่สุด จากการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ แต่ในทางกลับกัน ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะ โรคหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทย

การออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอันดับต้นๆ ของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพมีส่วนทำให้สุขภาพของผู้สูงอายุแข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายอย่างไม่ถูกต้องไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือการออกกำลังกายมากเกินไปหรือแรงเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และเกิดโรค เช่น โรคกระดูกและข้อ เป็นต้น ฉะนั้นผู้สูงอายุนับว่าเป็นวัยที่ควรได้รับการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม

สถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย จากข้อมูลสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ กองออกกำลังกาย (2548. หน้า 2) ได้สำรวจการออกกำลังกายของคนไทย อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ) ระหว่างวันที่ 16-26 มกราคม 2546 จำนวน 2,164 ตัวอย่าง พบว่าในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กลุ่มผู้สูงอายุ (60-65 ปี) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ (สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป) มีเพียงร้อยละ 13.7 เท่านั้น หลังจากนั้นได้ทำการสำรวจอีกครั้ง กรณีศึกษาประชาชน อายุ 15-65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร ระหว่างวันที่ 20 มิถุนายน ถึง 7 กรกฎาคม 2546 จำนวน 1,444 ตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ไม่มีการออกกำลังกาย และออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันในสัปดาห์ ร้อยละ 54.9 สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอตามเกณฑ์ (3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาทีขึ้นไป) ร้อยละ 11.0 ซึ่งนับว่าน้อยมาก

กระทรวงสาธารณสุข (2546. หน้า 1) ระบุนโยบายให้ผู้สูงอายุแต่ละชุมชนรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมในการสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชุมชนสร้างสุขภาพ ให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเป็น เรื่องแรก และบูรณาการกิจกรรมการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนพัฒนาในด้านองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นด้านสุขภาพที่จะร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชนต่อไป การพัฒนาการออก

กำลังกายดังกล่าว ซึ่งกรมอนามัย (2545. หน้า 1-2) ได้รายงานผลการดำเนินงานสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย พบว่า คนออกกำลังกายทั่วประเทศมากขึ้น ปี 2545 จำนวน 12 ล้านคน ในปี 2547 จำนวน 44 ล้านคน มีชมรมสร้างสุขภาพมากกว่า 60,000 ชมรม สมาชิกเกือบ 10 ล้านคน และกรมอนามัยได้สำรวจพบว่า ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย เช่น เป็นไขหวัด และโรคที่ต้องรักษาต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยลดลงถึง 6.3 ล้านครั้งต่อปี ในช่วง 2546-2547

ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์มหาสารคาม เป็นหน่วยงานสาธารณสุขที่มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพเป็นหลัก รับผิดชอบดูแลชุมชนศรีสวัสดิ์ ชุมชนดักสิลา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม และชุมชนใกล้เคียง โดยมีบุคลากรทางการแพทย์ที่เพียงพอต่อการให้บริการแก่ประชาชน ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ค้าขาย ธุรกิจส่วนตัว และนักศึกษา มีการเดินทางที่สะดวกสบาย

ข้อมูลสำรวจเบื้องต้น ศูนย์แพทยศาสตรศึกษาชั้นคลินิก มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์มหาสารคาม มีประชากรที่เข้ารับบริการจำนวนมาก ประกอบด้วย เด็ก วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ทั้งเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นไขหวัด และโรคที่ต้องรักษาต่อเนื่อง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จึงเห็นสมควรให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับทุกเพศ วัย และเน้นการออกกำลังกายในผู้สูงอายุซึ่งเป็นวัยที่ต้องมีการออกกำลังกายเฉพาะ เนื่องจากสภาพร่างกาย จึงเห็นควรให้มีการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ขึ้น เพื่อหาแนวทางการพัฒนาและร่วมกันพัฒนาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุชุมชนดักสิลา ตลอดจนแบบอย่างที่ดีของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งสามารถถ่ายทอดกลยุทธ์ไปสู่หมู่บ้านอื่นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามได้อย่างไร ซึ่งประกอบด้วยคำถามย่อย ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ปัจจุบันเป็นอย่างไร
2. แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามคืออะไร
3. จะพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามได้อย่างไร

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3. เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3. ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตพื้นที่

ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2. ขอบเขตประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ใน ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 36 คน ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน รวมถึงผู้สูงอายุต้นแบบสุขภาพดีจำนวน 1 คน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. นักวิชาการสาธารณสุขประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 1 คน
2. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 2 คน
3. นักวิชาการสาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง 1 คน

2.2.2 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน

1. หัวหน้าชุมชนตักสิลา จำนวน 1 คน
2. แกนนำชุมชน จำนวน 5 คน
3. อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
2. อาจารย์จาก สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 1 คน

3. ขอบเขตเนื้อหา

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ

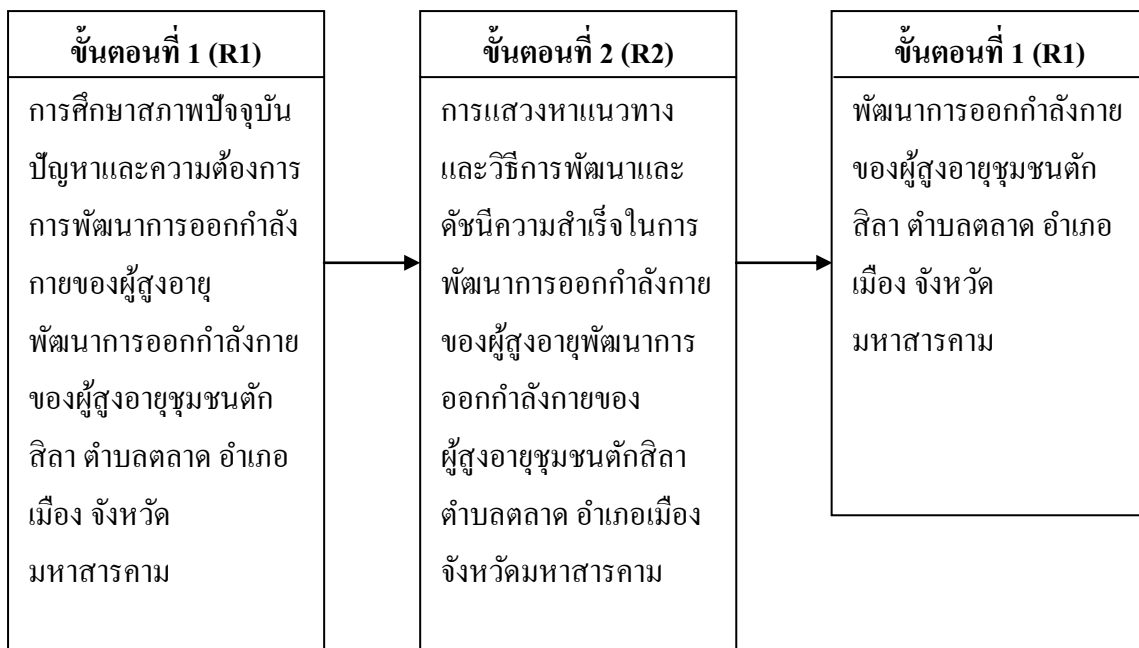
3.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

3.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

4. ขอบเขตระยะเวลา ตั้งแต่เดือน สิงหาคม 2556 – กุมภาพันธ์ 2557

4. วิธีการดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักกลิตา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เป็นการพัฒนาการเรียนรู้โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักกลิตา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักกลิตา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ถ้าได้รับการเสริมพลัง (Empowerment) อย่างเหมาะสม ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้การวิจัยและพัฒนา (research and development: R&D) เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory research: PAR) ที่เน้นการมีส่วนร่วมจากผู้มีส่วนอย่างสำคัญในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา โดยกำหนดการดำเนินงานไว้ 3 ขั้นตอนต่อเนื่องกันดังนี้



ภาพที่ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา

5. นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตพื้นที่ ชุมชนดักกลิตา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวัยที่สามารถออกกำลังกายได้และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยเน้นให้มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนด้วยการฝึกการออกกำลังกาย (exercise training) และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity) เพื่อเสริมสร้างความ

สมบูรณ์แข็งแรง หรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ยืดเหยียด วิ่งเหยาะ วิ่งเร็ว เดินเร็ว ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เล่นกีฬาตามหลักเกณฑ์ดังนี้

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (Lifestyle physical activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันโดยการออกแรงสะสมความนาน อย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน เช่น งานบ้าน งานอาชีพ หรือกิจกรรมนันทนาการ เป็นต้น

ความหนักหรือความแรงในระดับปานกลาง (moderate intense) หมายถึง การหายใจแรงขึ้น และสามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคโดยไม่ต้องหยุดหายใจ หรือมีเหงื่อออกชุ่ม ตัวอย่าง เช่น ล้างและเช็ดรถยนต์ 45-60 นาที ทำงานสวน ขุดดิน คายหญ้า 30-40 นาที เดินขึ้นบันได 15 นาที วิ่ง 15 นาที เดิน 3 กิโลเมตรใช้เวลา 35 นาที ถีบจักรยาน 8 กิโลเมตรใช้เวลา 30 นาที เต้นรำจังหวะเร็วๆ 30 นาที กระโดดเชือก 15 นาที ว่ายน้ำ 20 นาที เป็นต้น

ความนาน หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน หรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน สะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันหรือวันละ 30 นาที

ความบ่อยและความต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุชุมชนตึกสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง
2. ได้การมีส่วนร่วมในการพัฒนาทุกๆ ฝ่าย จนสามารถนำยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมไปปรับใช้ในเรื่องอื่นๆ ได้
3. ได้ยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตึกสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม และสามารถนำยุทธศาสตร์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในหมู่บ้านอื่นๆ ได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการดำเนินการวิจัย การพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิดา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ขอเสนอสาระสำคัญตามลำดับ ดังนี้

1. ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
2. หลักการและประเภทของการออกกำลังกาย
3. ประเภทการออกกำลังกาย
4. การสร้างเสริมสุขภาพ
5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. บริบทตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

1.1. ประวัติความเป็นมา

เทศบาลเมืองมหาสารคามได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นเทศบาลเมืองมหาสารคาม เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2479 มีคณะเทศมนตรีชุดแรก เมื่อวันที่ 3 เมษายน 2480 โดยนายบุญช่วย อัดถากร เป็นนายก รัฐเทศมนตรี สำนักงานเทศบาลเมืองมหาสารคาม ระยะเริ่มแรกได้อาศัยสถานที่สโมสรเสื่อป่า เป็นที่ทำการของสำนักงานเทศบาล จนถึง พ.ศ. 88 จึงย้ายไปอยู่สุขศาลา อำเภอเมืองมหาสารคาม เป็นเวลา 5 ปีเศษ แล้วย้ายสำนักงานมาอยู่ชั้นบนตึกแถว 2 ชั้น (ปัจจุบันคอบริเวณตลาดสด) จนถึง พ.ศ. 01 จึงย้ายมาอยู่อาคารหลังใหม่ และต่อมาในปี 19 ได้ย้ายสำนักงานไปสร้างที่ดินที่ดินซึ่งผู้ทศให้จนถึงปัจจุบัน และมีเนื้อที่ทั้งสิ้น 24.14 ตารางกิโลเมตร

1.2. สภาพทั่วไป

มีลักษณะโดยทั่วไปเป็นสันเนินสูงตามแนวถนนนครสวรรค์ ซึ่งอยู่ตอนกลางของพื้นที่ โดยมีระดับความสูงเฉลี่ย 150 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลปานกลาง และลาดลงจากทั้งสองด้านของถนนนครสวรรค์ สู่ระดับประมาณ 143 เมตรเหนือระดับน้ำทะเลปานกลางพื้นที่คล้ายรูปกระทะคว่ำ

1.3. อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดกับ ต.แก้ง อ.เมืองมหาสารคาม

ทิศใต้ ติดกับ ต.แวงน่าง อ.เมืองมหาสารคาม

ทิศตะวันออก ติดกับ ต.เขวาส อ.เมืองมหาสารคาม

ทิศตะวันตก ติดกับ ต.ท่าสองคอน อ.เมืองมหาสารคาม

1.4. จำนวนประชากร

จำนวนประชากรทั้งสิ้น 46,117 คน ชาย 19,128 คน หญิง 20,989 คน

1.5. ข้อมูลอาชีพ

อาชีพหลัก ทำนา

2. หลักการและประเภทของการออกกำลังกาย

2.1. ความหมายของการออกกำลังกาย

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2545, หน้า 11) ได้กล่าวถึงและอ้างจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้อธิบายการออกกำลังกาย นั้น หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการเคลื่อนไหวในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน) นอกจากนี้สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2545, หน้า 17) ได้ให้สาระสำคัญของการขยับกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายคือการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย แต่การออกกำลังกายคือการเคลื่อนไหวร่างกายแบบมีแผนและมุ่งมั่นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

สมชาย ลีทองอิน (2547, หน้า 3) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกาย คือ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่อยู่ในชีวิตประจำวัน แต่ต้องทำให้บ่อยขึ้นนานขึ้น รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ แต่ถ้าต้องการให้ร่างกายมีสมรรถภาพดี ก็ต้องเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแบบแผนและหนักขึ้นตามกิจกรรมที่ใจชอบจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณเป็นอย่างน้อย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2546, หน้า 93-100) ได้อธิบายการออกกำลังกายนั้นเป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกายซ้ำๆ กัน นานพอให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรงขึ้น ทำให้มีสุขภาพดี ช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง และทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค แต่การไม่ออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายน้อย จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคเบาหวาน โรคเมตาบอลิซึม ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน และไขข้อเสื่อม เป็นต้น ดังนั้น ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2542, หน้า 3) ได้อธิบายการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ กิจกรรมใช้ร่างกายที่ต้องมีหลัก 3 ประการ คือ

ความหนัก : ร้อยละ 50-80 ของความสามารถสูงสุด (สมรรถภาพการใช้ oxygen สูงสุด) ของชีพจรเต้นเพิ่มขึ้น เมื่อมีการออกกำลังกาย

ความนาน : 20 นาทีขึ้นไป

ความบ่อย : 3-7 ครั้งต่อสัปดาห์

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2547, หน้า 34) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือ การเดินแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบาได้ ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารร่างกายประกอบดนตรีที่สนุกสนาน ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินร่า มีขั้นตอนสำคัญ 4 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย (warm) ใช้เวลา 5-7 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching) ใช้เวลา 5-7 นาที ช่วงแอโรบิก (aerobic workout) ใช้เวลา 20-40 นาที และช่วงผ่อนหรือลดงานเพื่อเปลี่ยนสภาพ (cool down) ใช้เวลา 5-10 นาที ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดี ที่สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547, หน้า 35) ได้อธิบายว่า องค์ประกอบที่สำคัญในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีนั้น ต้องคำนึงถึง ความหนัก (intensity) ความนาน (time) และความบ่อย (frequency)

2.2. หลักของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2547, หน้า 13-14) ได้อธิบายการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย (physical activity) ไว้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ที่บริเวณแขน ขาและหลัง ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก (basal level) ซึ่งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีผลทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในทันที เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น และในระยะยาวทำให้ร่างกายปรับตัวและส่งผลต่อสุขภาพในด้านบวก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีบทบาทต่อสุขภาพ 3 ประการ คือ

2.1 การป้องกันโรค (disease/fitness prevention) การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายช่วยลดความเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (chronic diseases) ที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวานในผู้ใหญ่ ความอ้วนปวดหลัง เป็นต้น

2.2 การรักษาโรค (disease/illness treatment) การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสม่ำเสมอและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการบำบัดรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยเฉพาะโรคและอาการที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายน้อย

2.3 การส่งเสริมสุขภาพ (health promotion) การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการในการเพิ่มสมรรถนะและศักยภาพของบุคคลในการบรรลุสุขภาพที่ดี การเคลื่อนไหวออกกำลังกายและความ

สมรรถนะแข็งแรงของร่างกาย เป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและความสุขสบาย ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้ดูดีขึ้น (look good) รู้สึกดี (feel good) และมีความสุขเพลิดเพลินในชีวิต (enjoy life)

กรมอนามัย (2545, หน้า 4-5) ได้แบ่งการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (physical activity) ตามบริบทที่เกิดขึ้นเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (occupational activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของ ถีบสามล้อ เกียวข้าว ฯลฯ
2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม (household activity) เช่น เช็ดถูกระจก ถ้างัดพื้น ถูบ้าน เก็บดอกไม้ ตัดกิ่งไม้ คายหญ้า ฯลฯ
3. การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (transportation activity) เช่น เดินไปทำงาน ถีบจักรยานไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ
4. การทำกิจกรรมในเวลาว่าง (leisure time activity) สามารถแบ่งย่อยได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่
 - 4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (recreational activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ เป็นต้น
 - 4.2 การแข่งกีฬา (competitive sports) เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล ฯลฯ
 - 4.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (exercise/exercise training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นอย่างมีแบบแผน กระทำซ้ำๆ และมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากกว่า เช่น การเดินช้า การวิ่ง การวิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ กระโดดเชือก กรรเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายระดับหนัก (vigorous physical activity) คือ ทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง

2.3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

- 3.1 ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจและปอดทำงานดีขึ้น จะช่วยป้องกันโรคหัวใจและโรคความดันโลหิตสูง และโรคอื่นๆ อีกมากมาย
- 3.2 ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง กระฉับกระเฉง ทำงานได้นานโดยไม่เหนื่อย
- 3.3 ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ข้อเสื่อม และยังทำให้ กระดูก ข้อ เอ็นแข็งแรง
- 3.4 ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
- 3.5 ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

3.6 ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ

3.7 ช่วยรูปร่างดีขึ้น และมีความเชื่อมั่นสูง

3. ประเภทการออกกำลังกาย

3.1. การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน หมายถึง การจัดกิจกรรมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่มีแผนปฏิบัติประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นวิธีออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ใช้เวลานานต่อเนื่อง 20-30 นาทีต่อวัน หรือถ้าออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด ใช้เวลานาน 20-60 นาทีต่อวัน ด้วยความหนักหรือเหนื่อยในระดับปานกลาง โดยสังเกตว่าหายใจแรงขึ้นแต่ไม่เหนื่อยจนหอบ ยังพูดกับคนข้างเคียงรู้เรื่อง อยู่ในเกณฑ์การเต้นของหัวใจต่อนาทีเท่ากับ 220 ลบด้วยอายุ เช่น คนอายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 220-40 จะได้เท่ากับ 180 ครั้งต่อนาที เป็นต้น

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เช่น การเดินเร็วๆ การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การเดินรำ การเล่นกีฬา และมีการบริหารร่างกายรูปแบบต่างๆ ได้แก่ รำมวยจีน การรำไทเก๊ก ชี่กง เป็นต้น การออกกำลังกายทุกวิธีมีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น ดังนั้นควรเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบและความถนัดที่เหมาะสมกับวัย และจะต้องปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ มีความหนักและนาน ซึ่งจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้ คือ ร่างกายแข็งแรง รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง รูปร่างดี ช่วยลดความอ้วน นอนหลับสบาย การขับถ่ายดี ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย ช่วยยืดอายุให้ยาว จิตใจแจ่มใส คลายความเครียด เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคม นอกจากนั้น กรมอนามัย (2543, หน้า 36-37) ได้อธิบายการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เป็นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน โดยฝึกออกกำลังกาย (exercise training) อย่างเป็นแบบแผนซ้ำๆ ในเวลาว่างเพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง หรือสมรรถภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งวิทยาลัยกีฬา

เวชศาสตร์แห่งอเมริกาแนะนำ บนพื้นฐานของการใช้เวลาไม่เกิด 1 ชั่วโมง ได้แก่

ความบ่อย (Frequency) คือ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ถ้าความแรงระดับปานกลางใช้เวลา 5 วัน ถ้าระดับหนัก ใช้เวลา 3 วัน

ความแรง (Intensity) คือ ร้อยละ 55-65 ของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด (220 ลบด้วยอายุ เช่น คนอายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ 220-40 จะได้เท่ากับ 180 ครั้งต่อนาที)

ระยะเวลา (Duration) คือ 20-60 นาที แบบต่อเนื่องหรือเป็นช่วงๆ (สั้นที่สุด 8-10 นาที สะสมทั้งวัน) ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความแรง ถ้าความแรงระดับปานกลาง หรือต่ำ ต้องใช้เวลานานอย่างน้อย

30 นาที หรือมากกว่า ถ้าผู้ใช้ความแรงระดับหนักหรือฝึกฝนเป็นนักกีฬา ควรกระทำอย่างน้อย

20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์

ประเภท (Mode) ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เคลื่อนไหวเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องและใช้ออกซิเจน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งแข่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก พายเรือ เดินขึ้นบันได ว่ายน้ำ เล่นกีฬาที่ต้องใช้ความอดทน เป็นต้น

3.2. การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน หมายถึง การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงสะสม

ความนานอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน มีรูปแบบต่างๆ ดังนี้

2.1 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำงานบ้าน เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได การกวาดหรือคราด กิ่งไม้ ใบไม้ การล้างรถ เช็ดกระจก การซักผ้า รีดผ้า เป็นต้น

2.2 การเคลื่อนไหวออกแรงจากการประกอบอาชีพ เช่น การทำสวน การทำประมง การถีบสามล้อ การก่อสร้าง การยกหรือแบกของ เดินส่งของหรือเดินขายของ เป็นต้น

การออกแรงในชีวิตประจำวัน หรือการเคลื่อนไหวออกกำลังภายในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity) เช่น การทำงานบ้าน งานในอาชีพหรือกิจกรรมนันทนาการ ต้องสะสมความนานรวมกันอย่างน้อย 30 นาทีในแต่ละวัน ซึ่งอาจออกแรงครั้งละ 10 นาที 3 ครั้ง หรือ 15 นาที 2 ครั้งก็ได้ ให้มีการใช้พลังงานเฉลี่ย 150 แคลอรีต่อวัน สำหรับผู้ใหญ่ทุกๆ ไป จะต้องให้มีความแรงระดับปานกลาง เช่น การเดินเร็วให้ได้ 2-3 กิโลเมตร ภายใน 30 นาที การทำงานในอาชีพโดยมีความเหนื่อยระดับปานกลาง (พอพูดได้) หลังเสร็จงานควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การบิดลำตัวซ้าย-ขวา เหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะและก้มตัวให้มือแตะพื้น (ควรย่อเข่าเล็กน้อย) หรือที่เราเรียกกันว่า “บิดขี้เกียจ” การกระทำดังกล่าวเป็นการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น จึงจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้

หายปวด หายเมื่อยและรู้สึกดีขึ้น แต่ถ้าต้องการจะพัฒนาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง ควรออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ซึ่งระยะเวลาของการออกแรงในชีวิตประจำวัน ขึ้นอยู่กับความหนักของกิจกรรมที่ทำถ้ากิจกรรมหนักใช้เวลาน้อยกิจกรรมน้อยใช้เวลามาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลาง

กิจกรรมการเคลื่อนไหว	ระยะเวลา (นาที)		
ล้างและเช็ดรถยนต์	45-60 นาที	เบา	ใช้เวลานาน
เช็ดถูบ้าน	45-60 นาที		↑ ↓
เล่นวอลเลย์บอล	45 นาที		
ทำสวน ขุดดิน	30-45 นาที		
หมุนล้อรถเข็นขณะนั่งรถเข็น	30-40 นาที		
เดิน 2.8 กิโลเมตร	35 นาที		
ชู้ตลูกบาสเกตบอล	30 นาที		
ขี่จักรยาน 8 กิโลเมตร	30 นาที		
เดินร่าในจังหวะเร็ว	30 นาที		
คราดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	30 นาที		
เดิน 3.2 กิโลเมตร	30 นาที		
ออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ	30 นาที		
ว่ายน้ำ	30 นาที		
เล่นบาสเกตบอลล้อเข็น (ผู้พิการ)	20 นาที		
เล่นบาสเกตบอล	15-20 นาที		
ขี่จักรยาน 6.4 กิโลเมตร	15 นาที		
กระโดดเชือก	15 นาที		
วิ่ง 2.4 กิโลเมตร	15 นาที	หนัก	
			ใช้เวลาสั้น

ที่มา: (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2545, หน้า 31)

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลดีนั้น จะต้องทำให้พอเหมาะแก่วัย เพศ และสภาพของร่างกาย ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงดำรัสไว้ว่า “ การออกกำลังกายนั้น ทำน้อยเกินไปร่างกายและจิตใจก็เฉา และทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจก็ซ้ำ ” ร่างกายของท่านจะฟิต (fit) อยู่เสมอ ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องพอดีและสม่ำเสมอ สมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายจะเพิ่มขึ้นระหว่างวัยเด็ก และสูงสุดในช่วงระหว่าง 25-30 ปี เมื่ออายุมากขึ้นสมรรถภาพจะเสื่อมถอยลง ถ้ามีการเคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ สมรรถภาพและการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายจะดีกว่าผู้ที่ไม่เคลื่อนไหวออกกำลังกายในช่วงวัยเดียวกัน ถึงร้อยละ 25

กรมอนามัย (2543, หน้า 51) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย แต่ละวัยที่ได้จากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญของสถาบันต่างๆ ในสหรัฐอเมริกาให้ความเห็นร่วมกันว่า

1. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจ ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ควรหนักหน่วงหรือรุนแรง

2. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทความทนทาน (แอโรบิก) อย่างน้อยด้วยความแรงระดับปานกลาง สะสมรวมกันทั้งวันอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง หรือเป็นช่วงๆ 8-10 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ ทั้งนี้ รวมถึงเคลื่อนไหวออกกำลังกายในงานอาชีพ กิจกรรมเวลาว่างหรือการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันด้วย

3. ประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของระบบต่างๆ ภายในร่างกายจะเพิ่มขึ้น ถ้าใช้เวลาในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ไม่หนักหรือมาก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

4. ผู้ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าจะเริ่ม ควรเคลื่อนไหวช่วงสั้นๆ ซ้ำๆ เบาๆ ให้ร่างกายปรับตัวและเพิ่มขึ้นตามความต้องการ

5. ผู้มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับอาการของโรค

6. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรทำสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นอย่างน้อย 8-10 ท่า เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของ ขา ลำตัว แขน และไหล่ ใน 1 เซต แต่ละท่าๆ ละ 8-12 ครั้ง

7. เพิ่มเติมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ตามความต้องการอย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ประเภทฝึกความอดทน หรือแอโรบิก ด้วยความแรงระดับเบาถึงปานกลาง ในวิถีชีวิตที่เป็นแบบแผนพอเพียงต่อสุขภาพที่เหมาะสม จะสามารถลดความดันโลหิตได้ด้วย และในระยะยาวจะช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายในด้านต่างๆ กิจกรรมที่ควรฝึกความอดทน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายในน้ำ ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือกิจกรรมในวิถีชีวิตอื่นๆ ฯลฯ ถ้าร่างกายมีการปรับตัวและฝึกฝนได้ดีก็สามารถวิ่งได้ หรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น ดังนั้น ควรเริ่มต้นการเคลื่อนไหวเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลา จนร่างกายปรับตัวได้ จึงค่อยๆ เพิ่มความแรง เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้คล่องขึ้น เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อมและความอ่อนตัวไม่ดี การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยพัฒนาข้อต่อและความอ่อนตัวให้ดีขึ้นได้ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกได้ดีขึ้น สำหรับการฝึกความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ ควรใช้การยืดเหยียดแบบหยุดค้างไว้ และก่อนยืดเหยียดควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเบาๆ ก่อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและอุณหภูมิร่างกาย จะทำให้การยืดเหยียดมีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่ายืดเหยียดเกิดกว่าช่วงของการเคลื่อนไหวที่เริ่มรู้สึกเจ็บ สรุปเคลื่อนไหวออกกำลังกายขั้นตอนเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกันต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย

ระยะการฝึกฝน และระยะการผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีการฝึกตามขั้นตอน ดังปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การฝึกการออกกำลังกายตามขั้นตอนและกิจกรรม

ลำดับ	ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	กิจกรรม	อัตราการเต้นของหัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย ปรับการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด	เดินเร็วๆ กายบริหาร หรือการเคลื่อนไหวที่ช้าๆ เพิ่มความเร็วขึ้นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อนตัวของข้อต่อ	100 ครั้งต่อนาที	5-10 นาที
2	ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก	เพื่อให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือดหรือฝึกการทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก ไทเก๊ก ซิ่ง เล่นกีฬา อื่นๆ ฯลฯ	120-130 ครั้งต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานของร่างกาย ในช่วงฝึกที่ทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือเคลื่อนไหวให้ช้าลงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ	100 ครั้งต่อนาที	5-10 นาที

ที่มา: (สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2547, หน้า 33)

ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายแนวใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่า การทำงานที่มีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายในงนบ้าน งานอาชีพ หรืองานอดิเรก ก็ส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ควรเป็นการเคลื่อนไหว ออกกำลังที่ทำให้เกิดความเหนื่อยในระดับปานกลาง และทำแต่ละครั้งนาน 8-10 นาที รวมทั้งวันควรให้ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ การเดินบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ เดินมากขณะทำงานหรือระหว่างเดินทางไปทำงาน หรือการกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ขุดดิน การปลูกต้นไม้ เป็นต้น ดังตัวอย่างในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กิจกรรมและระยะเวลาการออกกำลังกายแนวใหม่

กิจกรรมงานบ้าน/อาชีพ/งานอดิเรก	ระยะเวลาที่ควรใช้
1. เช็ดถูบ้าน	40-60 นาที
2. ซักผ้าด้วยมือ	45-60 นาที
3. ล้าง เช็ด ขัดรถยนต์	45-60 นาที
4. ทำสวน ขุดดิน	20-45 นาที
5. หมุนล้อรถเข็นขณะนั่งรถเข็น	30-45 นาที
6. กราดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	30-40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

ที่มา: (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543, หน้า 36)

ในปัจจุบันประชาชนมีความสนใจ และนิยมการออกกำลังกายกันมาก และมีหลายประเภทที่สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2545, หน้า 25-26) แนะนำให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติที่นับว่ามีประโยชน์มาก ได้แก่

1. เดิน 4-5 ไมล์ต่อชั่วโมง (6-8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
2. วิ่งเหยาะ 5 ไมล์ต่อชั่วโมง (8 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
3. วิ่ง 5.5-8 ไมล์ต่อชั่วโมง (9-12 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)
4. ถีบจักรยาน 13 ไมล์ต่อชั่วโมง (20 กิโลเมตรต่อชั่วโมง)

สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยออกกำลังกาย ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายไปพร้อมกับงานกิจวัตรที่ปฏิบัติประจำวัน โดยเริ่มทำทีละน้อย จนเพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่มีประโยชน์แก่หัวใจ กิจวัตรประจำวัน ได้แก่ เดินไปทำงานวันละ 2 กิโลเมตร ในเวลา 15 นาที หรือเดินขึ้นบันไดตึก 4 ชั้น วันละ 45 นาที หรือใช้หลักการบริหารขั้นต้น ให้เดินระยะทาง 2 กิโลเมตร ด้วยความเร็วพอสบาย ให้ได้เวลา 30 นาที และควรเพิ่มอัตราความเร็วขึ้นแบบช้าๆ ถ้าต้องการจะวิ่งเหยาะๆ ควรมีระยะทาง 2 กิโลเมตร วิ่งไป-กลับ แล้วจับเวลาวิ่ง เพิ่มความเร็ววันละ 1 นาที จนวิ่งได้ภายใน 30 นาที และรักษาอัตราความเร็วให้ได้ทุกๆ วัน ซึ่งมูลนิธิโรคหัวใจแห่งประเทศไทยได้แนะนำว่า สุขภาพดีต้องมีการออกกำลังกาย ได้แสดงตัวอย่างการออกกำลังกายไว้ ดังตัวอย่างในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตัวอย่างการออกกำลังกาย

หัวข้อเรื่อง	สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกายใหม่	สำหรับผู้ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ	สำหรับผู้ออกกำลังกายประจำ
ความประสงค์	ลดปัจจัยเสี่ยงของโรค เพิ่มชีวิตชีวา	ต้องการให้ออกกำลังกายให้ได้ พัฒนาหัวใจ	ต้องการผลต่อสุขภาพ
กิจกรรม	เดิน 1,000 ก้าว วิ่งเหยาะๆ ขึ้นบันได 4-7 ชั้น ลีลาศ รำมวยจีน	ออกกำลังกายตามจังหวะ จัดกลุ่ม ออกกำลังกายตามถนัด	จัดกลุ่มฝึกหัด
ระดับความแรง	ปานกลาง	ปานกลางถึงเต็มที่	เต็มที่
ระดับอัตราการชีพจร	ร้อยละ 40-50	ร้อยละ 55-65	ร้อยละ 56-85
แบบแผน	เริ่ม-เร่ง-ชะลอ เร่งคงที่สม่ำเสมอ	เริ่ม-เร่ง-ชะลอ เร่งเพิ่มเป็นระยะ	เริ่ม-เร่ง-ลด-ชะลอ
ระยะเวลา	15-20 นาที หรือสะสม 30 นาที ต่อวัน	20-60 นาทีต่อเนื่อง	30-60 นาทีต่อเนื่อง
ความถี่	5-7 วันต่อสัปดาห์	น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และ เพิ่มขึ้น 1 วันต่อสัปดาห์	3-5 วันต่อสัปดาห์ คงระดับ สม่ำเสมอ
การจับชีพจร	ชีพจรที่ชอกคอใน 10 วินาที	ชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย	ชีพจรก่อนและหลังออกกำลังกาย

ที่มา: (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2545, หน้า 26)

การออกกำลังกายตามตารางตัวอย่างแล้ว จะทราบอย่างไรว่าสุขภาพแข็งแรง ซึ่ง
 เสก อักษรานุเคราะห์ (2545, หน้า 5, 9) ได้อธิบายเครื่องบ่งชี้ที่วัดความเข้มแข็งของหัวใจด้วยวิธีง่ายๆ
 คือ การจับชีพจรขณะพัก (ดีที่สุดคือตอนตื่นนอน) จะพบว่าอัตราการเต้นชีพจรเต้นช้าลงเรื่อยๆ นั้นแสดงถึง
 ความเข้มแข็งของหัวใจ ที่ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตได้อย่างพอเพียง

สรุป การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการ
 เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา
 ลำตัว แขน ให้มีการเคลื่อนไหวเร็วขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเหนื่อยขึ้นอย่างต่อเนื่อง
 อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20-60 นาที แล้วตามความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลาน้อย
 แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย คือมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้เกิด
 ความแข็งแรงอดทนของการทำงานของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น ข้อต่อ และ
 ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความต้านทานของการเกิดโรค ช่วยลดโอกาสเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคหัวใจ
 ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน ไขมันในเลือด ฯลฯ จึงได้แนะนำให้ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

กายสะสมครั้งละ 10 นาที ให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ด้วยความแรงระดับปานกลาง ซึ่งเป็นแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้ หมายถึง การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ทุกคนมีทางเลือก มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงมากขึ้น จากความคิดเดิมที่เข้าใจว่า ต้องออกกำลังกายที่หนักๆ หรือเป็นแบบแผนอย่างเดียว ไปสู่การออกกำลังกายที่เบากว่า สู่ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันที่ไม่เป็นแบบแผนก็ได้ ทำแบบสะสมเป็นช่วงๆ หรือต่อเนื่อง ตามความชอบและความจำเป็น ทำให้เวลา สถานที่และอุปกรณ์ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของคนนั้น แต่ให้ออกแรงชีพจรเพิ่มขึ้น ร้อยละ 50 ก็เพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

4. การสร้างเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามคำว่า “สุขภาพ” ดังนี้ Health is a state of complete physical mental and social well-being not merely an absence of diseases and infinity ซึ่งแปลว่า สุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคเท่านั้น

อำพล จินดาวัฒนะ (2546, หน้า 117-118) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพ” ดังนี้ สุขภาพเป็นเรื่องกว้าง เชื่อมโยงเป็นองค์รวม หมายถึง สภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางวิญญาณ เป็นเรื่องวิถีชีวิต ความถูกต้อง ความพอดี พอเพียง อันหมายถึง การมีพอดี เป็นพอดี กินพอดี อยู่พอดี หรืออยู่ร่วมกันอย่างดี มีสุข

กระทรวงสาธารณสุข (2547, หน้า 16) ได้ให้ความหมาย “สุขภาพ” หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางวิญญาณ (ปัญญา) และได้ให้ความหมาย “การสร้างสุขภาพ” หมายถึง การใดๆ ที่มุ่งกระทำโดยส่งเสริม สนับสนุน บุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม เอเสริมสร้างให้บุคคลในครอบครัวและชุมชน มีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า กระทรวงสาธารณสุขได้ปรับยุทธศาสตร์ให้เหมาะสม กระตุ้นให้ทุกภาคส่วนร่วมมือดำเนินการสร้างสุขภาพของประชาชน โดยพิจารณาองค์ความรู้ ประสบการณ์ การบริหารจัดการและทุนทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในรูปแบบที่เหมาะสม คือการพัฒนาให้เกิดหมู่บ้านสร้างสุขภาพขึ้น ซึ่งหมายถึงหมู่บ้านที่ประชาชน องค์การต่างๆ ในหมู่บ้านตลอดจนภาครัฐที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันในการพัฒนาหมู่บ้านให้ประชาชนมีสุขภาพดี เพื่อลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นด้านสุขภาพลง และเป็นการสร้างรายได้หากประชาชนมีความแข็งแรง รวมทั้งเพิ่มโอกาสประชาชนในการสร้างรายได้และเพิ่มคุณภาพชีวิต

“สุขภาพดีถ้วนหน้า” เป็นจุดมุ่งหมายของการพัฒนาสาธารณสุข เพื่อสำหรับประชาชนคนไทยทุกคน ซึ่งหมายถึง การมีชีวิตที่ยืนยาวและดำรงชีพอย่างมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยด้วยเหตุอันไม่จำเป็น สามารถที่เข้าถึงบริการที่เหมาะสม ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและตายอย่างสมศักดิ์ศรี

การให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า จะต้องมียุทธศาสตร์ในการปฏิบัติเพื่อให้ประชาชนสามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องสุขภาพได้ ควรได้รับสิทธิ์ในการเรียนรู้ และมีความสามารถดูแลสุขภาพให้

ช่วยเหลือตนเองได้ภายในครอบครัวหรือในหมู่บ้านและชุมชน กลยุทธ์นี้เรียกว่า การสาธารณสุขมูลฐาน (Primary health care)

ในปัจจุบันปัญหาสาธารณสุขมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ยังมีปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญๆ ที่ต้องร่วมมือกับประชาชนในการแก้ไข ได้แก่ การป้องกัน ควบคุมโรคเอดส์ การป้องกันและแก้ไขปัญหา โรคไข้เลือดออก การแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตและยาเสพติด การคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหารและยา การ ป้องกันอุบัติเหตุ การแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อม การสร้างเสริมสุขภาพ การประสานงานโครงการหลักประกัน สุขภาพถ้วนหน้า เป็นต้น ซึ่งถ้ามองปัญหาเหล่านี้ พบว่า เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของ คน จะแก้ไขด้วยความรู้ทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุขอย่างเดียวไม่ได้ผล ต้องผสมผสานความรู้ด้าน สังคมวิทยา จิตวิทยาชุมชน พฤติกรรมศาสตร์และเศรษฐกิจศาสตร์ด้วย

การสร้างสุขภาพเป็นหัวใจสำคัญของ โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า รัฐบาลประกาศให้ปี 2545-2547 เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพ” ทั่วประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชน องค์การ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาชนได้รับรู้ และตระหนักใส่ใจสุขภาพ ร่วมกันดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

4.1. แนวคิดและหลักการชมรมสร้างสุขภาพ

กองสุศึกษา (2547, หน้า 1-3) ได้ให้แนวคิดและหลักการไว้เพื่อเป็นแนวทางดำเนินงาน ชมรมสร้างสุขภาพสำหรับสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่งดำเนินการ สรุปได้ดังนี้

นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพื่อให้ประชาชนได้รับบริการทางสุขภาพด้านการ รักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคได้มาตรฐาน เสมอภาคและเท่าเทียมกัน ซึ่งการจัดบริการสุขภาพภายใต้ระบบประกันสุขภาพ ให้การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ในระดับ บุคคล ระดับครอบครัว รวมทั้งการสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชนในการดูแลสุขภาพ เป็นเรื่องสำคัญที่จะ นำมาซึ่งความมั่นคงของระบบบริการสุขภาพ และระบบประกันสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดี ได้เริ่ม รณรงค์สร้างสุขภาพทั่วประเทศ ที่กำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ “รวมพลัง สร้างสุขภาพ” เป็นแนวทางการสร้าง สุขภาพของประชาชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนให้มีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการ สร้างสุขภาพ โดยเน้นการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย รวมทั้งกิจกรรมอื่นๆ ที่ จำเป็นต่อการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยภาครัฐให้การสนับสนุนองค์ความรู้และ ทักษะที่จำเป็นในด้านสุขภาพและทรัพยากรด้านอื่น ที่มีความจำเป็นต่อการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็ง ของชมรมสร้างสุขภาพ เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน ดังนั้น ชมรมสร้างสุขภาพ หมายถึง ชมรมหรือกลุ่มบุคคล 20 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจด้านสุขภาพและสมัครลงทะเบียนเป็นชมรม สร้างสุขภาพ เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุขภาพของ ตนเองและชุมชน

4.2. วัตถุประสงค์การดำเนินงานชมรมสร้างสุขภาพ

4.2.1 เพื่อให้ประชาชนได้ร่วมกลุ่มจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน

4.2.2 เพื่อให้ประชาชนจัดกิจกรรมในการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

4.2.3 เพื่อให้เกิดเครือข่ายการสร้างสุขภาพของภาคประชาชนและภาคีต่างๆ

4.3. ผลลัพธ์ บุคคล ครอบครัว และชุมชน มีสุขภาพดีทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

4.4. บทบาทหน้าที่ชมรมสร้างสุขภาพ

4.4.1 จัดทำทะเบียนสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ

4.4.2 ลงทะเบียนชมรมสร้างสุขภาพกับศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีนานามัย

4.4.3 ประเมินปัญหาสุขภาพของสมาชิกเพื่อจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ

4.4.4 จัดกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาด้านสุขภาพ เช่น ด้านการออกกำลังกาย และการบริโภค

อาหารตามหลักโภชนาการ

4.4.5 การบริหารจัดการเพื่อความมั่นคงของชมรม

4.4.6 ประเมินความก้าวหน้าและผลกระทบที่มีผลต่อสุขภาพของสมาชิก

4.5. การบริหารจัดการของชมรมสร้างสุขภาพ ในส่วนภูมิภาค

4.5.1 บทบาทหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุข

4.5.1.1 กระตุ้นให้ประชาชนจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

4.5.1.2 ประสานงานระหว่างสถานีนานามัยกับชมรมสร้างสุขภาพ

4.5.1.3 วางแผนและจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพ

4.5.1.4 ร่วมประเมินความก้าวหน้าในการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพของชุมชน

4.5.2 บทบาทหน้าที่โรงพยาบาล/ศูนย์สุขภาพชุมชน/สถานีนานามัย

4.5.2.1 สนับสนุนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

4.5.2.2 สนับสนุนวิชาการและการจัดกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพ

4.5.2.3 ประเมินและจัดลำดับความก้าวหน้าของชมรมสร้างสุขภาพตามเกณฑ์

4.5.2.4 ประเมินผลกระทบทางสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน

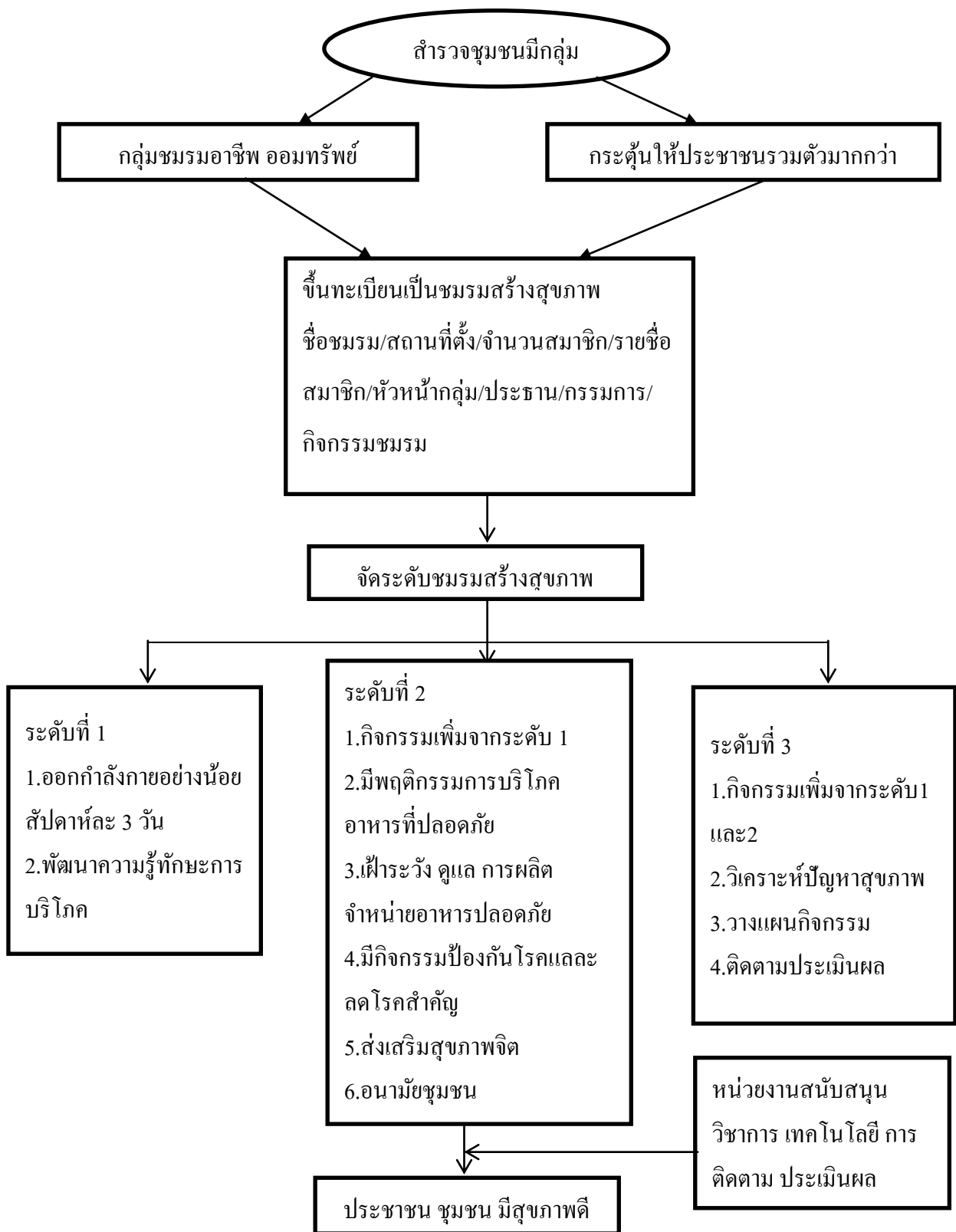
4.5.2.5 จัดทำศูนย์ข้อมูลสุขภาพ

4.6. การจัดกิจกรรมของชมรมสร้างสุขภาพ แบ่งเป็น 3 ระดับ

ระดับที่ 1 (ระดับพื้นฐาน) ชมรมสร้างสุขภาพจะต้องมีกิจกรรมของชมรมในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สมาชิก ได้แก่ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไป อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดปี และพัฒนาความรู้และทักษะของสมาชิกด้านการบริโภคอาหารที่ถูกต้องทางโภชนาการ และมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้อง

ระดับที่ 2 (ระดับการขยายผลกิจกรรม) ชมรมต้องพัฒนากิจกรรมของชมรมให้สมาชิกมีทักษะในการเลือกบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย และการเฝ้าระวัง ดูแลการผลิต การจำหน่ายอาหารและผลิตภัณฑ์อาหารที่สะอาด ปลอดภัย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและการจัดกิจกรรมป้องกันและลดโรคที่สำคัญ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน มะเร็ง และปัญหาที่ชุมชนต้องการแก้ไข และโดยเฉพาะโรคที่เป็นปัญหาของชุมชน

ระดับที่ 3 (ระดับสามารถสร้างเครือข่าย) การสร้างความเข้มแข็งของชมรม โดยชมรมสามารถวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของสมาชิก การวางแผนจัดกิจกรรมสร้างสุขภาพของชมรม การติดตามประเมินผลสุขภาพของสมาชิกและแลกเปลี่ยนข่าวสารความรู้สามารถบริหารจัดการชมรมได้อย่างมั่นคงบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชมรมสร้างสุขภาพ ดังแผนภูมิขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้



ภาพ 2 ขั้นตอนการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ

ที่มา : (กรมสนับสนุนบริการ กระทรวงสาธารณสุข. 2546, หน้า 167)

4.7.ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 ประชาชนได้มีโอกาสได้รวมกลุ่มกันในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข่าวสารและเรียนรู้ด้านสุขภาพ

7.2 ประชาชนได้รับการพัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นของด้านสุขภาพในการสร้างเสริมของตนและครอบครัว เพื่อมีสุขภาพดีอย่างถาวร

7.3 ประชาชนได้มีโอกาสเรียนรู้ทางด้านสังคมต่างๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ร่วมกับภาครัฐและองค์กรชุมชน

7.4 ชุมชนมีส่วนร่วมในการเผยแพร่การพัฒนาสุขภาพของตนเองและการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสาธารณสุข

เมื่อประชาชนมีศักยภาพที่จะดำเนินการสร้างสุขภาพ โดยให้รวมกลุ่มจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพได้ ย่อมแสดงถึงประชาชนหรือหมู่บ้าน/ชุมชนมีความเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ ชมรมสร้างสุขภาพ จะต้องเริ่มที่ประชาชนแต่ละคน แต่ละครอบครัว ขยายเพิ่มเป็นทั้งหมู่บ้าน เมื่อประชาชนมีความรู้ความสามารถในการดูแลสุขภาพของตนเอง นำสู่การสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน ซึ่งมีส่วนร่วมของชุมชนนี้ นักพัฒนาถือเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาหมู่บ้าน การสร้างพลังสุขภาพที่เกิดจากร่วมมือของประชาชน ให้ประชาชนได้พึ่งตนเองมีสุขภาพที่ดี มีผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีและยั่งยืนต่อไป

การดำเนินงาน จัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพตามหมู่บ้านหรือชุมชนต่างๆ ศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีนามัย มีบทบาทสำคัญในการสร้างสุขภาพ จะต้องมีการแก้ไขปัญหาในภาวะการเจ็บป่วยและแผนการสร้างสุขภาพให้แก่ประชาชน ให้ดำเนินการให้มีชมรมสร้างสุขภาพและสนับสนุนให้ชมรมสร้างสุขภาพจัดกิจกรรมการสร้างสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย อาหารและการถ่ายทอดความรู้และภูมิปัญญาซึ่งกันและกันในชุมชนของตนเอง โดยศูนย์สุขภาพชุมชนหรือสถานีนามัย ทำหน้าที่ในการสนับสนุนส่งเสริมพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ โดยประสานงานกับองค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาล ซึ่งเน้นกิจกรรมสร้างสุขภาพที่สำคัญ 2 เรื่อง คือ

1) เรื่องการออกกำลังกายโดยประชาชนต้องมีความรู้และทักษะการออกกำลังกายและทำกิจกรรมออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาที

2) เรื่องอาหาร โดยให้ประชาชนบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสะอาดและปลอดภัยจากสารพิษ

นโยบายการส่งเสริมให้ประชาชนแต่ละชุมชน ได้รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมในการสร้างสุขภาพในรูปของกลุ่มหรือชมรมสร้างสุขภาพ ซึ่งเริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกิจกรรมการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัย หรืออาจรวมกิจกรรมอื่นที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัวและชุมชน สำหรับเป้าหมายของชมรมสร้างสุขภาพกำหนดให้มีชมรมสร้างสุขภาพทุกหมู่บ้านและทุกชุมชน ดังนั้นการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลลงถึงจึงส่งเสริมให้ประชาชนที่มีความสนใจในการออกกำลังกาย จัดตั้งชมรมออกกำลังกายขึ้น เป็นกิจกรรม

ระดับที่ 1 เพื่อเป็นเครือข่ายของชมรมสร้างสุขภาพของหมู่บ้าน มีคณะกรรมการบริหารชมรม รวมกลุ่ม
ผู้สนใจจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุข
ภาวะทั้งทางกายและทางจิตใจต่อไป

5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นความพยายามของนักวิชาการและนักพัฒนาในการ
สังเคราะห์ปัญหาและศักยภาพในงานวิจัยส่วนหนึ่งกับงานพัฒนาอีกส่วนหนึ่ง และพยายามเชื่อมโยง
สาระสำคัญของการพัฒนากับการวิจัยออกมาเป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมหรือการวิจัยและพัฒนา (Research
and development: R&D) ดังนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จึงเป็นการวิจัยพัฒนารูปแบบ
หนึ่งที่ทำกันในชุมชน และมีการเชื่อมโยง ส่วนที่เป็นการวิจัย (research) กับส่วนที่เป็นการพัฒนาหรือการ
แก้ไขปัญหา (development) เข้าด้วยกัน

5.1 แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การพัฒนาสังคมที่ทำกันอยู่ในประเทศต่างๆ ทั่วโลกอันเป็นระยะอันยาวนานก่อให้เกิดบทเรียนที่
สำคัญกับการพัฒนาว่า ความพยายามในการแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงชุมชนโดยการหยิบยื่นความ
ปรารถนาดี เมตตาจิต และทรัพยากรอื่นใดจากบุคคลภายนอกชุมชนเพียงลำพังนั้น ไม่เคยประสบ
ความสำเร็จยั่งยืนถาวรได้เลย แต่ทางตรงกันข้ามการพัฒนาในแนวดังกล่าวกลับไม่ได้ทำให้ประชาชนใน
ชุมชนรับประโยชน์เท่าที่ควร แต่ทำให้ชุมชนที่ได้รับการพัฒนากลับต้องพึ่งพาคนและทรัพยากรภายนอก
ชุมชนมากขึ้น และบ่อยครั้งที่การพัฒนาก่อให้เกิดปัญหาสังคมติดตามานานัปการ ทั้งที่มีการวางแผนใน
การช่วยเหลือตามโครงการต่างๆเป็นอย่างดี เช่น ส่งผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถในสาขาต่างๆ อย่าง
แท้จริงเข้าไปศึกษาปัญหาศึกษาชุมชน และเสนอแนวความคิดที่ยอดเยี่ยมโดยจัดสรรเงินช่วยเหลือแบบให้
เปล่าจำนวนมหาศาล แต่ผลกลับไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

นักวิชาการด้านการพัฒนาจำนวนมากให้ความเห็นว่าการพัฒนาในแนวทางเก่าที่ทุ่มเทความ
ช่วยเหลือทั้งด้านบุคลากร วิชาการ และทรัพยากรจากภายนอกเข้าไปเพียงฝ่ายเดียวนั้นไม่เพียงพอที่จะ
แก้ปัญหาของชุมชนให้เกิดความยั่งยืนในการพัฒนาได้ เพราะการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาชุมชนจะ
บังเกิดผลเมื่อมีการเรียนรู้ร่วมกันจากการพัฒนาและประชาชนที่อยู่ในชุมชนนั้นๆ โดยมีประชาชน
เป็นผู้กระทำ (actor) ในการพัฒนามิใช่เป้าหมายหรือผู้ถูกกระทำในกระบวนการดังกล่าว การเรียนรู้ร่วมกัน
ผ่านผ่านการดำเนินงานพัฒนาก่อให้เกิด “ปัญญา ” และ “พลัง ” ในการก้าวผ่านความยากลำบากในการ
แก้ไขปัญหาและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ทำให้เกิดขึ้นในชุมชนได้อย่างมั่นคง ในการพัฒนา ยุคปัจจุบัน จึงได้มี
การกล่าวการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมมากขึ้นจนกลายเป็นกระแสหลักของการพัฒนาสังคมของทุกประเทศ

5.2. ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชน

การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าร่วมอย่างแข็งขันของกลุ่มบุคคลที่มีส่วนได้ส่วนเสียในทุกขั้นตอน
ของโครงการพัฒนาชนบท การมีส่วนร่วมต้องเป็นไปในรูปที่ผู้รับการพัฒนา เข้ามามีส่วนกระทำให้เกิดการ

พัฒนา มิใช่เป็นผู้รับการพัฒนายู่ตลอด ทั้งนี้เป็นการเกื้อหนุนให้เกิดการพัฒนาที่แท้จริงและถาวร การมีส่วนร่วมของประชาชน มิใช่หมายความว่าเพียงความพึงปรารถนาเข้ามาทำกิจกรรมตามผู้นำท้องถิ่นคิดหรือจัดขึ้น เพราะแท้จริงแล้วในหมู่บ้านหรือชุมชนต่างๆมีกิจกรรมและดำเนินงานของตนอยู่แล้ว ประชาชนมีศักยภาพที่จะพัฒนาหมู่บ้านของตนได้ แต่ผู้บริหารการพัฒนาไม่สนใจสิ่งที่มีอยู่แล้ว โดยพยายามสร้างสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อให้ได้ชื่อว่าเป็นความคิด หรือโครงการของตน

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการมีส่วนร่วม คือ การที่ประชาชนหรือชุมชนสามารถเข้าไปมีส่วนในการตัดสินใจ ในการกำหนดนโยบายท้องถิ่น อันเป็นกระบวนการขั้นต้นของการวางแผนในการพัฒนาท้องถิ่นที่อยู่อาศัยในการดำรงชีวิตของตน นอกจากนั้น หลังจากที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์และแผนงานร่วมกัน และปฏิบัติงานตามแผนงานของโครงการดังกล่าวร่วมกันแล้วยังมีส่วนร่วมในการรับประโยชน์จากการบริการ รวมทั้งมีส่วนในการควบคุมประเมินผลโครงการต่างๆ ของท้องถิ่น ซึ่งอาจเป็นไปโดยทางอ้อม คือ ผ่านกรรมการที่เป็นฝ่ายบริหารงานของหมู่บ้านหรือเป็นไปโดยตรง หรือได้เข้ามีส่วนร่วมด้วยตนเองก็ได้

ปาริชาติ วลัยเสถียร (2543, หน้า 138-139) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วม 2 ลักษณะ คือ

1) การมีส่วนร่วมในลักษณะที่เป็นกระบวนการของการพัฒนา โดยให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโครงการ ได้แก่ การร่วมกันค้นหาปัญหาการวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากรและเทคโนโลยีท้องถิ่น การบริหารจัดการ การติดตามประเมินผลรวมทั้งการรับประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ โดยโครงการพัฒนาดังกล่าวจะต้องมีผลความสอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชน

2) การมีส่วนร่วมทางการเมือง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

(1) การส่งเสริมสิทธิและพลังอำนาจของพลเมืองโดยประชาชน หรือชุมชนพัฒนาขีดความสามารถของตนในการจัดการเพื่อรักษาผลประโยชน์ของกลุ่ม ควบคุมการใช้และการกระจายทรัพยากรของชุมชนอันก่อให้เกิดกระบวนการ และโครงการที่ประชาชนในชนบทสามารถซึ่งแสดงออกความสามารถของตน และได้รับผลประโยชน์จากการพัฒนา

(2) การเปลี่ยนแปลงกลไกการพัฒนาโดยรัฐ มาเป็นการพัฒนาที่ประชาชนมีบทบาทหลัก โดยการกระจายอำนาจในการวางแผน จากส่วนกลางมาเป็นส่วนภูมิภาค เพื่อให้ภูมิภาคมีลักษณะเป็นเอกเทศ ให้มีอำนาจทางการเมือง การบริหารมีอำนาจต่อการจัดการทรัพยากรอยู่ในมาตรฐานเดียวกัน โดยประชาชนสามารถตรวจสอบได้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการคืนอำนาจ ในการพัฒนาให้แก่ประชาชนให้มีส่วนร่วมในการกำหนดอนาคตของตนเอง

5.3. รูปแบบการมีส่วนร่วม

3.1 การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (marginal participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่เท่าเทียมกัน ฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยอำนาจหรือมีทรัพยากรหรือความรู้สึกด้อยกว่า เป็นต้น

3.2 การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (partial participation) รัฐเป็นผู้กำกับนโยบายลงมาว่าต้องการอะไร โดยที่ไม่รู้ความต้องการของชาวบ้าน ดังนั้นการมีส่วนร่วมก็เพียงแสดงความเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนเท่านั้น

3.3 การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (full participation) เป็นมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่การกำหนดปัญหา ความต้องการ การตัดสินใจในแนวทางการแก้ปัญหา และความเท่าเทียมกันของทุกฝ่าย

5. ประโยชน์ของการที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา

4.1 การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา ย่อมก่อให้เกิดการพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด เนื่องจากเกิดการเรียนรู้ในวิธีแก้ปัญหา และสร้างความเจริญให้กับชุมชนหรือหมู่บ้านของตน ผ่านกิจกรรมกระบวนการทำงานตามโครงการ

4.2 การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา เป็นการสะท้อนถึงความจริงใจของรัฐที่มีต่อการสนับสนุนให้ประชาชนมีเสรีภาพในการตัดสินใจ และกำหนดชะตากรรมของท้องถิ่นของตน

4.3 เป็นช่องทางสะท้อนปัญหาความต้องการที่แท้จริงของท้องถิ่นได้ถูกต้องตรงประเด็น

4.4 เป็นการสร้างฉันทามติร่วมกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความชอบธรรมในการตัดสินใจ เนื่องจากการสร้างของตกลงที่เกิดจากการยอมรับร่วมกันภายในกลุ่ม

4.5 เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เพราะในกระบวนการมีส่วนร่วม ย่อมจะต้องแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นระหว่างกัน ดังนั้นการมีส่วนร่วมของประชาชนจึงเป็นเสมือนเวทีในการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก

4.6 เป็นการสนับสนุนการพัฒนาความรักท้องถิ่นและความรับผิดชอบต่อสังคมให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมของประชาชนในท้องถิ่น

4.7 ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงานอันเนื่องมาจากโครงการพัฒนาที่จัดทำขึ้นในหมู่บ้าน และจะช่วยแบ่งเบาภาระของรัฐในการดูแลบำรุงรักษา

5.5. ขั้นตอนการมีส่วนร่วม

อดิสรพีพัฒน์ (2544, หน้า 61) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนาไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

- | | |
|---------|--|
| ขั้นที่ | 1 ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา การพิจารณาปัญหาและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา |
| ขั้นที่ | 2 ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาสาเหตุแห่งปัญหา |
| ขั้นที่ | 3 ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการค้นหาและพิจารณาแนวทางวิธีการในการแก้ปัญหา |
| ขั้นที่ | 4 ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการนำเนินกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหา |
| ขั้นที่ | 5 ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการประเมินกิจกรรมการพัฒนา |

บันทึก อ่อนคำ กล่าวถึงการมีส่วนร่วมตามขั้นตอนของการพัฒนา

5 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 ขั้นมีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหาและสาเหตุของปัญหาในชุมชน ตลอดจนกำหนดความต้องการของชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการ
- ขั้นที่ 2 ขั้นมีส่วนร่วมในการวางแผนพัฒนา โดยประชาชนมีส่วนร่วมกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ กำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนการกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากรที่ใช้
- ขั้นที่ 3 ขั้นมีส่วนร่วมในการดำเนินพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์โดยการสนับสนุนทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์และแรงงาน หรือเข้าร่วมบริหารงานประสานและดำเนินขอความช่วยเหลือจากภายนอก
- ขั้นที่ 4 ขั้นมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์ที่พึงได้จากการพัฒนา หรือการรับผลประโยชน์อันเกิดจากการพัฒนาด้านวัตถุและจิตใจ
- ขั้นที่ 5 ขั้นมีส่วนร่วมในการประเมินผลการพัฒนา เป็นขั้นที่ประชาชนเข้าร่วมประเมินว่าการพัฒนาที่จะได้กระทำไปนั้นสำเร็จไปตามวัตถุประสงค์เพียงใด

ประเด็นสำคัญของการมีส่วนร่วมของประชาชนต้องสร้างขึ้นบนรากฐานที่ยึดมั่นว่าประชาชนเป็นผู้มีอำนาจที่แท้จริงไม่ใช่รัฐ จึงต้องยึดมั่นในหลักการ ดังนี้

- 1) ประชาชนจะต้องมีความเคารพในตนเอง
- 2) ประชาชนมีเสรีภาพที่จะรวมตัวกันจัดตั้งกลุ่มองค์กรและทำการเคลื่อนไหว
- 3) ประชาชนจะต้องเป็นเจ้านายของและควบคุมดูแลทรัพยากรและกิจกรรมของพวกเขา
- 4) ประชาชนจะต้องมีเสรีภาพที่จะเลือกและมีสิทธิที่จะปฏิเสธ

5.6. ยุทธศาสตร์ และยุทธวิธีมีส่วนร่วม

ยุทธศาสตร์การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการสร้างจิตสำนึกและสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วม นเรศ สงเคราะห์สุข (2541, หน้า 133-114) ได้สรุปประสบการณ์การทำงานที่ถือว่าเป็นยุทธศาสตร์ในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนไว้ 2 ประการ คือ

6.1 กระบวนการเรียนรู้ (learning process)

การจัดกระบวนการเรียนรู้ทำได้หลายวิธีดังนี้

6.1.1 จัดเวทีวิเคราะห์สถานการณ์ของหมู่บ้านเพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกันในประเด็นต่างๆ

6.1.2 จัดเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือจัดทัศนศึกษาดูงานระหว่างกลุ่มองค์กรต่างๆ ภายในชุมชนและระหว่างชุมชน

6.1.3 ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะเฉพาะด้านต่างๆ

6.1.4 ลงมือปฏิบัติจริง

6.1.5 ถอดประสบการณ์และสรุปบทเรียนที่จะนำไปสู่การปรับปรุงกระบวนการทำงานที่เหมาะสม

6.2 การพัฒนาผู้นำเครือข่าย

เพื่อให้ผู้นำเกิดความมั่นใจในความรู้และความสามารถที่มีอยู่ จะช่วยให้สามารถริเริ่มกิจกรรมการแก้ปัญหา หรือกิจกรรมการพัฒนาได้ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังต่อไปนี้

6.2.1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำทั้งภายในและภายนอกชุมชน

6.2.2 สนับสนุนเวทีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง และสนับสนุนข้อมูลข่าวสารที่จำเป็นอย่างต่อเนื่อง

6.2.3 แลกเปลี่ยนเรียนและดำเนินงานร่วมกันของเครือข่ายอย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดกระบวนการจัดการและจัดองค์กรร่วมกัน

5.7. ยุทธวิธีการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของชุมชน

7.1 วิธีการกระตุ้นให้เกิดการร่วมตัวกันของผู้แทนประชาชนจากกลุ่มต่างๆ

7.1.1 ให้ร่วมคิดร่วมทำเรื่องที่เป็นประเด็นปัญหาใกล้ตัว และแนวทางการพัฒนาที่ไม่ยากนักในพื้นที่นั้นก่อน

7.1.2 หากกิจกรรมที่ให้ร่วมคิด ร่วมทำ ในการแก้ปัญหา เช่น ปัญหาสุขภาพจิต การรณรงค์ การเลือกตั้ง การจัดทำแผนชุมชน ฯลฯ ไปอย่างต่อเนื่อง

7.1.3 การสร้างบรรยากาศให้เปิดรับฟังปัญหาชาวบ้าน และในบางกรณีที่กำลังของชาวบ้านไม่สามารถแก้ไขให้เป็นรูปธรรมได้ โดยชี้แนะเท่าที่จำเป็น แต่ไม่ชักนำโดยเด็ดขาด

7.1.4 จากการร่วมคิดร่วมทำในกิจกรรมจากง่ายไปยาก ที่ค่อยๆประสบความสำเร็จ จะนำไปสู่การเรียนรู้ ความมั่นใจและชุมชนที่เข้มแข็งอย่างยั่งยืนในอนาคต

7.2 สิ่งจูงใจประกอบการกระตุ้น

ดังที่กล่าวข้างต้นการกระตุ้นให้เกิดการรวมตัวของชาวบ้าน หากจะให้ได้ผลสำเร็จจำเป็นต้องมีสิ่งจูงใจทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้เพราะตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันชาวบ้านเปรียบเสมือนคนไข้ที่รับยามาหลายขนาดจากส่วนราชการต่างๆ จากนโยบายของรัฐบาลบางยุคบางสมัย ซึ่งต่างก็ยืมยาขนาดต่างๆ ให้จนชาวบ้านส่วนใหญ่เกิดอาการคือยา การที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรเองโดยไม่มีสิ่งจูงใจที่พอมองเห็นได้นั้น น่าจะยาก ดังนั้น จึงหากลวิธีในการดำเนินงาน ดังนี้

7.2.1 ระยะสั้น เป็นโครงการที่รัฐบาลนำลงมาให้ประชาชน จัดการทำโครงการพัฒนาต่างๆ โดยให้ผ่านองค์การบริหารส่วนตำบลหรือโครงการพัฒนาตำบล กำหนดให้ตำบลละประมาณสองแสนหรือสี่แสนบาท ซึ่งเป็นสิ่งจูงใจให้ชาวบ้านรวมตัวในรูปของประชาคม โดยมีนโยบายเริ่มต้นว่าหากประชาคมได้ประชุมเสนอปัญหาความต้องการ และได้จัดลำดับความสำคัญแล้ว ห้ามคณะกรรมการหมู่บ้านและองค์การ

บริหารส่วนตำบลแก้ไขโครงการของชาวบ้านโดยเด็ดขาด โดยให้นายอำเภอกำกับ ดูแลให้เป็นไปตามนโยบายอย่างเคร่งครัด หากเราสามารถกระตุ้นให้ชาวบ้านรวมตัวกันแล้วต้องให้ชาวบ้านเห็นคุณค่าการรวมตัวนั้น การรวมตัวนั้นก็จะเกิดความยั่งยืน ซึ่งในขณะนี้ก็มีโครงการพัฒนาเศรษฐกิจ ชุมชนตำบลละไม่เกิน 1 ล้านบาท ต้องใช้การมีส่วนร่วมของประชาคมประชารัฐ ในการร่วมคิดร่วมดำเนินการ

7.2.2 ระยะกลางและระยะยาว

1) ปัญหา และความต้องการของชาวบ้านส่วนใดก็ตามที่ชาวบ้านสามารถแก้ไขได้ให้ดำเนินการโดยการติดตามการประเมินผล มีการประชุมทุกเดือนและแจ้งผลให้สมาชิกประชาคมทราบเป็นส่วนใดได้แก้ไขแล้ว ส่วนใดต้องรองบประมาณและรอนานเท่าใด เพื่อให้ชาวบ้านเห็นประโยชน์ของการพบปะกันทุกเดือน

2) ปัญหาและความต้องการของชาวบ้านในส่วนที่ยังไม่ได้รับการแก้ไขให้นำมารวบรวมจัดทำเป็นแผนพัฒนาอำเภอ โดยชี้แจงให้ชาวบ้านเข้าใจว่าที่มารวมตัวกันนี้ เพื่อจะนำปัญหาและความต้องการของเขาจัดทำโครงการในอนาคต ซึ่งหากสามารถสะท้อนปัญหาของชาวบ้านถูกต้องมาตั้งแต่ระดับหมู่บ้านจนถึงการจัดทำแผนพัฒนาอำเภอ จะเป็นแผนที่อยู่บนความต้องการของประชาชน ส่วนกระบวนการทำงานกับชาวบ้านจนถึงเก็บรวบรวมข้อมูลให้เป็นไปตามขั้นตอน ดังนี้

(1) ให้ชาวบ้านถกเถียงกันถึงปัญหาและความต้องการที่เสนอมาโดยใช้หลักเกณฑ์ง่ายๆ คือ ดูความเสียหายที่กระทบประชาชนกี่ครอบครัว กระทบพื้นที่กี่ไร่ เพื่อให้มีการถกเถียงกันด้วยเหตุผลมิใช่พวกมากลากไปและสรุปด้วยการจัดปัญหาและความต้องการของหมู่บ้านนั้นปัญหาได้แก้ไขนั่นเอง แก้ไขเองบางส่วน หรือเกินกำลังความสามารถ

(2) ทำบัญชีปัญหาความต้องการของหมู่บ้านต่างๆ และนำมาจัดลำดับอีกครั้งในประชาคมตำบล โดยยึดหลักเกณฑ์จำนวนครัวเรือนและพื้นที่ที่ประสบความเสียหาย ตลอดจนความรุนแรงของปัญหานั้น

(3) นำลำดับปัญหาความต้องการในแต่ละปัญหามาพิจารณาจัดลำดับอีกครั้งในประชาคมเพื่อให้เกิดการวางแผนแบบล่างขึ้นบน (bottom up) ไม่จากบนลงล่างเหมือนในอดีต (top down) เพราะเราต้องยอมรับว่าปัญหาความต้องการของชาวบ้านมักเป็นเรื่องใกล้ตัว เช่น ขาดน้ำอุปโภคบริโภค ขาดไฟฟ้า ฯลฯ แต่ปัญหาในเรื่องการศึกษา วัฒนธรรมประเพณี ปัญหาเยาวชน และปัญหาสังคมอื่นๆที่ชาวบ้านยังไม่พูดถึง ซึ่งเป็นหน้าที่ของส่วนราชการที่ถือว่ามีการศึกษาสูงกว่าจะช่วยเสริมเติมเต็มบางส่วนให้ครบถ้วน

(4) เมื่อได้ระดับปัญหาและความต้องการในระดับตำบลแล้ว ให้มีการประชุมร่วมกันระหว่างประชาคม ส่วนราชการและผู้บริหารส่วนตำบลเพื่อรับปัญหาดังกล่าวไปพิจารณาจัดสรรงบประมาณในการพัฒนาต่อไป

(5) ใช้แผนพัฒนาตำบลหรืออำเภอเป็นแม่บทในการกำกับการจัดการ โครงการและงบประมาณของส่วนราชการเป็นหลัก

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่คนในองค์กรหรือชุมชนเข้าร่วมศึกษาปัญหา ได้ร่วมกับนักวิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งจบจนเสร็จถึงการเสนอผลและอภิปรายผลการวิจัยซึ่งหมายถึงการเริ่มต้นของคนที่อยู่กับปัญหา ได้หาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการมิใช่เป็นผู้ถูกระทำ แต่เป็นผู้กระทำที่มีส่วนร่วมอย่างเต็มและมีอำนาจร่วมในการวิจัย

การวิจัยนี้อยู่บนหลักการที่เชื่อว่าเป็นแนวทางที่ต่างจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติหรือทางสังคมศาสตร์ เพราะเน้นการยอมรับ หรือความเห็นพ้องจากฝ่ายชาวบ้านเป็นสำคัญ นักวิจัยจะต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างนักวิจัยกับชาวบ้านตลอดเวลา ควรทบทวนวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นครั้งคราวเปลี่ยนแปลงของชุมชน

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เชื่อว่า ชาวเป็นผู้ที่อยู่กับข้อมูลอยู่กับความจริง จะรู้ดีเท่านั้นวิจัยหรือมากกว่านักวิจัย ดังนั้น การเลือกแนวทางปฏิบัติไปพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มจากชาวบ้านมีส่วนร่วมด้วย ไม่ใช่จากร่วมสมมติฐานของผู้วิจัยหรือนักพัฒนาฝ่ายเดียวควรให้ชาวบ้าน นักวิจัยและนักพัฒนา มีบทบาทในการร่วมกำหนดปัญหาและเลือกแนวทางการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาบทบาททั้งสามฝ่ายให้เท่าเทียมกัน การวิจัยลักษณะนี้จึงเป็นการเรียนรู้ระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิจัย เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของนักพัฒนา รวมทั้งความต้องการกับความรอบรู้ของชาวบ้าน

การสืบค้นเอกสารประกอบในบทนี้ได้ศึกษาเชิงวิจัยแบบมีส่วนร่วมจากสิทธิรัฐ ประพุทธินิติสาร และของบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ ตามลำดับนี้

สิทธิรัฐ ประพุทธินิติสาร (2545, หน้า 23) ได้เปรียบเทียบโลกทัศน์ของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย จากแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ให้เป็นภาพวงกลมแต่ละวงเป็นโลกทัศน์หรือวิธมองปัญหาของคนแต่ละกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยโลกทัศน์ของแต่ละฝ่ายต่างกันไปตามกรอบแนวคิดที่ยึดถือหลังจากเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมคนทั้งสามกลุ่มจะมี “โลกทัศน์ ” และความเข้าใจกันในการพัฒนา ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการวิจัยและการพัฒนาไปพร้อมๆในลักษณะการศึกษาชุมชนเพื่อนำแก้ไขปัญหาคือ ข่อยๆศึกษาและทำกิจกรรมไปกลุ่มประชากรผู้ถูกวิจัยเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ร่วมทำวิจัย โดยเป็นการมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ นับตั้งแต่การเริ่มต้นตัดสินใจว่าจะศึกษาวิจัยในชุมชนนั้นหรือไม่ การประมวลเหตุการณ์หลักสูตรและข้อมูล เพื่อกำหนดปัญหาการวิจัย การเลือกกระบวนการประเด็นปัญหา การสร้างเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และเสนอสิ่งที่ค้นพบ

นอกจากนี้ สิทธิรัฐ ประพุทธินิติสาร (2545, หน้า 24-27) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์วิธีวิจัยระเบียบวิธีวิจัยและบทบาทของนักวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

การวิจัยเชิงปฏิบัติเชิงแบบมีส่วนร่วมเป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองนำไปสู่การพัฒนาซึ่งจำแนกวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองและความตระหนักในบทบาทหน้าที่ของตนเอง

2. เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ กำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้งการดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
3. เพื่อร่วมกับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง
4. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่มและการทำงานร่วมกัน ในการแก้ปัญหา

6. วิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. เน้นการศึกษาเป็นการให้ความสำคัญกับข้อมูลและความคิดของชาวบ้าน การเก็บข้อมูลเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อศึกษาสภาพปัญหาของชุมชนหรือความต้องการของชุมชน
2. เน้นการหาแนวทางทางในการแก้ไขปัญหาโดยประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา
3. เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือกโครงการ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติ ซึ่งอาจต้องคำนึงถึงเศรษฐศาสตร์ในแง่ของความคุ้มค่า

7. ระเบียบวิธีวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นระเบียบวิธีวิจัยที่ไม่ยึดติดรูปแบบอันเป็นมาตรฐานใดๆ การรวบรวมข้อมูลทำได้หลายรูปแบบ ซึ่งโดยมากจะใช้วิธีเดียวกันกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีขั้นตอนมากกว่างานวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งมีการปฏิบัติการและกิจกรรมเพิ่มเข้ามา ตลอดจนการติดตามประเมินสถานการณ์และการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การรวบรวมข้อมูลตั้งแต่การเข้าสนาม การสร้างความสัมพันธ์ การสังเกต การสัมภาษณ์และการวิเคราะห์เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน

บทบาทของนักวิจัยในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยต้องมีบทบาทดังนี้

1. ต้องตระหนักในข้อจำกัดของตัวเอง มีความรู้สึกละอาย นอกเหนือจากนี้ ยังต้องตระหนักในระบบคุณค่าของตนเองเมื่อต้องสัมพันธ์กับค่านิยมของประชาชนของประชาชนในท้องถิ่นที่แตกต่างไปจากตนเอง
2. ยอมรับการไม่รู้และพยายามเรียนรู้จากคนในชุมชน ผ่านมิตรภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3. หลังจากที่ได้ข้อมูลพอสมควร หรือเข้าใจปัญหาของท้องถิ่น ต้องร่วมกับชาวบ้านหาทางออกหรือการแก้ปัญหา ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นงานหนักและเกี่ยวพันกับความขัดแย้งอันเกิดจากโครงสร้างของท้องถิ่น แต่การก้าวเดิน อย่างมีจังหวะปลุกกระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักและเปิดใจกว้างออก จะช่วยให้ชาวบ้านได้เรียนรู้ เห็นทางออกที่ไม่จำเป็นต้องปะทะหรือนำไปสู่การขัดแย้งเสมอไป นอกจากนั้นการแก้ปัญหาโดยชาวบ้านมีส่วนร่วม เป็นระบบการเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการแก้ไขปัญหาไปด้วย

4. คนนอกที่เข้าไปเรียนรู้ในชุมชนหรือชนบท ต้องเตรียมเรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์ความขัดแย้งของชุมชนชั้นผู้นำในชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขา กับอำนาจภายนอกและอิทธิพลของเขาต่อนโยบายและการปฏิบัติในการพัฒนาด้วย

บัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏนครสวรรค์ (2545, หน้า 26-34) ได้เสนอรายละเอียดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้ ดังนี้

การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในชุมชนเป็นกิจกรรมลักษณะ 3 ประการ คือ

1. เป็นการค้นคว้าวิจัยเพื่อหาคำตอบ ความจริงเพื่อการแก้ไขพัฒนาและติดตามผล
2. เป็นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ร่วมวิจัยและได้รับผลวิจัย
3. เป็นการปฏิบัติการในการดำเนินชีวิตจริง ที่ตนกระทำตามปกติ และมีส่วนได้เสียในกิจกรรมนั้น

การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เป็นกระบวนการ (Process) ที่มีวงจร (Cycle) สืบเนื่องกันเป็นช่วงๆ เพื่อการวิจัยในการแก้ปัญหาหนึ่งๆ คือ เมื่อได้วิจัยพัฒนาจนจบช่วงหนึ่ง จะประเมินผลการพัฒนาและเริ่มคิดวางแผนวิจัยพัฒนาในช่วงต่อไป เพราะแต่ละปัญหาสามารถทำวิจัยได้ไม่มีสิ้นสุด ดังนั้นควรทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์ก่อน

รูปแบบของการมีส่วนร่วม ซึ่งอาจจะมีส่วนร่วมในแบบใดแบบหนึ่ง คือ

1. มีนักวิจัยภายนอกเป็นนักวิจัยหลัก (principal researcher) ในระยะแรกและมีประชาชนในท้องถิ่นเป็นนักวิจัยร่วม จนกระทั่งถึงระยะหนึ่ง จึงถ่ายทอดบทบาทผู้นำวิจัยไปยังสมาชิกในชุมชน โดยยังมีนักวิจัยหลักหรือไม่ก็ได้
2. ไม่มีนักวิจัยหลักจากภายนอก มีผู้ให้คำปรึกษาภายนอกคนเดียวหรือคณะ มีสมาชิกผู้ร่วมวิจัยในชุมชนจัดรูปแบบองค์กรคณะผู้วิจัยขึ้นเอง ตามที่เหมาะสมกับลักษณะปัญหาเชิงพัฒนาที่ต้องการแก้ไข ปัญหาของชุมชน
3. รูปแบบอื่นๆ ที่ดัดแปลงหรือจากรูปแบบทั้งสอง ไม่เรียกนักวิจัยหลักจากภายนอกและไม่เรียกว่าผู้วิจัยให้คำปรึกษา อาจเรียกว่า ผู้อำนวยการกระบวนการ (facilitator)

ขั้นตอนการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ขั้นตอนการดำเนินงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการประสานพื้นที่ ได้แก่

การคัดเลือกชุมชน เพื่อสำรวจและศึกษาข้อมูลเบื้องต้นทุกด้าน เช่น ลักษณะทางกายภาพ แหล่งทรัพยากร ข้อมูลประชากร สังคม เศรษฐกิจ การสื่อสาร การศึกษา หรือข้อมูลจากหน่วยราชการ องค์กรเอกชน เพื่อตัดสินใจเลือกชุมชนที่เหมาะสม และมีปัญหาสามารถดำเนินการวิจัยได้

การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชน ให้คนในชุมชนไว้วางใจและให้การยอมรับ ซึ่งผู้วิจัยที่ควรทำคือ

1.1 เข้าพื้นที่ด้วยความเชื่อมั่นว่า ชุมชนมีความคิด ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาและแก้ปัญหาได้

1.2 ในทุกโอกาสต้องให้คนในชุมชนแสดงความคิด ความรู้สึก นักวิจัยต้องรับฟัง

1.3 บอกตนเองเสมอว่าเป็นเพียงผู้กระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความคิดในการพัฒนา ร่วมดำเนินกิจกรรม ทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ เตรียมพร้อมทักษะในการปฏิบัติงานในชุมชน รู้จักบูรณาการตนเองให้เข้ากับวิถีชีวิตในชุมชนนั้น

1.4 ทำการติดต่อบุคคลสำคัญๆ ในชุมชนหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง เพื่อแนะนำตนเองเป็นใคร มาทำอะไรและแนะนำโครงการ เผยแพร่แนวคิดการวิจัยด้วย

1.5 เปิดโอกาสให้มีการซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดทุกขั้นตอน จะต้องบูรณาการตนเองกับชุมชน ต้องอาศัยความร่วมมือของชุมชนเป็นสำคัญ

2. ขั้นเริ่มวิจัย ใส่ใจกระบวนการชุมชน

2.1 ศึกษาปัญหาและความต้องการของชุมชน ร่วมกับชุมชน การให้ความรู้ของกระบวนการ และขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม รูปแบบการศึกษาผู้ใหญ่ พัฒนาทักษะต่างๆ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ชุมชน การสรุปและให้ข้อเสนอแนะ

2.2 การกำหนดปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยพิจารณาองค์ประกอบและปัจจัยต่างๆ เช่น ความรุนแรงปัญหา ความยากง่ายการแก้ปัญหา ความเร่งด่วนของปัญหา และทรัพยากรที่มีในชุมชน ควรเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและตัดสินใจเลือกปัญหา

2.3 การร่วมกันออกแบบการวิจัย ตั้งแต่การกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดวิธีเก็บข้อมูลอะไร อย่างไร ใช้วิธีอะไร ใครเป็นผู้เก็บข้อมูล เรื่องอะไร

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล อาจพบข้อจำกัด ควรเลือกผู้ที่อ่านออกเขียนได้ ให้สมาชิกได้ทราบถึงสถานการณ์ปัญหา ความรุนแรง อะไรเป็นปัญหา มีสาเหตุอะไร ปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้อง ใครเดือดร้อน กลุ่มใดได้รับผลกระทบ

2.5 การนำเสนอข้อมูลต่อที่ประชุมของชุมชนให้ทราบและยืนยัน ตรวจสอบข้อมูลให้เสนอความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย เพื่อนำไปใช้ในการจัดทำแผนงานหรือโครงการแก้ปัญหาต่อไป

3. ขั้นตอนมุ่งแก้ปัญหาชุมชน ประกอบด้วยกิจกรรมดำเนินการ ดังนี้

3.1 กำหนดโครงการแก้ไขปัญหานั้นๆ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ กิจกรรมขั้นตอนดำเนินงาน ความรับผิดชอบของสมาชิก และตารางกำหนดเวลาดำเนินการ

3.2 การปฏิบัติตามแผนที่กำหนด มีแกนนำ หรือกลุ่มทำงาน ที่สมาชิกต้องยอมรับให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือลักษณะของงาน การมอบหมายงานจะต้องตรงกับศักยภาพและความสามารถของบุคคล ควรการกระจายทรัพยากรและการให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม

3.3 การติดตามและประเมินผล เพื่อดูปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงาน ดำเนินงานตามโครงการหรือไม่ ทั้งนี้จะต้องให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมติดตามประเมินผล และควรได้รับการฝึกอบรมความรู้ และเทคนิคการติดตามประเมินผลอย่างง่าย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งรวมจุดเด่นของการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมและการวิจัยเชิงปฏิบัติการเข้าด้วยกัน จึงเป็นการวิจัยที่พยายามศึกษาชุมชน โดยเน้นการวิเคราะห์ปัญหา ศึกษาหาแนวทางในการแก้ปัญหา วางแผนดำเนินการเพื่อแก้ปัญหา ปฏิบัติการตามแผนและติดตามประเมินผล ทั้งนี้ ในการวิจัยทุกขั้นตอน ชาวบ้านหรือสมาชิกของชุมชนนั้นๆ เข้ามามีส่วนร่วม

วนิดา วีระกุล (2546, หน้า 2-7) ได้ให้ความเห็นที่เกี่ยวกับ การพัฒนาสุขภาพโดยความเข้มแข็งของชุมชน สรุปได้ว่า “การมีส่วนร่วม คือการสร้างพลัง สร้างความร่วมมือ สู่การพึ่งตนเองของชุมชนนำมาซึ่งความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืนของประชาชน” การมีส่วนร่วมของประชาชนในหมู่บ้าน สร้างสุขภาพ คือหัวใจของการพัฒนาสุขภาพของคนในหมู่บ้าน ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตและเป็นหมู่บ้านหรือชุมชนที่เข้มแข็ง ทุกคนได้พัฒนาร่วมกันมีกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสม

บนพื้นฐานทรัพยากรของหมู่บ้าน ในภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของหมู่บ้านด้วยความร่วมมือของกลุ่มต่างๆ ที่เอื้ออาทร เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน ได้ประโยชน์ร่วมกัน

การพัฒนาเพื่อให้เกิดกำลังคนที่มีศักยภาพเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาสำคัญนั้น ความสำเร็จไม่สามารถจะดำเนินงานด้วยนักพัฒนาสาธารณสุขเท่านั้น หรือการมีส่วนร่วมเฉพาะกลุ่มอาสาสมัครกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือนโยบายของกระทรวงใดกระทรวงหนึ่ง หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพราะการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน ขึ้นกับปัจจัยต่างๆ หลายอย่าง รวมทั้งต้องนะ “ทุนทางสังคม” ที่มีอยู่มาใช้เพื่อสร้างให้เกิดความร่วมมือ และสู่แนวทางการพัฒนา ที่สร้างนวัตกรรมใหม่ด้านสุขภาพ วิธีการและกระบวนการพัฒนา ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. ค้นหาแกนนำหรือผู้นำในชุมชน ได้แก่ กลุ่มที่จะทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อทำหน้าที่แกนกลางประสานและร่วมค้นหาแกนนำกลุ่มอื่นๆ เพื่อขยายกำลังคนสู่การสร้างเครือข่ายด้านสุขภาพ

2. การพัฒนาองค์ความรู้และทักษะการสร้างการมีส่วนร่วมแก่กำลังคน จะต้องพึงระวังว่า การพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพไม่เพียงแต่ให้ความรู้ด้านสาธารณสุขด้านเดียว ควรต้องดึงความสามารถหรือภูมิปัญญาของกำลังคนที่มีอยู่ให้นำออกมาใช้ผสมผสานกับองค์ความรู้ใหม่ ให้สามารถพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาของหมู่บ้านได้ทุกเรื่อง

ดังนั้น การให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาสำคัญ จุดมุ่งหมายสำคัญคือ จะต้องพัฒนากำลังคนในหมู่บ้านเพื่อให้เกิด

1. การเพิ่มพูนองค์ความรู้ สร้างความเข้าใจและทัศนคติที่ดีต่อการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการพัฒนาด้านสุขภาพ

2. การค้นหาแกนนำและเครือข่ายการพัฒนาสู่การเป็นประชาคมด้านการพัฒนาสุขภาพ

3. การพัฒนาการจัดทำแผนของหมู่บ้านที่มีทุกด้านรวมถึงด้านสุขภาพ

อรุณรัตน์ ลู่หนองบัว และคนอื่นๆ (2544. หน้า 72-73) เสนอผลการศึกษา การศึกษาการวิจัยแบบมีส่วนร่วม รูปแบบการป้องกันไข้เลือดออก โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชนคลองสี่

เขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ให้มีการประชุมกลุ่มย่อยให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น นำผลการประชุมกำหนดเป็นสัญญาชุมชน โดยมติของกลุ่มใหญ่ทุกหลังคาเรือนในชุมชนคลองสี่ถือปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนชุมชนคลองสี่ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยทุกวันเสาร์ทุกหลังคาเรือนสำรวจลูกน้ำยุงลาย ทำความสะอาดบริเวณบ้านและจัดล้างภาชนะเปลี่ยนถ่ายน้ำ ในวันเสาร์สุดท้ายของเดือนจะร่วมกันทำความสะอาดถนน ร่องน้ำที่สาธารณะและที่วัด กรรมการหมู่บ้านและอาสาสมัครสาธารณสุขแต่ละคุ้มบ้าน ประเมินผลการสำรวจลูกน้ำยุงลาย หากพบลูกน้ำยุงลายครั้งที่ 1 จะประกาศรายชื่อทางหอกระจายข่าว หากตรวจพบครั้งที่ 2 จะปรับเป็นเงิน ภาชนะละ 5 บาท นำเงินเข้ากองทุนหมู่บ้าน ระยะเวลาการวิจัย ปี 2542-2544 ผลการสำรวจลูกน้ำยุงลายลดลง เมื่อเปรียบเทียบกับดัชนีลูกน้ำยุงลายก่อนดำเนินการ และมีรูปแบบการป้องกันโรคไข้เลือดออก โดยการชุมชนมีส่วนร่วมของประชาชน สามารถป้องกันไข้เลือดออกได้อย่างยั่งยืนและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาอื่นได้

การที่จะให้ประชาชนสร้างสุขภาพได้ จะต้องมีกิจกรรมปฏิบัติ หรือให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือตนเองในเรื่องสุขภาพ ประชาชนต้องได้รับสิทธิในการที่จะเรียนรู้ วิธี และมีความสามารถในการที่จะดูแลสุขภาพ เพื่อสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งภายในครอบครัวตนเองหรือในหมู่บ้าน การให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพและแก้ไขปัญหาสำคัญนั้น เป็นกลวิธีหลักอันหนึ่ง เพื่อให้ชุมชนหรือหมู่บ้านจะต้องมีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพของสมาชิกทุกคน ทุกครอบครัวในหมู่บ้าน โดยร่วมกันวิเคราะห์ปัญหา ได้วางแผน และดำเนินการตามแผนที่ตัดสินใจไว้ ทั้งนี้ต้องใช้ทรัพยากรของหมู่บ้านเป็นเบื้องต้นสรุป การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่ชุมชนหรือสมาชิกของชุมชนกับผู้วิจัย ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประเมินปัญหาความต้องการของชุมชน (need assessment) ร่วมกันในการวางแผนแก้ปัญหา ดำเนินการและประเมินผลในขั้นสุดท้าย โดยกระบวนการนี้ สมาชิกของชุมชน จะเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจโดยตลอดทั้งนี้ ถ้ามองด้านวัตถุประสงค์ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอาจสรุปได้ว่า

1. เพื่อสร้างและพัฒนาคนในชุมชนหรือหมู่บ้านให้มีความรักท้องถิ่นและเป็นเจ้าของ
2. เพื่อใช้ทุนทางสังคม ตามศักยภาพมีโอกาสเป็นนักพัฒนาร่วมกับนักวิชาการ ที่เกี่ยวข้องจากภายนอก

3. เพื่อให้ชุมชนหรือหมู่บ้านมีศักยภาพจัดกิจกรรมการพัฒนาด้วยตนเองได้

การพัฒนาการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุชุมชนดักสิตา อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้วยความสามารถของผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องในหมู่บ้านโดยตรง

บทที่ 3

สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ในการนำเสนอสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม นี้เสนอผลเป็น 5 ตอน ตามลำดับนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย

4.สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัด
มหาสารคาม

5.ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

1. คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 นี้ มุ่งแสวงหาคำตอบสำหรับคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัด
มหาสารคาม เป็นอย่างไร
2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด
อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม คืออะไร

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 1 นี้ มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ

- 1.เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม
- 2.เพื่อศึกษา ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา
ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ในระยะที่ 1 (R1) เป็นการวิจัยแบบพัฒนา (research and development : R&D) โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและเกี่ยวข้อง กับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ทุกฝ่ายได้มาร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบันรวมทั้งร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ใน ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามจำนวน 36 คน มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะออกกำลังกายได้ และไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. นักวิชาการสาธารณสุขประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 1 คน
2. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 2 คน
3. นักวิชาการสาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง 1 คน

2.2.2 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน

1. หัวหน้าชุมชนตักสิลา จำนวน 1 คน
2. แกนนำชุมชน จำนวน 5 คน
4. อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
2. อาจารย์จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 1 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลหลากหลายวิธีตามลักษณะ โดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบแล้วของผู้วิจัย โดยได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมีการปรับเครื่องมือบางส่วนให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการและมีความชำนาญด้านพื้นที่ จำนวน 5 ท่าน เป็นกรอบแนวทางในการปรับเครื่องมือ ได้แก่

3.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตึกสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งมีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพการสมรส โรคประจำตัว รายได้และการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมามีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 4 ความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย

3.2 แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา

ส่วนที่ 2 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

ส่วนที่ 3 ความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย

3.3 กรอบการประชุมกลุ่ม จำนวน 15 คน ของผู้เกี่ยวข้องและนักวิชาการประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตึกสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ส่วนที่ 2 ความต้องการการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตึกสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

4. การตรวจสอบการและหาคุณภาพเครื่องมือ

4.1 การสร้างแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และแนวทางการประชุมกลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขร่วมกับเครื่องมือที่ผ่านการทดสอบแล้ว โดยได้นำมาประยุกต์ใช้โดยมีการปรับเครื่องมือบางส่วนให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาการและมีความชำนาญด้านพื้นที่ จำนวน 5 ท่าน เป็นกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่มีองค์ประกอบสำคัญที่ต้องคำนึงถึง ได้แก่ ความหนัก ความนาน และความบ่อย

4.2 การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการประชุมกลุ่ม โดยผู้เชี่ยวชาญจากสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดมหาสารคามให้คำแนะนำ

5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง ที่บ้านของกลุ่มตัวอย่าง ใน ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ระหว่างเดือน สิงหาคม 2556 – กุมภาพันธ์ 2557

5.2 จัดการประชุมกลุ่มที่เกี่ยวข้อง เพื่อรับทราบปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ชุมชนตักสิลาเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2556 โดยมีผู้ร่วมประชุมกลุ่มจำนวน 15 คน

6. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล โดยดูจากแบบสรุปข้อมูลเทียบกับการประชุมกลุ่ม

7. การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ผลปรากฏ ดังนี้

7.1 สถานภาพข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) สรุปตามกรอบแนวคิด การวิจัย

7.2 การวิเคราะห์ข้อมูล สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน และการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมา ถ้าเป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และสรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัย

7.3 การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น ในส่วนที่เป็นข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และสรุปตามกรอบแนวคิดการวิจัยสภาพปัจจุบันของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จากที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างจากประชากร ได้นำมาตรวจสอบ ความสมบูรณ์ของข้อมูลและนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและคุณภาพ มีรายละเอียด ดังนี้

4.สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม

4.1 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย

สภาพปัจจุบันของการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	13	

เดิน	2	5.56
วิ่ง	2	5.56
ขี่จักรยาน	3	8.33
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	6	16.67
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	23	
ทำนา/ทำไร่	3	8.33
ทำสวน	1	2.78
ทำงานบ้าน	7	19.44
ปลูกผัก	1	2.78
ขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน	1	2.78
จักรสาน	1	2.78
เลี้ยงสัตว์	5	13.89
เลี้ยงหลาน	3	8.33
ค้าขาย	1	2.78
รวม	36	100

4.1.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง พบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.11 โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 16.67 การขี่จักรยานร้อยละ 8.33 การเดินและการวิ่ง ร้อยละ 5.56 ตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวและออกแรงในชีวิตประจำวัน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 63.89 โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันที่พบว่า คือ การทำงานบ้าน ร้อยละ 19.44 เลี้ยงสัตว์ร้อยละ 13.89 และทำงานกลางแจ้งในนาในไร่ร้อยละ 8.33 ตามลำดับรายละเอียดแสดงในตารางที่ 5

4.1.2 การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของผู้สูงอายุชุมชนตึกสีลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า รูปแบบของตนเองที่สนใจและถนัด เช่น การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง การบริหารร่างกายในร่ม คือการยืดเหยียดบิดตัว ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

- ฉันชอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อในตอนเช้าๆ

- ยกมือขึ้นบิดไปบิดมาเป็นประจำ
- ฉันทยกแขนยกขา สะบัดไป-มา ยกมือขึ้นๆ ลงๆ
- ฉันทชอบเดินรอบๆ บ้านเป็นประจำทุกวัน
- ทำโน่นทำนี่ก็เหนื่อยแล้ว

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่ากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานในบ้าน ทำงานกลางแจ้งที่ต้องการเดินและเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเลี้ยงสัตว์ และการทำนาทำไร่ เป็นต้น ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

- ฉันทชอบทำงานบ้าน ทำได้ทั้งวัน
- ไม่มีอะไรทำก็ทำงานบ้านนี่ละ
- ฉันทขี่จักรยานทุกวัน ไปตลาดบ้าง รับหลานที่โรงเรียนบ้าง

สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่ทำกิจกรรมน้อยหรือมีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันน้อย ได้ให้เหตุผลซึ่งสรุปได้ดังนี้ ไม่ได้ทำงาน ป่วยบ่อย อายุมากขึ้นๆ นอนๆ หลังไม่ดี ทำอะไรไม่ถนัด ทำงานไม่ไหว โดยตอบคำถามว่า “ขยับแขน ขา จากการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ” ซึ่งให้เหตุผลดังกล่าว

- ฉันทจะออกกำลังกายได้อย่างไร ออกไม่ไหวแล้ว
- ขาไม่มีแรงยกมือยกไม้ไปอย่างนั้นละ

1.1.3 ผลการประชุมกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ในด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมออกกำลังกายตามที่ถนัด เช่น การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ชอบเดินหรือวิ่ง ดังคำประชุมที่ว่า

- บางคนเขาไม่มีการออกกำลังกายแบบนี้หรอก
- บางคนก็ชอบเดินไปเดินมาตามบ้าน
- มีบางส่วนที่ใช้จักรยานเป็นประจำถือเป็นการออกกำลังกาย
- ลุงบุญนั้นเดินไปวัดทุกวัน

สำหรับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันทุกคน เนื่องจากในชีวิตชนบทหลายคนส่วนใหญ่ออกแรงทำงานบ้าน เช่น การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน การดายหญ้า การรดน้ำต้นไม้ ทำสวนโดยการใช้จักรยาน ดังคำประชุมที่ว่า

- ส่วนใหญ่จะไม่ได้ไปไหนได้แต่ทำงานบ้านเล็กๆน้อยๆ
- ลูกหลานเขาส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ทำอะไรหรอก
- แต่มีบางที่ยังแข็งแรงยังออกไร่ออกนาอยู่เลย

สรุปว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีทั้งการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกาย

โดยมีกิจกรรมในชีวิตประจำวัน โดยในก้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยมีกิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การจ้ำจกรยาน และการวิ่งหรือเดินตามลำค้ำ ซึ่งจะสอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการประชุมกลุ่ม ที่มีรูปแบบของคนที่สนใจและถนัด เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การจ้ำจกรยาน การเดินและวิ่ง สำหรับการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันนั้น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การทำงานในบ้าน ทำงานกลางแจ้งที่ต้องเดิน และการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การเลี้ยงสัตว์ และการทำนาทำไร่ กิจกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการประชุมกลุ่ม คือส่วนใหญ่เป็นการทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ เช่นกัน

4.2 ด้านความหนักของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละระดับความหนักของกิจกรรมออกกำลังกาย

ระดับความหนัก	จำนวน(คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (13 คน)		
ออกกำลังกายที่หนักมากและเหนื่อย	2	15.38
ออกกำลังกายที่หนักระดับปานกลางมีเหงื่อซึม	3	23.08
ออกกำลังกายที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ	8	61.54
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (23 คน)		
ออกแรงที่หนักมากและเหนื่อย	5	13.89
ออกแรงหนักระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม	6	16.67
ออกแรงน้อยไป ไม่มีเหงื่อ	12	33.34
รวม	36	100

1.2.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 33.34 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 16.67 รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 6

4.2.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายความหนักของการออกแรงทำกิจกรรมที่ออกกำลังกาย จะขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การจ้ำจกรยานเร็วๆ จะใช้กำลังและออกแรงหนักกว่าการจ้ำจกรยานช้าๆ การเดิน การวิ่งเบาๆ ได้ใช้กำลังออกแรงเช่นกันแต่ไม่หนัก แต่มีความรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ไม่มีเหงื่อออก ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

- เดินไปเดินมารอบๆ บ้านก็เหนื่อยแล้วแต่ไม่มีเหงื่อ

- การบิดตัวไปมาไม่เห็นเนื้อเท่าไรหรอก
- ทำมากอยแต่จะปวดเมื่อย
- จีจรรย์ยานถึรับจีเร็วๆ ก็เห็น้อยเหมือนกัน แต่ฉันก็ชอบจีเพราะเป็นการออก

กำลังกาย

- วังจีเห็น้อยที่สุดเลย...ดี

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุนั้น พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำงานภายในบ้านเล็กๆ น้อยๆ เห็น้อยก็หยุดพักผ่อน หายเห็น้อยก็ทำต่อไป วันไหนสบายดีก็ทำ วันไหนรู้สึกไม่ค่อยสบายก็ไม่ทำ มีบางส่วนที่มีอาชีพเกษตรที่ต้องทำงานหนัก หวดหญ้าดายหญ้าในสวนหรือตามคันนา ต้องรดน้ำสวนผัก เริ่มทำงานตั้งแต่เช้ามีดถึงเวลาเกือบเที่ยงจึงหยุดพัก และการใช้จักรยานเป็นยานพาหนะเดินทาง ดังคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

- ทำไร่ ทำนา ทำสวนนี้ก็เห็น้อยนะหมอ ทำเห็้อยท่วมตัว
- ฉันช่วยลูกขายของก็ไม่ได้หยุดเลยนะ เดินทั้งวัน
- เดินเก็บผัก ไม่เห็น้อย พอได้เห็้อย

1.2.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านความหนักของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น ระดับความหนักของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ การเดิน การวิ่ง จีจรรย์ยาน ดังสรุปการประชุมกลุ่มที่ว่า

- มีลุงไกรชอบวิ่งไปมาบริเวณบ้านเป็นประจำ
- บางคนชอบจีจรรย์ยานเป็นประจำทุกวัน
- แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้การออกกำลังกายภายในบ้านซะมากกว่า
- เห็้อยไม่ค่อยออกหรอก ก็มันหน้าหนาวนี้หมอ ถ้าเป็นหน้าร้อนนั่งเฉยๆ

เห็้อยก็ออกแล้ว

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา กลุ่มประชุมจะพูดถึง การใช้จักรยานทุกวัน การทำงานบ้านต่างๆ การเดินขายของไปมา และการทำนา ทำสวน ที่เป็นอาชีพหลักของครอบครัว ดังคำประชุมกลุ่ม ที่ว่า

- บางคนยังทำไหว ทำงานหนักกว่าออกกำลังกายเสียอีก
- บางบ้านทำชะชะอวด เห็นแต่ผู้สูงอายุเก็บกวาดทั้งวัน

สรุปว่า ในด้านความหนักของของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนจะมีระดับความหนักของการออกกำลังกายที่หนักน้อย ไม่มีเห็้อย และในกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงใน

ชีวิตประจำวัน ส่วนมากมีความหนักระดับที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ เช่นกัน ซึ่งมีความสอดคล้องตรงกับการสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่ม

4.3 ด้านความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของวัน / เวลาที่มีการออกกำลังกาย

จำนวนวันเวลา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (13 คน)		
จำนวนวันมีการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	10	67.92
3 วัน หรือมากกว่า	3	23.08
เวลาที่มีการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	9	69.23
30 นาที หรือมากกว่า	4	30.77
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (23 คน)		
จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงต่อสัปดาห์		
น้อยกว่า 3 วัน	4	17.39
3 วัน หรือมากกว่า	19	82.61
เวลาที่เคลื่อนไหวออกแรงต่อครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	3	13.04
30 นาที หรือมากกว่า	20	86.96

4.3.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การออกกำลังกายอย่างมีแบบแผนนั้น ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 และมีเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23 ส่วนการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 86.96 รายละเอียดดังตารางที่ 7

4.3.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ในกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่งและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จากคำสัมภาษณ์ ที่ว่า

- ฉันว่าการขี่จักรยานใช้เวลาเหมือนกันนะ
- บางคนก็วิ่งใช้เวลาได้อย่างเหมาะสม
- ก็มันขี่เกียจเดินเพราะคอยแต่จะปวดขา
- นอนบ้าง เดินบ้าง ยืดเส้นยืดสาย

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พบว่า ความนานของกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติจะเป็นการทำงานภายในบ้านเล็กๆ น้อยๆ แต่ใช้เวลานานกว่าจะแล้วเสร็จ บางคนก็ทำงานบ้านเกือบทั้งวัน บางคนบอกว่าการทำงานบ้านไม่มีวันเสร็จหรือทำไปเรื่อยๆ วันไหนสบายก็ทำงานบ้านได้นาน วันไหนรู้สึกไม่ค่อยสบายก็ไม่ทำ มีบางส่วนที่มีอาชีพการเกษตร การรับจ้างเลี้ยงสัตว์ ที่ต้องทำงานทุกวัน ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

- วันๆ ฉันไม่ค่อยได้ทำอะไรหรอก แค่เก็บกวาดดูบ้านก็หมดเวลาแล้ว
- ฉันช่วยลูกขายของทั้งวันแหละ
- วันๆ ไม่ค่อยได้หยุด เดี่ยวปลูกต้นไม้ เดี่ยวดายหญ้า
- ฉันต้องออกจากบ้านทุกวันเพื่อทำมาหากินทำนา ทำไร่ ทำสวน รับจ้างทั่วไปทุกวัน

4.3.3 จากประชุมกลุ่มในด้านความนานของกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ในกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่นานและบ่อย ของผู้สูงอายุ พบว่า มีกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

- ส่วนใหญ่เป็นคนที่แก่มากๆ นะที่ยืดเส้นยืดสาย ไม่ค่อยนานนักเพราะสุขภาพไม่ดี
- มีแต่คนที่ชอบขี่จักรยาน มักใช้เวลานาน

- วิ่งก็นานเหมือนกัน
- บางคนก็ชอบยืดเหยียดอยู่กับบ้าน

สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ การประชุมกลุ่มจะพูดถึงการทำกิจกรรมนานและบ่อย ได้แก่ การทำงานบ้าน การใช้จักรยานเดินทาง การเดินขายของ การยกของ และการทำนา ทำสวน ที่เป็นอาชีพ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

- ส่วนใหญ่คนแก่จะชอบทำงานบ้าน ทำทั้งวันแหละ
- คนที่พอทำไหวเขาไม่ค่อยหยุดกันหรอก เขาถือว่าเป็นการออกกำลังกาย

สรุปว่า ในด้านความนานของกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ผู้สูงอายุส่วนมากมีกิจกรรมที่เป็นแบบแผนน้อยกว่า 3 วัน สำหรับเวลาที่ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากออกกำลังกายนานน้อยกว่า 30 นาที สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันของ

ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมาก มีกิจกรรมที่ต้องทำ มีความนานและบ่อยตามเกณฑ์ เช่น การทำงานบ้าน การเลี้ยงสัตว์ การทำนาทำไร่ เป็นกิจกรรมที่ต้องทำทุกวันและใช้เวลานานพอ ซึ่งสอดคล้องกันทั้งแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และการประชุมกลุ่ม

5.ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จากการที่ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ ได้นำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ในด้านเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีรายละเอียดดังนี้ คือ

5.1. ปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละปัญหาของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ข้อมูล	จำนวน (คน) N = 36	ร้อยละ
ปัญหาการออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	26	72.22
ไม่มีความรู้	21	58.33
ไม่มีผู้นำ	11	30.56
ไม่มีสถานที่	8	22.22
ข้อมูล	จำนวน(คน) N=36	ร้อยละ
ไม่มีประโยชน์	8	22.22
เดินทางไม่สะดวก	3	8.33
ทำงานหนักทุกวัน	17	47.22
ปัญหาสุขภาพ	10	27.78

5.1.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ในกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีปัญหาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ ไม่มีเวลา มากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.56 เป็นต้น รายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 8

5.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ในด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะตอบคำถามสัมภาษณ์ว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เพราะมีภารกิจงานบ้านงานครัวที่ต้องทำอยู่เป็นประจำ บางส่วนกลับบ้านเย็นเพราะต้องไปเลี้ยงวัว บางส่วนยังต้องไปช่วยลูกทำนาทำสวน บางส่วน

ต้องไปคายน้ำที่นาทุกวัน ได้ออกกำลังกายจากการทำงานแล้ว บางคนอ้างเหตุผลด้านสุขภาพอายุมากดั่งคำ
สัมภาษณ์ที่ว่า

- ไม่มีเวลาไปไหนหรอก เพราะต้องทำงานบ้านหุงข้าวให้ลูกหลาน
- กว่าจะกลับบ้านก็เย็นแล้ว ไม่มีเวลาเลย
- ทำงานบ้านนี่ก็หมดเวลาแล้ว
- ไม่รู้จะออกกำลังกายอย่างไรดี
- มันเหนื่อย ออกแรงไม่ได้ ไม่แข็งแรง
- อายุมากแล้ว อายุเด็กมัน
- ร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเลย
- ไม่มีเวลาไปไหน เลี้ยงหลานทั้งวัน

5.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากสนใจการออกกำลังกายน้อย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ แต่ต้องใช้เวลาานกว่าจะแล้วเสร็จ บางคนก็ทำงานบ้านเกือบทั้งวัน จนไม่มีเวลา และคิดว่านั้นคือการได้ออกกำลังกายแล้ว ในความเข้าใจอย่างนี้อาจส่งผลให้มีการออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐานที่กรมอนามัยกำหนด หรือบางคนก็อาย ส่วนมากให้เหตุผลตามความรู้สึกและความคิดเห็นของตน ทั้งๆ ที่บางคนมีความรู้เรื่องประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี แต่ยังไม่ปฏิบัติ ดังคำประชุมกลุ่มที่ว่า

- ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ก็น่าจะพอแล้วนะ
- บางคนบอกว่าร่างกายไม่ค่อยดี
- กลับจากทำงาน ไม่มีเวลา
- เลี้ยงหลานก็เหนื่อยน่าดูแล้ว
- มั่นเดินไม่คล่อง ปวดหลัง อยากออกกำลังกายเหมือนกัน
- เป็นโรคเบาหวานจะออกกำลังกายได้หรือ
- ถ้ามีใครมานำออกกำลังกายก็น่าจะดี

โดยสรุป ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตึกสีลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และความเห็นของการประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง พบว่า ส่วนมากข้อมูลมีความสอดคล้องตรงกัน คือ การไม่มีเวลา ไม่มีความรู้ และคิดว่ากิจกรรมที่ทำการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนจะทำให้มีประสิทธิผลมากกว่าการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน คนที่มีอายุมากหรือสุขภาพไม่ค่อยดี มีโรคประจำตัวก็ไม่ออกกำลังกาย แต่ใช้วิธีการยืดเหยียดเล็ก ๆ น้อย ๆ แทน ผู้สูงอายุส่วนมากให้ความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน แต่ยังไม่มีปฏิบัติ หรือหาแบบและเวลาที่

เหมาะสมกับตนเองยังไม่ได้ และจะอ้างว่ามีอุปสรรคปัญหาด้านอายุมากหรือสุขภาพไม่ค่อยดี มีโรคประจำตัวไม่สนใจการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม

5.2. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของความ ต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกาย

ความต้องการ	จำนวน (คน) N = 36	ร้อยละ
ต้องการเพื่อน	17	47.22
ต้องการสถานที่	16	44.44
ต้องการความรู้และคำแนะนำ	31	86.11
ต้องการผู้นำออกกำลังกาย	21	58.33
ให้มีสมาชิกชมรม	13	36.11

2.1 จากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับ เป็นต้น ดังรายละเอียดปรากฏในตารางที่ 9

5.2.2 จากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านความรู้การออกกำลังกาย ให้รับรู้ถึงประโยชน์ มีผู้แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตนตามโรคที่เป็นอยู่ หรือผู้นำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องทำให้มีการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมหลายด้านตามกลุ่มผู้สนใจ สร้างความสนุกสนานร่าเริง ต้องการสถานที่และต้องการให้สนับสนุนอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าว คำสัมภาษณ์ที่ว่า

“อยากให้หมอให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี”

“มีความต้องการทราบการออกกำลังกายของผู้ที่เป็นโรคความดันและโรคเบาหวาน”

“อยากให้มีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุบ้างจะได้พบปะพูดคุย”

“เทศบาลต้องสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรม”

“สถานที่ใช้ที่ศาลากลางหมู่บ้านหรือสถานีนอนมัยบ้านคงก็ได้”

“อยากให้มีผู้นำการออกกำลังกายจะได้นำการออกกำลังกายที่เหมาะสม”

5.2.3 จากการประชุมกลุ่ม ในด้านความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า มีความต้องการผู้ให้ความรู้ให้คำแนะนำในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องในหมู่บ้าน โดยมีผู้แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตนเองหรือเหมาะสมตามโรคที่เป็นอยู่ หรือผู้นำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามผู้สนใจของโรคต่าง ๆ ให้มีการรวมกลุ่ม

จัดตั้งชมรมการออกกำลังกายและควรสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีความเห็นตรงกันกับการสัมภาษณ์ที่ว่า

“ต้องให้หมอช่วยสอนเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละโรค”

“อยากได้คนนำออกกำลังกายที่ถูกวิธี”

“พวกเรามีความรู้บ้าง ได้คนแนะนำมาสอนให้ก็ดี จะได้ทำให้ถูก”

“ควรเสนอให้เทศบาล สนับสนุนบ้าง จัดหางบประมาณให้ในทุก ๆ ปี”

“ควรจัดตั้งชมรมการออกกำลังกาย”

“ให้มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ทุก 6 เดือน”

“จัดการให้มีกิจกรรมผู้สูงอายุเป็นประจำ”

โดยสรุป สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 16.67 การขี่จักรยาน ร้อยละ 8.33 การเดิน และการวิ่ง ร้อยละ 5.56 ตามลำดับ ด้านความหนักของการออกกำลังกายส่วนมากพบว่า กิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ส่วนมาก ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 สำหรับเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากทำงานบ้าน ร้อยละ 19.44 เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 13.89 ทำไร่ทำนาและเลี้ยงหลาน ร้อยละ 8.33 ด้านความหนักของกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันพบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักของการออกแรงน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 33.34 ระดับปานกลางเหงื่อซึม ร้อยละ 16.67 และมีความหนักมากและเหนื่อย ร้อยละ 13.89 ความบ่อยของการทำกิจกรรม ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า จำนวนวันที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า ร้อยละ 86.96

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ไม่มีเวลามากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 3.56 เป็นต้น

4. ความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับเป็นต้น

จากการวิจัยระยะที่ 1 ส ามารถสรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกาย
 ของผู้สูงอายุชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้ดังปรากฏใน
 ตารางที่ 10 - 11

ตารางที่ 10 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
 ชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา
1. ความหนัก	1.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การขี่จักรยาน การเดินและการ วิ่ง ลำดัดบ 1.2 ความหนักส่วนมากอยู่ใน ระดับน้อยไม่มีเหงื่อ	ด้านปัญหาของการพัฒนา 1. ต้องการทำงานทุกวัน 2. ไม่มีความรู้การออกกำลังกาย 3. ความหนักไม่ได้ตามเกณฑ์ 4. ความนานและความบ่อยไม่เพียงพอ ด้านความต้องการการพัฒนา ได้แก่ 1. รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม กับโรคและวัย

ตารางที่ 10 (ต่อ)

การออกกำลังกาย	สภาพปัจจุบัน	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา
2. ความนาน	2. การใช้เวลาในการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผน ใช้เวลา น้อยกว่า 30 นาที	2. ความรู้และประโยชน์ของการออก กำลังกาย 3. แรงจูงใจ ด้านเงินงบประมาณใช้ใช้ใน
3. ความบ่อย	3. จำนวนที่ออกกำลังกายที่เป็น แบบแผน ส่วนมากจำนวน 3 วัน หรือมากกว่า	การเลี้ยงอาหารว่าง 4. จัดหาผู้แนะนำ / ผู้นำการออกกำลังกาย 5. การรวมกลุ่มจัดชมรมออกกำลังกาย

ตารางที่ 11 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
 บ้านคงสิง ตำบลคงสิง ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	สภาพปัจจุบัน	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา
-------------------------------	--------------	---------------------------------

1. ความหนัก	1.1 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงของผู้สูงอายุมากที่สุด ได้แก่ ทำงานบ้านและเลี้ยงสัตว์ ทำงานกลางแจ้งในนาในไร่ตามลำดับ 1.2 ความหนักส่วนมากอยู่ในระดับการออกแรงน้อยไม่มีเหงื่อ	ด้านปัญหาของการพัฒนา 1. ขาดความเข้าใจด้านการออกกำลังกายที่เหมาะสม 2. บางกลุ่มของผู้สูงอายุออกแรงน้อยเกินไปไม่มีผลต่อการสร้างสุขภาพไม่ดี ความรู้การออกกำลังกาย แต่บางกลุ่มออกแรงมากเกินไปอาจมีผลเสียต่อสุขภาพได้ 3. ความหนักไม่ได้ตามเกณฑ์ 4. จัดหาผู้แนะนำ ผู้นำการออกกำลังกาย
2. ความนาน	2.1 ใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่ามากที่สุด	5.การรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกายด้านความต้องการ ได้แก่
3. ความบ่อย	3.1 วันที่ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงสัปดาห์ 3 วัน หรือมากกว่า	1. ผู้แนะนำทำกิจกรรมให้ความรู้หรือทำการฝึกสอน 2. เอกสารและสื่อประกอบ

ดังนั้นสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตึกลีลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักใกล้เคียงกัน (กิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนาน และความบ่อยของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่ากิจกรรมทั้งสองด้าน ต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรคและตามความสนใจ จึงควรประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนา

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ในการนำเสนอแนวทางในการและวิธีการพัฒนา และดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นผลการวิจัยในระดับที่ 2 โดยขอนำเสนอตามขั้นตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งในแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. คำถามการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 2 มีคำถามการวิจัยที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม คืออะไร
2. ดัชนีความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม คืออะไร

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อกำหนดดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

3.วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research: PAR) ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ใช้กรอบการวิจัยตามแนวทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของกรมอนามัย คือ

1.1 การออกกำลังกายเป็นแบบแผน

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

แต่เนื่องจาก ข้อค้นพบการวิจัยระยะที่ 1 สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ชุมชนดักสิดา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักน้อยใกล้เคียงกัน (กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนานและความบ่อยของกิจกรรม พบว่ากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันได้ตามเกณฑ์ต่างกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายทั้งสองแบบต้องการได้คำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรคและตามความสนใจ จึงควรประชุมกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุ จึงปรับกรอบการวิจัยในระยะที่ 2 คือ การเน้นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ใน ชุมชนดักสิดา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 36 คน ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ในวิสัยที่สามารถออกกำลังกายได้ และไม่มีโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนา ได้แก่

2.2.1 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

1. นักวิชาการสาธารณสุขประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 1 คน
2. เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม จำนวน 2 คน
3. นักวิชาการสาธารณสุขประจำสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง 1 คน

2.2.2 ผู้นำชุมชนและแกนนำชุมชน

1. หัวหน้าชุมชนดักสิดา จำนวน 1 คน
2. แกนนำชุมชน จำนวน 5 คน

4. อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2. อาจารย์จาก สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 1 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 เครื่องมือที่ใช้

ใช้แนวทางการประชุมกลุ่มกับผู้เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นการประชุม ดังนี้

3.1.1 ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากการวิจัยระยะที่

1

3.1.2 แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

นำผลการศึกษา ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 เพื่อขอรับคำปรึกษาจากนักวิชาการ
สาธารณสุข ด้านส่งเสริมและพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด เพื่อปรึกษาและหาแนวทางการพัฒนาการ
ออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามและเรียนเชิญ ผศ.อดุล
ศักดิ์ ไชยมนตรี ตำแหน่งอาจารย์สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ไปร่วมประชุมกลุ่ม

3.2.1 ประสานงานกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้าน ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอ
เมือง จังหวัดมหาสารคาม เพื่อเชิญกลุ่มเป้าหมาย และผู้เกี่ยวข้องร่วมประชุมกลุ่ม

3.2.2 จัดการประชุมกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้เกี่ยวข้อง วันที่ 21 มกราคม 255 7 เวลา 13.00
น. – 16.00 น. ที่ศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม

โดยวัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้

1) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้รับทราบข้อมูลตรวจสอบ ปรับแก้ และ
ยืนยันข้อมูลที่เป็นสภาพปัจจุบันปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตัก
สิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามให้รับทราบ และยืนยันความถูกต้องของข้อมูลที่เป็นข้อ
ค้นพบนั้น

2) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพิจารณา แสวงหาแนวทางและวิธีการ
พัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นที่พอใจ และเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน

3) เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันพิจารณากำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จการ
พัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่สามารถวัดได้สังเกตได้ จนเป็นที่พอใจและนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่าง
เป็นรูปธรรม

4. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการประชุมกลุ่ม มาตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ตามกรอบการวิจัยข้างต้น

5. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

6. กำหนดเกณฑ์การชี้วัดการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4. แนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

จากการประชุมกลุ่มเป้าหมายและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

1. จัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการประชุมกลุ่มและร่วมกันพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ได้แก่ การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ขอบเดินหรือวิ่ง ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันกันว่า ยังขาดความรู้ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่จะต้องออกแรงที่มีความหนักระดับปานกลาง เนื่องจากการใช้จักรยานส่วนใหญ่ใช้เวลาสั้น ๆ ไม่มีความหนักที่ระยะทางตามเกณฑ์ ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก การเดินและการวิ่งบางรายก็ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ หนักพอเช่นเดียวกัน มีความเห็นควรรวมกลุ่มกันจัดกิจกรรม ซึ่งการประชุมกลุ่มได้พิจารณาแล้วควรให้ดำเนินการพัฒนา 2 ลักษณะ คือ

1.1 ควรให้ความรู้การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนให้แก่ผู้สูงอายุ ในแบบบรรยาย สาธิต

มีคู่มือแนะนำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มที่ว่า

“ไม่รู้หรือว่าการเก็บกวาดทำความสะอาด ถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ถูกวิธีแล้ว”

“ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก หรือเล่นกีฬาน่าจะดีกว่าแต่คงไม่ไหว”

“การบิดตัวไปมาเหมือนกับการออกกำลังกายแต่น่าจะไม่พอนะ”

“แค่ไหนถึงเรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่พอเพียงต่อสุขภาพ”

1.2 จัดกิจกรรมสร้างแรงจูงใจ ให้แก่กลุ่มผู้สนใจการรวมกลุ่มออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ดังคำกล่าวในการประชุมที่ว่า

“หมอควรนำกลุ่มออกกำลังกาย”

“ให้ของบประมาณจากเทศบาลเมืองมหาสารคาม”

“สร้างแรงจูงใจได้ง่าย ๆ โดยให้ผู้สูงอายุ เข้าใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นั้นแหละคือแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สูงอายุ หันมาออกกำลังกายอย่างจริงจังมากขึ้น”

ซึ่งแนวทางวิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนนั้น สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 12

ตารางที่ 12 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ด้านการพัฒนาการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา	แนวทางและวิธีการ การพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
ความหนัก	กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นแบบแผนมีความหนักน้อยกว่าเกณฑ์ กำหนดไม่เพียงพอในการสร้างเสริมสุขภาพ	1. การให้ความรู้ 2. การสร้างแรงจูงใจ 3. สร้างความตระหนัก	1. จัดนิทรรศการออกกำลังกายผู้สูงอายุ 2. การบรรยายให้ความรู้ “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ” 1. จัดทำคู่มือสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อบันทึกการออกกำลังกาย 2. ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบร่างกาย 3. แนะนำการจัดตั้งชมรม เช่น เล่นเปตอง รำไม้พอง 1. เสนอตัวแบบการปฏิบัติตัวของผู้มีสุขภาพดี

2. การจัดกิจกรรมการพัฒนาการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการประชุมกลุ่ม และได้รับการพิจารณากิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้แก่ การทำงานบ้าน การรับจ้าง เลี้ยงสัตว์และการทำไร่นา ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกันว่า ยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายที่มีระดับที่แตกต่างกัน เช่น บางกลุ่มมีระดับความหนักน้อยเกินไป แต่บางกลุ่มมีระดับความหนักมากเกินไป เหนื่อย อาจทำให้เกิดปัญหาต่อการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดข้อเข่า ข้อต่อ ความเครียดและเหนื่อยเพลีย ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ควรให้ความรู้ที่ถูกต้อง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีทำงานบ้าน ทำนาทำไร่ทำสวนและการเลี้ยงสัตว์ จากการประชุมกลุ่มได้พิจารณาควรดำเนินการพัฒนา คือควรให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

ถูกต้อง ให้แก่ผู้สูงอายุในรูปแบบบรรยายหรือสาธิตแก่กลุ่มสนใจ มีเอกสาร คู่มือ และผู้นำรายบุคคล ดังคำกล่าวในการประชุมกลุ่มที่ว่า

“บางที่ไม่ค่อยอยากทำหรอก เพราะคอยจะปวดแต่หัวเข่า”

“ถ้ามีโอกาสได้ไปออกกำลังกาย ก็อยากไปบ้าง”

“ให้หมอช่วยสอนการออกกำลังกายบ้าง”

ซึ่งแนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนากายการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวัน สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 13

ตารางที่ 13 แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนากายการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนดักกิลลา ตำบลตลาด อำเภอมือง จังหวัดมหาสารคาม
ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

การออกกำลังกาย	ปัญหาและความต้องการ	แนวทางและวิธีการ	กิจกรรมการพัฒนา
ผู้สูงอายุ	การพัฒนา	การพัฒนา	
ความหนัก	กิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันมี ความหนักน้อยกว่าที่เกณฑ์ กำหนด	1. การให้ความรู้ 2. ให้คำปรึกษา รายบุคคล 3. สร้างความตระหนัก	1. จัดการบรรยายให้ความรู้ การเคลื่อนไหวออกแรง อย่างไรจึงได้ประโยชน์” 2. จัดหาปสเตอร์รูปกิจกรรม 1. จัดทำคู่มือสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อบันทึกการออกกำลังกาย 2. ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบ ร่างกายของตนเอง 1. เสนอตัวแบบการปฏิบัติตัว ของผู้มีสุขภาพดี 2. ทำป้ายเชิญชวนในหมู่บ้าน

5. ดัชนีวัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ตารางที่ 14 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมาย ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมาย	แหล่งและวิธีการเก็บ ข้อมูล
1.ที่เป็นแบบแผน			
1.1 ความหนัก	1.จำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีความหนักระดับปานกลาง	13 คน	1. ประเมินจากสมุดบันทึก สมุดสุขภาพการบันทึกกิจกรรม
1.2 ความนาน	1. จำนวนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีความนานไม่น้อยกว่า 30 นาที	13 คน	2. ทดสอบจากผู้ใกล้ชิด
2. การออกแรง เคลื่อนไหวใน ชีวิตประจำวัน	1. ผู้สูงอายุที่ออกแรงเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่มีความหนักระดับปานกลาง	23 คน	1. ประเมินจากสมุดบันทึก สมุดสุขภาพการบันทึกกิจกรรม 2. ทดสอบจากผู้ใกล้ชิด

1. ด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

จากการประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การยืดเหยียดบิดตัว การใช้จักรยาน ขอบเดินหรือวิ่ง ซึ่งมีความคิดเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ยังขาดความรู้ในการออกแรง เนื่องจากผลการประชุมกลุ่ม พบว่า ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนได้ออกแรงที่มีระดับน้อย ไม่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพ ถ้าให้ระดับความหนักที่เพียงพอต้องออกแรงในระดับปานกลาง ดังนั้น การประชุมกลุ่มจึงได้พิจารณาได้ใช้ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุร่วมกันและมีข้อเสนอแนะ

ซึ่งผลการประชุมกลุ่มมีความเห็นว่า ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1.1 ดัชนีชี้วัดของผู้สูงอายุทุกคนที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนด้วยตนเองจะต้องให้ความสำคัญในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ตามหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนด ซึ่งสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จากการปฏิบัติกิจกรรมของตนเองที่ต้องออกแรงให้หนักในระดับปานกลางและรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อซึมทุกครั้งและสามารถเลือกการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย

1.2 คำนีวัดด้านกิจกรรม สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

1.2.1 การให้ความรู้รายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยนักวิชาการสาธารณสุขจัดการบรรยาย และจัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

1.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน

1.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพและการวัดสมรรถภาพทางร่างกาย

1.2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

2. ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

จากการประชุมกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณา กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน รับจ้าง เลี้ยงสัตว์ และการทำนา ซึ่งมีความเห็นสอดคล้องต้องกันว่า ผู้สูงอายุยังขาดความรู้ในประเภทของกิจกรรมการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายบางกลุ่มออกแรงน้อยเกินไปจนไม่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ แต่บางกลุ่มกลับกันคือมีกิจกรรมออกแรงที่หนักมาก เหนื่อย ทำให้เกิดปัญหาต่อกล้ามเนื้อและข้อเข่า ข้อต่อ เช่น การปวดหลัง ปวดข้อ ปวดเข่า เหนื่อยเพลีย สำหรับกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันควรให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้สูงอายุ และได้ร่วมประชุม ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการประชุมกลุ่มมีความเห็นว่า คำนีชีวิตความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน กำหนดได้ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1 คำนีชีวิตของผู้สูงอายุทุกคนที่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันต้องให้ความสำคัญของตนเอง ในการออกแรงปฏิบัติกิจกรรมที่ถูกต้อง คือมีระดับความหนักไม่มากจนเกินไปและก็ไม่น้อยจนเกินไปไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ของกรมอนามัยกำหนดไว้แล้วนั้น โดยสามารถพิจารณาความสำเร็จได้จากการออกแรงปฏิบัติที่ต้องให้หนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึมทุกครั้งหรือกิจกรรมที่ออกแรงสะสมครั้ง 10 นาที ให้ได้ 30 นาที ต่อวันก็เพียงพอ การทำกิจกรรมของตนเองจะต้องมีความรู้ในการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อด้วย

2.2 คำนีชีวิตด้านกิจกรรม สามารถพิจารณาความสำเร็จได้จาก

2.2.1 การให้ความรู้รายกลุ่มหรือรายบุคคล โดยนักวิชาการสาธารณสุขจัดการบรรยาย และจัดทำเอกสารให้ศึกษาด้วยตนเอง

2.2.2 การสร้างความตระหนัก ด้วยตัวแบบที่มีสุขภาพดี ป้ายเชิญชวน

2.2.3 การให้บริการตรวจสุขภาพและการวัดสมรรถภาพร่างกาย

2.2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

2.2.5 สนับสนุนให้รวมกลุ่มเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ดังนั้นสามารถสรุปคำนีชีวิต และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้ตามรายละเอียดในตาราง 15-16

ตารางที่ 15 แนวทาง ดัชนี และเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

การออกแรงใน ระดับปานกลาง	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การออกกำลังกายที่เป็น แบบแผนและด้านการ เคลื่อนไหวใน ชีวิตประจำวัน	1. การให้ความรู้ 1.1 ให้รายกลุ่ม โดย จัดประชุมเชิง ปฏิบัติการฯ	1. จำนวนผู้ที่ลงทะเบียน ร่วมกิจกรรม มีความรู้เพิ่ม มากขึ้น	1. ร้อยละ 80 ร่วมประชุมฯ มีความรู้เพิ่มขึ้นและร่วม กิจกรรมตลอดกระบวนการ ในการประชุมฯ
	1.2 ให้รายบุคคล โดยมอบเอกสาร และให้คำปรึกษา	2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความ ตระหนักและยอมรับนำไป ปฏิบัติ	2. ร้อยละ 60 ของผู้สูงอายุมี การพัฒนาการออกกำลังกาย
	2. สร้างความตระหนัก ด้วยการเสนอตัวแบบผู้มี สุขภาพดี	3. มีกิจกรรมการจัดการของ คณะกรรมการชมรมออก กำลังกาย	3. มีคณะกรรมการบริหาร ชมรมฯ มีการจัดกิจกรรม และสมาชิกร่วมกิจกรรม อย่างต่อเนื่อง
	3. จัดทำสมุดบันทึก สุขภาพการเพื่อบันทึก กิจกรรมของตนเอง 4.การจัดตั้งชมรมออก กำลังกายของหมู่บ้าน		

ตารางที่ 16 ดัชนีวัดความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บ
1. การเข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนา	1. จำนวนกิจกรรมการ พัฒนาที่สามารถจัดได้	2 ครั้ง	1. นับจำนวนกิจกรรมการ พัฒนา
	2. จำนวนผู้ประชุมร่วม กิจกรรมการพัฒนา	36 ครั้ง	2. นับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม การพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ ถูกต้องและมีความ ตระหนัก	1. ผู้ร่วมมีกิจกรรมมี ความรู้เข้าใจการออก กำลังกายที่ถูกต้อง	36 ครั้ง	1. การตอบแบบทดสอบความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย
3. ความสามารถในการ ดำเนินงานบริหาร จัดการชมรมฯ	1. มีคณะกรรมการ	36 ครั้ง	1. มีประกาศแต่งตั้ง
	2. มีทะเบียนสมาชิก	1 คณะ	คณะกรรมการ
	3. มีกิจกรรมของชมรม	1 ชุด 5 ครั้ง	2. มีการประชุมคณะ กรรมการและจัดกิจกรรม 3. มีภาพกิจกรรมของชมรม

บทที่ 5

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามนี้ ขอเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

1. คำถามการวิจัย

2. วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

3. การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

4. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

5. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

1. คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามได้อย่างไร

2. วิธีการดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 นี้ เป็นขั้นตอนที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายมาร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research: PART) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

- 1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน
- 1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

2. ประชากร

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป (ผู้สูงอายุ) ใน ชุมชนดักสิดา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 36 คน มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะออกกำลังกายได้ และไม่ เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2.2.2 ประธานชุมชนและแกนนำชุมชน

1. ประธานชุมชนดักสิดา จำนวน 1 คน
2. แกนนำชุมชน จำนวน 5 คน
3. อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 5 คน

2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน
2. อาจารย์จาก สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม จำนวน 1 คน

3. วิธีการวิจัยและพัฒนา

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุชุมชนดักสิดา ตำบล ตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยตรง ซึ่งผ่านกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง (interactive learning through action) ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ได้แก่ ผู้นำชุมชนดักสิดา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน เจ้าหน้าที่ศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม โดยมี ขั้นตอนดังนี้

3.1 การแต่งตั้งคณะกรรมการ

3.2 ประกาศแต่งตั้งชมรมการออกกำลังกาย

3.3 จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

3.4 จัดกิจกรรมการพัฒนาด้วยตนเอง เช่น การเชิญวิทยากรให้ความรู้ การแจกเอกสารให้ ความรู้ การสาธิตการออกกำลังกาย การจัดนิทรรศการ ทำป้ายเชิญชวนในชุมชน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลักษณะและกิจกรรมในการวิจัย ตามกรอบแนวทางในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่

4.1 แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ จำนวนคำถาม 15 ข้อ

4.2 แบบประเมินผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ เพื่อวัดระดับความเหมาะสม จำนวน 6 กิจกรรม

4.3 การวัดความพึงพอใจผู้ร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตและการสัมภาษณ์ตามกรอบที่กำหนด

4.4 การประเมินผลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทุก 2 สัปดาห์

5. การตรวจสอบและหาคุณภาพของเครื่องมือ

5.1 การสร้างแบบทดสอบความรู้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการรับรู้ ยอมรับและนำไปปฏิบัติที่มีองค์ประกอบสำคัญของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ระบุว่า การออกกำลังกายจะต้องได้ความหนัก ความนานและความบ่อย

5.2 การสร้างแบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

5.3 การตรวจสอบและหาคุณภาพแบบทดสอบความรู้และแบบประเมินผล ได้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ จากนักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม และจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

6. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยมีวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

6.1 แจกแบบสอบถามแก่ผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ที่ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2557 ให้ผู้ร่วมประชุมกรอกแบบทดสอบก่อนรับความรู้ และหลังจากจบบรรยาย

6.2 แจกแบบประเมินผลความคิดเห็นให้แก่ผู้ร่วมประชุมเมื่อเสร็จกิจกรรม

6.3 มอบให้เจ้าหน้าที่ ศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม นักวิชาการสาธารณสุข จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง และอาจารย์จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม สัมภาษณ์ และสังเกตพฤติกรรม ความสนใจการร่วมกิจกรรมชมนิทรรศการ ตามป้ายนิทรรศการที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

6.4 วิจัยประเมินผลสัมฤทธิ์ครั้งสุดท้าย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยมอบให้คณะกรรมการชมรมการออกกำลังกายชุมชนตักสิลา เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุ หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ

7. การวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

7.1 ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูล

7.2 การทดสอบความรู้ในเนื้อหาการออกกำลังกาย ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ

7.3 การประเมินผลการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย

7.3.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ

7.3.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content Analysis)

7.4 การประเมินผลความสนใจ และการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากป้ายนิทรรศการ ประกอบด้วย

7.4.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ

7.4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (content Analysis)

7.5 ประเมินผลลัพธ์โดยประเมินจากพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และความพึงพอใจ ประกอบด้วย

7.5.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและร้อยละ

7.5.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

3. การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

เนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ของตนเองซึ่งไม่สามารถให้ผู้อื่นทำแทนหรือช่วยได้ และต้องได้รับความรู้มีความตระหนัก ขอมรับและนำไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนั้น กระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังที่ได้กล่าวในบทที่ 4 นั้น จึงมีกิจกรรมที่ต้องพัฒนาประกอบด้วย 4 วิธีการ คือ

1. การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล
2. การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี
3. การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิเทศการ ป้ายเชิญชวน
4. การตั้งกลุ่มชมรมออกกำลังกาย

ดังนั้น การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ตามแนวทางและวิธีการพัฒนาจากการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาที่ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งกระบวนการพัฒนามี 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมความพร้อม ขั้นตอนการดำเนินการกิจกรรม 4 วิธีการ และขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมความพร้อมก่อนพัฒนา

เพื่อให้การพัฒนาเป็นไปตามแนวทางและวิธีพัฒนาที่ได้จากการวิจัยระยะที่ 2 อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมก่อนการพัฒนาดังนี้

1.1 เตรียมความพร้อมด้านทีมวิชาการ ประกอบด้วย การประกาศแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย มอบให้ประธานชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคามเป็นประธานกรรมการ โดยคณะกรรมการได้แก่ ผู้นำและแกนนำ สมาชิกเทศบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน และศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวสดิ์มหาสารคาม รวมทั้งสิ้น 14 ท่าน

1.2 จัดประชุมคณะกรรมการชมรมฯ คณะทำงาน และทีมวิชาการ ณ ศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวสดิ์มหาสารคาม เพื่อแบ่งหน้าที่และจัดผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรม ให้มีการประสานงานผู้เกี่ยวข้องและขอการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ ได้แก่

1.2.1 มอบให้ ประธานชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ประธานการพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุ ดูแลโดยทั่วไป

1.2.2 มอบให้ประธานชมรมผู้สูงอายุ ได้ดูแลรับผิดชอบในการประสานกับผู้สูงอายุ

1.2.3 ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน ดูแลเกี่ยวกับการให้บริการกับผู้สูงอายุ

1.2.4 สมาชิกเทศบาล ทำหน้าที่ดำเนินการเกี่ยวกับงบประมาณที่นำมาใช้เป็นอาหาร

1.2.5 เตรียมความพร้อมในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการฯ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยการจัดทำเนื้อหาของการประชุมให้ตรงกับความต้องการ/สภาพปัจจุบัน/แนวทางการแก้ปัญหาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พิจารณาคัดเลือกผู้สูงอายุต้นแบบ จัดหาโปสเตอร์หรือสื่อต่างๆ เพื่อเตรียมจัดนิทรรศการ โดยแบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการประชุมเชิงปฏิบัติการ ตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ผู้วิจัย เรียนเชิญนักวิชาการสาธารณสุข 9 ด้านส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม เพื่อเป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
- 2) อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน แจ้งสมาชิกในหมู่บ้านทุกคน จัดติดป้ายผ้าประชาสัมพันธ์เชิญชวน ที่บริเวณศูนย์กลางชุมชน จำนวน 1 ป้าย
- 3) นักวิชาการสาธารณสุข ศูนย์แพทย์ราชภัฏศรีสวัสดิ์มหาสารคาม รับผิดชอบการลงทะเบียนผู้ร่วมประชุมและแจกแบบทดสอบก่อนการประชุมและหลังการประชุม
- 4) อาสาสมัครสาธารณสุข อีก 1 ท่านรับผิดชอบติดตั้งป้ายนิทรรศการให้ความรู้แก่ผู้เยี่ยมชม
- 5) สมาชิกเทศบาล เมืองมหาสารคามรับผิดชอบในการจัดเลี้ยงอาหารกลางวันและเครื่องดื่มแก่ผู้ร่วมประชุม และจัดสถานที่ติดตั้งเครื่องเสียง

1.2.6 มอบผู้วิจัยนำสมาชิกชมรมออกกำลังกายแบบผู้สูงอายุในวันประชุมให้ผู้สูงอายุได้รับรู้

1.2.7 ผู้วิจัยขอรับการสนับสนุนชุดนิทรรศการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากโรงพยาบาล

1.2.8 กำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

1.2.9 จัดทำปฏิทินเพื่อจัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง

2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการพัฒนา 4 วิธีการ

การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผ่านการเรียนรู้จากการปฏิบัติการจริง โดย คณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย เพื่อดำเนินการพัฒนาการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุในชุมชนโดยนำแนวคิด แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแนวคิดสนับสนุนทางสังคม และนำมาสร้าง “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง” เป็นความสำคัญที่จะต้องจัดกิจกรรมพัฒนาตามลำดับ ดังนี้

2.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

ดำเนินงานโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดย คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของชุมชน มอบให้ผู้ใหญ่บ้านรับผิดชอบเป็นหัวหน้าคณะทำงาน ได้จัด

ขึ้น ณ ชุมชนตักสิลา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ถูกต้อง เพื่อเสริมการรวมกลุ่มจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย และเพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรม 36 คน

2.1.1 ผู้ร่วมประชุมลงทะเบียน นักวิชาการสาธารณสุข แจกแบบทดสอบก่อนรับความรู้และการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ทุกคน

2.1.2 วันประชุมเชิงปฏิบัติการ แต่ละฝ่ายที่ได้รับการแบ่งหน้าที่ ดำเนินการตามที่แบ่งหน้าที่ไว้

2.1.3 อาสาสมัครอีกท่าน เป็นผู้อำนวยการความสะดวกการรับลงทะเบียนของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมประชุม

2.1.4 เมื่อใกล้ถึงเวลาพิธีเปิดในเวลาประมาณ 9.00 น. ผู้วิจัยได้กล่าวทักทายผู้สูงอายุ และกล่าวเกี่ยวกับกิจกรรมคร่าวๆ ที่จัดทำในวันนี้ จนมาพร้อมกันทุกภาคส่วน ทางผู้วิจัยจึงขอเรียนเชิญประธานชุมชนตักสิลา ได้กล่าวเปิดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลาในครั้งนี้ และขอเรียนเชิญประธานชุมชนตักสิลาในฐานะประธานชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลากล่าวรายงาน ดังลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

2.1.5 พิธีเปิดการประชุม เวลา 9.00 น.

1) ผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณที่ผู้สูงอายุที่ให้ความสนใจ ที่มาร่วมประชุมและชี้แจงเหตุผลและวัตถุประสงค์ของการประชุม จากนั้นแนะนำคณะทีมงาน ซึ่งประกอบด้วย นักวิชาการสาธารณสุข ด้านส่งเสริมพัฒนา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มหาสารคาม เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อาจารย์จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม ผู้รับผิดชอบการประชุมชุมชนและนักวิชาการจากชุมชน ตักสิลา เป็นผู้ช่วยวิจัย ทำหน้าที่จัดบันทึก และการอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ

2) ประธานชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชน ตักสิลา ได้กล่าวถึงความสำคัญ จำเป็นที่ต้องจัดการประชุมในครั้งนี้ขึ้น โดยกล่าวเนื้อหาสรุปได้ดังนี้ จากผู้วิจัยได้ร่วมกับแกนนำชุมชนสำรวจพบว่าผู้สูงอายุชุมชน ตักสิลา มีการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ไม่เพียงพอกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยกับชุมชนในการพัฒนาการออกกำลังกายในผู้สูงอายุชุมชน ตักสิลาให้ประสบความสำเร็จ

ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ประมาณ 5 - 10 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การออกกำลังกายจริงจัง (Exercise) ประมาณ 20 -30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การทำให้ร่างกายเย็นลง หรือการเบาลง (Cool down) เป็นระยะผ่อนคลาย ประมาณ 5 – 10 นาที

ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ควรเกิน 40 นาที เพราะจะเป็นการหักโหมเกินไป จะเกิดผลเสียแก่ร่างกายได้

หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย หมายถึง จำนวนวันในการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดผลดีต้องอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

2. ความหนักในการออกกำลังกาย หมายถึง การเพิ่มขึ้นของการปฏิบัติในการออกกำลังกายซึ่งขึ้นกับประเภทและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลกระทบบ้างขึ้น ต้องเพิ่มความหนักโดยการยกน้ำหนักมากขึ้น บ่อยขึ้น แต่ออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อ ต้องเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น และในการเพิ่มผลกระทบบ้างของผู้สูงอายุต้องทำด้วยความระมัดระวัง ไม่หักโหมเพราะกล้ามเนื้อจะฉีกขาดได้ ไม่ควรเบ่งหรือกลั้นหายใจจะทำให้ความดันเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุที่มีเส้นเลือดที่สมองเปราะบาง อาจแตกเกิดอัมพาตได้ การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายได้รับเลือดอย่างพอเพียง

3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรนานติดต่อกันครั้งละ 20 -30 นาที แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายมาเลย ควรเริ่มทำครั้งละน้อยเท่าที่ทำได้ 5 -10 นาที แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถทำได้นานๆ ติดต่อกัน 20 -30 นาที

การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีข้อแนะนำดังนี้

1. ผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายครั้งแรกควรคำนึงถึง

1.1 ถ้าไม่มีโรคประจำตัวหรือไม่เคยมีความผิดปกติของร่างกายมาก่อน การเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการเดินก่อน แล้วเพิ่มเวลาเดินให้ถึง 20 นาที ถ้าไม่รู้สึเหนื่อยผิดปกติให้เพิ่มเดินเร็วๆ ถ้าไม่เหนื่อยให้เริ่มวิ่งเหยาะๆ จนถึงวิ่ง

1.2 ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง เคยแน่นหรือเจ็บอกหน้ามิดเวียนศีรษะ ข้อเสื่อม น้ำหนักตัวมาก ประวัติครอบครัวมีโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวก่อน

2. ในการออกกำลังกายควรพิจารณาถึง

2.1 สถานที่โปร่ง อากาศถ่ายเทดี ไม่ร้อนเกินไป

2.2 ใส่เสื้อผ้าสบาย ไม่พิดหรือรัดรูป และให้อบอุ่นพอ หากอากาศหนาวเย็น

2.3 เวลาที่ออกกำลังกาย จะเป็นเช้า กลางวัน เย็น หรือก่อนนอนก็ได้ แต่ควรก่อนหรือหลังรับประทานอาหารประมาณ 1-2 ชั่วโมงขึ้นไป

3. ชนิดของการออกกำลังกายควรเป็นแบบแอโรบิก คือ การเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะ วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นต้น
4. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำตามความสามารถและสภาพของร่างกายไม่ต้องแข่งขัน ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นร่างกาย หักโหมเกินไปอาจเป็นอันตรายได้
5. ควรเลิกสูบบุหรี่
6. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดอาหารหวาน หรืออาหารที่มีไขมันมาก ไม่ใช้ยาลดน้ำหนักโดยเด็ดขาด เพราะมีอันตรายต่อสุขภาพ
7. ควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก หรือทำท่าที่ไม่คุ้นเคย
8. ต้องมีความอดทนและไม่ท้อถอย เพราะการฝึกให้ร่างกายแข็งแรงอยู่ตัวได้ ต้องใช้เวลาประมาณ 6-12 สัปดาห์
9. พยายามใช้ประโยชน์จากกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุด เช่น การทำงานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา และเป็นการเคลื่อนไหวหลายๆ แบบ
10. ทำงานที่ต้องออกแรงให้เป็นกิจวัตรประจำวันให้มากที่สุด เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆ ได้ยืดตัว เช่น ทำสวน เดินเร็วๆ เป็นต้น โดยกำหนดเวลาให้แน่นอนเพื่อไม่ให้ลืมนั่น
11. ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละครั้งเพื่อป้องกันความเจ็บป่วยที่รุนแรงภายหลังได้
12. ควรออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ อย่างต่อเนื่องแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำมวยจีน เป็นต้น วันละประมาณ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน และควรเป็นการออกกำลังกายชนิดเบาๆ ถึงชนิดหนักปานกลาง ทำอย่างต่อเนื่อง

ชนิดการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายมีหลายชนิดที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ มีตัวอย่างดังนี้

1. การเดิน คือ ต้องเดินเร็วให้การเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หากเดินเร็วไม่ได้ต้องเพิ่มเวลาให้การเดินมากขึ้นควรใช้รองเท้าที่เหมาะสม การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เข้าเป็นส่วนใหญ่ จึงควรแกว่งแขนและบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอและหน้าอก ร่วมไปด้วยขณะเดิน ควรเดินในตอนเช้า เดินในที่อากาศบริสุทธิ์และสถานที่ปลอดภัย
2. การวิ่งช้าๆ (การวิ่งต่างกับการเดินคือ การเดินนั้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งแตะพื้นเสมอ การวิ่งจะมีช่วงใดช่วงหนึ่งที่เท้าไม่แตะพื้น) ถ้าผู้สูงอายุวิ่งได้ไม่มีข้อห้าม มีข้อเท้าที่ดี เพราะการวิ่งแรงกระแทกที่ข้อเท้ามีมากกว่าการเดิน อาจทำให้บาดเจ็บ
3. การบริหารท่าต่างๆ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ แต่ควรบริหารให้นานถึงระดับการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้น

4. การร่ำมวยจีน มีหลักการเคลื่อนไหวช้าๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิด้วย ต้องมีครูฝึกนำ มีการรวมกลุ่มที่เหมาะสม แต่ต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง

5. โยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ผสมกับการควบคุมการหายใจให้เข้าจังหวะกัน ต้องมีครูฝึกที่รู้จริง ถ้าปฏิบัติจริงจะได้ประโยชน์สูง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานดีขึ้น เกิดความแข็งแรง มีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ประโยชน์ของการออกกำลังกายพอสรุปได้ ดังนี้

1. ชะลอความแก่ชรา ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยสมรรถภาพทางร่างกายนั้นเสื่อมช้าลง เกิดประสิทธิภาพในการทำงานดี
2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่างๆ มีการประสานงานดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนไหวได้ดี
3. ลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วน มีรูปร่างดี มีบุคลิกดี

2.2 การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุนี้ ได้เสนอผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องเหมาะสมและทำให้มีสุขภาพร่างกายดี ขอเสนอ นายจงศักดิ์ จงถาวร เกิดเมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม พ.ศ. 2497 อายุ 60 ปี อยู่บ้านเลขที่ 73/81 ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นผู้เข้าสู่ผู้สูงอายุด้วยร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ

วิทยากร	: คุณลุงจงศักดิ์ ออกกำลังกายด้วยวิธีใดครับ
ลุงจงศักดิ์	: ผมก็ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน
วิทยากร	: บ่อยไหมครับ
ลุงจงศักดิ์	: บ่อย
วิทยากร	: บ่อยแค่ไหนครับ สัปดาห์ละกี่ครั้ง
จงศักดิ์	: สัปดาห์ละ 4-5 ครั้ง
วิทยากร	: ขณะที่ปั่นจักรยานรู้สึกเหนื่อยไหมครับ
จงศักดิ์	: ใหม่ๆ ก็รู้สึกเหนื่อย ต่อไปก็ไม่ค่อยเหนื่อย
วิทยากร	: นั่นคือการที่ร่างกายเราแข็งแรงขึ้น

2.3 การใช้สื่อเอกสารป้ายนิทรรศการ

2.3.1 การใช้สื่อเอกสาร

- 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 2) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

2.3.2 ป้ายนิทรรศการ

- 1) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 2) ทำการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- 3) การออกกำลังกายด้วยไม้พลอง
- 4) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.4 การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

โดยมีการเสนอให้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อที่จะพัฒนากิจกรรมในชมรมของผู้สูงอายุให้พัฒนา และจะได้แลกเปลี่ยนการออกกำลังกาย/ติดตาม/ซักถามเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยกันเอง โดยมีประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ครั้งแรกตกลงกันว่าจะมาออกกำลังกายด้วยกันที่ศูนย์เยาวชน แต่หลังจากที่นัดหมายในการออกกำลังกายสักระยะหนึ่งแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสม ไม่สะดวก และขัดต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ จึงมีข้อกำหนดร่วมกันอีกครั้งว่าจะมีการออกกำลังกายที่บ้านตาม ถนัดและความสนใจของแต่ละคน โดยใช้เวลาของการออกกำลังกายแบบสะสม ซึ่งจะมีอาสาสมัคร สาธารณสุขและผู้สูงอายุบางส่วนได้ออกติดตาม ในแต่ละละแวก ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละซอย

3. ขึ้นประเมินผลกิจกรรม

3.1 การให้ความรู้เป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล

การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คณะทำงานได้ทดสอบความรู้ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนน ก่อนการประชุมและหลังประชุมเชิงปฏิบัติการ

4. ผลการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ตารางที่ 17 เปรียบเทียบความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ก่อนและหลังการประชุมฯ

ความรู้	คะแนนเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	P-value
ก่อนการประชุมอบรม	9.58	2.02	0.0001
หลังการประชุมอบรม	12.83	0.94	

การประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ คณะกรรมการได้ทดสอบความรู้เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของผลคะแนน ก่อนการประชุมและหลังการประชุมเชิงปฏิบัติการ พบว่าหลังจากการประชุมมีคะแนนด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ดังรายละเอียดปรากฏในตารางที่ 17

3.2 การเรียนรู้จากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี

วิทยากร ได้เชิญผู้ร่วมงานที่มีการดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสัมภาษณ์เพื่อเป็นตัวอย่างตัวแบบผู้มีสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 1 คน ได้แก่ นายจรงค์ดี จงถาวร ผู้วิจัยประเมินผู้ร่วมประชุม โดยการสังเกตความสนใจ และจากแบบประเมินผลการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ พบว่า

3.2.1 จากการประเมินผลการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ผู้สูงอายุจำนวน 36 คน ส่งแบบประเมิน 36 คน มีระดับคะแนนความพึงพอใจในระดับมาก ร้อยละ 67.8

3.2.2 จากการสังเกตและการสัมภาษณ์

การสังเกตและการสัมภาษณ์ ผู้ร่วมเชิงปฏิบัติการพบว่า ทุกคนส่วนมากให้ความสนใจเนื่องจากตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ทุกคนรู้จักดี ดังสัมภาษณ์บางตอนว่า

“จนเขาออกกำลังกายอยู่แล้วแหละ”

“สุขภาพเขาแข็งแรง ยังไม่แก่”

3.3 การใช้สื่อเอกสาร ป้ายนิเทศ

ผู้วิจัยได้ประเมินผล ตามแบบประเมินผลที่จัดทำขึ้นและการสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการสัมภาษณ์ มีการแสดงความคิดเห็นว่า มีความเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นเอกสารที่แจกให้จะได้นำกลับบ้านเพื่อที่จะให้ลูกหลานอ่านให้ฟัง และถ้าอ่านเองได้ ก็อ่านเองที่บ้าน แต่ควรเพิ่มเรื่องทำออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเอกสารที่แจกบ้าง จะได้นำไปทำได้ที่บ้านบ้าง

ตารางที่ 18 จำนวนและร้อยละการประเมินผลความพึงพอใจต่อการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรม	ระดับคะแนน		
	น้อย (จำนวน/ร้อยละ)	ปานกลาง (จำนวน/ร้อยละ)	มาก (จำนวน/ร้อยละ)
ได้ความรู้เพิ่มขึ้น	-	4 / 11.11	32 / 88.98
ป้ายนิเทศการ	1 / 2.78	9 / 25.00	26 / 72.22
แจกเอกสาร	1 / 2.78	7 / 19.44	28 / 77.78
เสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	1 / 2.78	8 / 22.22	27 / 75.00
ความเหมาะสมของกิจกรรม	1 / 3.03	6 / 16.67	29 / 80.56
ความเหมาะสมของสถานที่	3 / 8.33	9 / 25.00	24 / 66.67
การนำไปปฏิบัติ	2 / 5.56	10 / 27.78	24 / 66.67
ความต้องการในการจัดกิจกรรมอีก	1 / 2.78	8 / 22.22	27 / 75.00

สรุปการประเมินผลกิจกรรมการให้ความรู้แก่ผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ ซึ่งประกอบด้วยการบรรยาย จากวิทยากร การรับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การให้เอกสาร การชมเชยนิทรรศการนั้น จากการประเมินผลความพึงพอใจผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการฯ จำนวน 36 คน สังกัดแบบประเมินจำนวน 36 คน ส่วนมากร้อยละ 90.0 มีความพึงพอใจในกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากให้ความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 88.89 ด้านความเหมาะสมของกิจกรรม ร้อยละ 80.56 ด้านการจัดนิทรรศการ ด้านการจัดสถานที่และการนำไปปฏิบัติ ร้อยละ 66.67 ดังปรากฏจำนวนและร้อยละในตารางที่ 18

หลังกระบวนการพัฒนาและกระบวนการติดตามผลโดยมีการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ข้อมูล หลังมีการพัฒนา ทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้ง ระดับของการพัฒนา สามารถแบ่งออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียดดังนี้

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก
3. การปฏิบัติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง
4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

1.การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

ตารางที่ 19 การจัดกิจกรรมการพัฒนา และจำนวนผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการพัฒนา

กิจกรรมการพัฒนา	จำนวนครั้งที่จัด	จำนวนผู้สมัครใจที่เข้าร่วมกิจกรรม	ผลการพัฒนา
1.การเข้าร่วมประชุมรับความรู้	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
2.รับรู้ตัวแบบผู้มีสุขภาพดี	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
3. รับรู้การออกกำลังกายแบบผู้สูงอายุ	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
4. การรับความรู้จากป้ายนิทรรศการ	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
5. ทดสอบความรู้ก่อนและหลังการประชุม	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา
6. ยินดีเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรม	1 ครั้ง	36 คน	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีความสำเร็จในการพัฒนา

การจัดกิจกรรม 6 กิจกรรม ตามการโครงการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ มีผู้ร่วมกิจกรรมจำนวน 36 คน คณะกรรมการฯ สามารถจัดได้ตามที่กำหนดและผู้สูงอายุผู้ร่วมประชุมได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาอย่างน้อยคนละ 4 กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา รายละเอียดดังปรากฏในตารางที่ 19

2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

ตารางที่ 20 จำนวนผู้สูงอายุที่ร่วมประชุม มีความรู้ เข้าใจและตระหนักต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ข้อความ	จำนวนที่ถูกต้อง N = 36	ร้อยละ
1.การออกกำลังกายควรแต่งตัวตามสบาย	32	88.89
2.เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร	36	100
3.การออกกำลังกายมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การอบอุ่นร่างกาย 2) การออกกำลังกาย และ 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	30	83.33
4.การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว	36	100
5.การออกกำลังกายทำงานหนัก มีเหงื่อออกทั้งวันเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้ว	29	80.56
6.หลังจากออกแรงทำนาทำสวนจะปวดเมื่อยไม่ควรออกกำลังกาย	26	72.22
7.อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	33	100
8.ออกกำลังกายที่ 5 วันและเหงื่อออกมาก ๆ	27	75.00
9.ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท	33	100
10.แอโรบิก คือ การออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย	30	83.33
11.การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต	36	100
12.การรวมกลุ่มออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อน	36	100
13.ผู้สูงอายุควร เดินเร็ว รำมวย รำไทเก๊ก จึงเหมาะสม	33	100
14.การออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี	31	93.93
15.ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย	30	90.90

2.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่ต้องมีความหนักในระดับปานกลาง เพื่อให้เกิดการ สร้างเสริมสุขภาพ วิทยาการได้อธิบายถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุส่วนมากมี

ความเข้าใจเนื่องจากสภาพปัจจุบันของปัญหาการออกกำลังกาย พบว่าผู้สูงอายุในชุมชนยังปฏิบัติกรออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีระดับหนักยังน้อย ไม่มีเหงื่อ จึงไม่มีผลต่อการสร้างสุขภาพได้ วิทยากรอธิบายและเสนอรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นแบบแผนที่เหมาะสมกับทุกคนที่ต้องคำนึงถึงสภาพร่างกายของตนด้วย

2.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน

ในการประชุมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว วิทยากรได้อธิบายถึง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และการไม่ควรออกแรงที่มีระดับหนักมากเกินไป ย่อมเกิดอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ สำหรับกลุ่มที่ออกแรงน้อยเกินไปจนไม่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ วิทยากรได้แนะนำการทำงานประจำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ เช่น “การออกกำลังกายที่บ้าน เช่น การถูบ้าน เดินในที่ทำงาน ถ้าจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ มีวิธีการเพิ่มน้ำหนักการออกกำลังกายหรือเพิ่มเวลาให้นานขึ้น การนั่งทำงานนาน ๆ ควรเหยียดแขนขาหรือบิดตัว คนที่ทำงาน ใช้กำลังมาก ก็ต้องรู้จักยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยการปวดเมื่อยได้ ” จากการใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ หลังจากได้รับความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย จากวิทยากรพบว่า ส่วนมากมีความรู้และเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้น ดังปรากฏตารางที่ 21

3. การออกกำลังกาย

3.1 การปฏิบัติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง

ตารางที่ 21 จำนวนและร้อยละการออกกำลังกายก่อนและหลังการพัฒนา

กิจกรรมตามเกณฑ์	ก่อนการพัฒนา (N=36)		หลังการพัฒนา (N=36)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน	13	63.11	25	69.44
ความหนักในระดับปานกลาง	3	23.08	25	69.44
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	4	30.97	25	69.44
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	3	23.08	25	69.44
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน	23	63.88	11	30.55
ความหนักนการออกกำลังกาย	6	22.09	11	30.55
ความนาน 30 นาทีหรือมากกว่า	20	86.96	11	30.55
ความบ่อย 3 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์	19	82.61	11	30.55

การเยี่ยมและติดตามผลการบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจำนวน 36 คน ทุก 15 วัน เดือนพฤษภาคม 2557 ถึง เดือน กันยายน 2557 รวม 5 ครั้ง โดยนำข้อมูลที่ได้นำมาค้นพบจากการ

วิจัยระยะที่ 1 ก่อนการพัฒนามาเปรียบเทียบกับข้อมูลหลังการพัฒนาพบว่าการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น คือ การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จากร้อยละ 36.11 เป็นร้อยละ 69.44 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน แต่เน้นการที่ไปทำงานหนักมากเกินไปควรต้องลดลง ส่วนมากมีความเข้าใจ รู้จักแบ่งเวลาตอนเช้าทำการบริหารร่างกายให้แก่ตนเองได้ ในด้านความหนัก ความนาน และความบ่อย พบว่า ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังตารางที่ 21

3.2 ประเภทของกิจกรรมออกกำลังกาย

ตารางที่ 22 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมออกกำลังกาย

กิจกรรมออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน(25คน)		
เดิน	5	13.89
วิ่ง	2	5.56
ขี่จักรยาน	4	11.11
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	14	38.88
การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน(11คน)		
ทำนา/ทำไร่	3	8.33
ทำสวน	1	2.78
ปลูกผัก	1	2.78
เลี้ยงสัตว์	5	13.89
ค้าขาย	1	2.78
รวม	36	100

ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 69.44 โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อร้อยละ 38.88 การเดินร้อยละ 13.89 และการขี่จักรยานร้อยละ 11.11 ตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 30.56 โดยกิจกรรมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันที่พบว่า คือเลี้ยงสัตว์ร้อยละ 13.89 ทำงานกลางแจ้งในนาในไร่ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 22

4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

4.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

ผู้นำชุมชน ได้นัดคณะกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สมาชิกสมัครอาสาสมัคร และสมาชิกผู้สูงอายุ เพื่อพิจารณาเลือกคณะกรรมการชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่

ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์ ให้ นางชวนพิศ อรรถสาธิตาตรี เป็นประธานคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย ให้มีรองประธานฯ เลขานุการ และสมาชิก รวมทั้งสิ้น 14 คน

4.2 การบริหารงานชมรมฯ

4.2.1 การประชุมคณะกรรมการ

ตารางที่ 23 จำนวนครั้ง และการประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย

ครั้งที่	วันที่จัดประชุม	ผู้ร่วมประชุม	การประชุม
1	15 ธันวาคม 56	41 คน	1. พบประพุดคุย 2. ฟ้นฟูการออกกำลังกาย 3. ดิดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
2	15 มกราคม 57	40 คน	1. พบประพุดคุย 2. ฟ้นฟูการออกกำลังกาย 3. ดิดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
3	15 กุมภาพันธ์ 57	38 คน	1. พบประพุดคุย 2. ฟ้นฟูการออกกำลังกาย 3. ดิดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
4	15 มีนาคม 57	39 คน	1. พบประพุดคุย 2. ฟ้นฟูการออกกำลังกาย 3. ดิดตามการออกกำลังกายที่บ้าน
5	15 เมษายน 57	37 คน	1. พบประพุดคุย 2. ฟ้นฟูการออกกำลังกาย 3. ดิดตามการออกกำลังกายที่บ้าน 4. โภชนาการ , สมาชิก
6	15 พฤษภาคม 57	34 คน	1. การสรุปผลการติดตาม 2. การแจ้งผลการวิจัย 3. การต่อเนื่องและยั่งยืนของการออกกำลังกาย

การประชุมคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายนั้นมีรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ แต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าแต่ต้องมีการประชุมเดือนละครั้ง ในวันกลางเดือนเพื่อพบประพุดคุยการจัดกิจกรรม หรือการแบ่งงานการรับผิดชอบ ซึ่งจากการติดตามและการดำเนินงานกิจกรรมดังกล่าวพบว่า คณะกรรมการออกกำลังกายและผู้สูงอายุ ได้มีการจัดประชุมทุกเดือน โดยใช้บริเวณศูนย์เยาวชน เป็นที่จัดประชุมหรือพุดคุย มีเรื่อง

ประชุมเกี่ยวกับการดำเนินงานของชมรมออกกำลังกายและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแต่ละคน
รายละเอียดในตารางที่ 23

5. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

การใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญ และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ทุกฝ่ายได้สร้าง “โอกาส” (space) และ “เวที” (forum) ผู้ที่มีส่วนสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้ สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตลอดจนร่วมกันค้นหาแนวทาง และวิธีการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกฝ่าย ซึ่งทำให้ทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้กระบวนการการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้เห็นว่า ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกฝ่ายในฐานะ “คนใน” จะต้องเป็น “ผู้แสดง” หรือ “ผู้มีบทบาทสำคัญ” ในกระบวนการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ทุกฝ่ายได้มีหน้าที่ตามบทบาทของตนเอง ดังนี้

1.หน้าที่ตามบทบาทของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เป็นผู้มีส่วนสำคัญที่สุดในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเอง สามารถสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้มีสุขภาพอนามัยให้มีความเข้มแข็ง แข็งแรง ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดจนได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาในเรื่องต่อไปนี้

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้เรียนรู้ว่าการออกกำลังกาย มี 2 ลักษณะ คือ

1.1.1การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (exercise training)

1.1.2การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน (lifestyle physical activity)

ที่มีหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ

1) ความหนัก (intensity) ในระดับปานกลาง

2) ความนาน (duration) อย่างน้อย 30 ต่อครั้ง

3) ความบ่อย (frequency) อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

อีกทั้งได้เรียนรู้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพและชีวิตของตนเอง จะไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวานและระบบไหลเวียนเลือด ในผู้ป่วยบางโรคจะช่วยลดอาการแทรกซ้อนต่อโรค นั้น ๆ ได้ นอกจากนั้นยังช่วยร่างกายส่วนมองดูดี (Look good) จากกระบวนการพัฒนา ทำให้ผู้สูงอายุมี

ความรู้และสนใจในการออกกำลังกาย และเชื่อว่าจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับผู้ที่เคยทำงานหนักให้รู้จักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยผ่อนคลายหลังจากทำงานหนักทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวข้อต่อ เส้นเอ็นกล้ามเนื้อและเส้นเลือดดีขึ้น ส่งผลให้ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การเคลื่อนไหวร่างกายดี ในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยตนเองนี้ เกิดการยอมรับ และนำไปปฏิบัติต่อตนเองได้ถูกต้องตลอดไป

1.2 การทำตามตัวแบบและพบเห็นรูปแบบจากการสาธิต

จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย ทำให้ได้รับทราบพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของการออกกำลังกายจากผู้อื่นได้มาบอกเล่า สิ่งที่ได้ประสบความสำเร็จซึ่งต้องปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่อง จะมีคุณค่าและนำไปเป็นรูปแบบได้ นอกจากนี้ยังได้พบรูปแบบของการสาธิต วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถปฏิบัติได้

2. หน้าที่ตามบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้นำชุมชน

อาสาสมัครสาธารณสุขฯ และประธานชุมชนซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องกับพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ได้เรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนของตนเอง ซึ่งจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมายที่ต้องพัฒนาในกระบวนการพัฒนาฯ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน และประธานชุมชนจะต้องมีหน้าที่สนับสนุน สร้างเสริมให้ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมหรือกิจกรรมของตนเองด้วยตามบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องตามบทบาท “คนนอก” ดังกล่าว จึงได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีมการแบ่งงานในหน้าที่ให้ภารกิจที่รับผิดชอบจนสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมาย อันเกิดจากการกำหนดทิศทางตามความคาดหวังร่วมกัน ซึ่งชุมชนได้ประกาศแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของชุมชนและทำหน้าที่เป็นนักวางแผนและนักพัฒนาด้วย

3. หน้าที่ตามบทบาทของเจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น

เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ และส่วนท้องถิ่น ที่ทำหน้าที่เป็นนักพัฒนา ได้เข้าไปสนับสนุนการเรียนรู้ และการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย เจ้าหน้าที่สาธารณสุข นักวิชาการสาธารณสุขจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด มหาสารคาม สมาชิกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง “คนนอก ” นั้น ได้เข้าเรียนรู้และพัฒนาพร้อมกับคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน มิใช่เป็นผู้ใช้วิธีการ “พัฒนา” ด้วยการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายไม่ต้องการ ในกระบวนการเรียนรู้ปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยและพัฒนาที่สร้าง “โอกาส” ให้ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้การพัฒนาการออกกำลังกายอยู่ภายใต้เงื่อนไขของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน ดังนั้นหน่วยงานเจ้าหน้าที่ภาครัฐ และส่วนท้องถิ่นต้องเป็นผู้สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุหรือ

คณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย มองเห็นศักยภาพของตนเอง แล้วนำไปพัฒนานำไปสู่ความต้องการของ
ผู้สูงอายุในชุมชนต่อไป

4. หน้าที่ตามบทบาทของผู้วิจัย

ผู้วิจัยย่อมเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่า
เป็น “กระบวนการเรียนรู้ ” ที่ “ผู้วิจัย” (researcher) กับ “ผู้ใช้งานวิจัย ” (researcher consumer) และ
“นักพัฒนา” ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกันและเนื่องในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เป็นหน้าที่
ของทุกฝ่าย ดังนั้น ผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกฝ่ายต้องเข้ามีส่วนสำคัญในกระบวนการวิจัยนี้

ดังนั้น ประสบการณ์ที่ได้จากการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ นอกจากจะสามารถพัฒนาการออก
กำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้แล้วยังก่อให้เกิดการสั่ง
สมความรู้และประสบการณ์ของผู้มีส่วนสำคัญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่เกิดจากการเรียนรู้จาก
ประสบการณ์จริง(Interactive learning through action) และยังสามารถถ่ายโอนประสบการณ์นี้ไปสู่การ
พัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อยู่อื่นๆ ในพื้นที่อื่นๆ ต่อไปได้

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การวิจัยและการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ครั้งนี้เสนอแนะผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัยจากการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา
3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์พัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น เป็นการเสริมสุขภาพของตนเอง ถ้าหากผู้สูงอายุทุกคนได้รับความรู้และความเชื่อที่ถูกต้อง ย่อมเกิดความตระหนักและนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะเกิดประสิทธิภาพเพียงพอถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงทำการวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (P&R) ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญของผู้มีส่วนสำคัญและมีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในทุกขั้นตอนของการวิจัยและการพัฒนา เริ่มตั้งแต่การการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา การกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในด้านการพัฒนา และการรวมปฏิบัติกิจกรรมในการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

การวิจัยและการพัฒนาครั้งนี้ เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนร่วมสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย มาร่วมกันเรียนรู้ จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้หลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นกรอบในการวิจัย คือ 1) การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน 2) การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่มีความหนักระดับปานกลาง ความนาน 30 นาที และความบ่อยสัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ

1. สภาพปัจจุบันการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

1.1 กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน พบว่า ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ร้อยละ 46.15 การขี่จักรยาน ร้อยละ 23.08 การเดิน และการวิ่ง ร้อยละ 15.38 ตามลำดับ ด้านความหนักและการออกกำลังกายพบว่า กิจกรรมที่หนักน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 61.54 กิจกรรมที่หนักในระดับปานกลาง มีเหงื่อซึม ร้อยละ 23.08 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ส่วนมาก ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากมีการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน ร้อยละ 67.92 สำหรับเวลาที่ออกกำลังกาย น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 69.23

1.2 กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ส่วนมากทำงานบ้าน ร้อยละ 30.43 เลี้ยงสัตว์ ร้อยละ 21.74 ทำไร่นาและเลี้ยงหลาน ร้อยละ 13.04 ตามลำดับ ด้านความหนักและกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน พบว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน มีความหนักและการออกแรงน้อย ไม่มีเหงื่อ ร้อยละ 56.17 ระดับปานกลางมีเหงื่อซึม ร้อยละ 22.09 และมีความหนักมาและเหนื่อย ร้อยละ 21.74 ความบ่อยของกิจกรรมในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า จำนวนวันที่มีการออกแรงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ จำนวน 3 วันหรือมากกว่า ร้อยละ 82.61 การออกแรงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ใช้เวลานาน 30 นาที หรือมากกว่า มากที่สุด ร้อยละ 86.96

2. ปัญหาความต้องการ การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

2.1 ปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า ไม่มีเวลามากที่สุด ร้อยละ 72.22 ไม่มีความรู้ ร้อยละ 58.33 ทำงานหนักทุกวัน ร้อยละ 47.22 และไม่มีผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 30.56 เป็นต้น

2.2 ความต้องการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา พบว่า มีความต้องการความรู้และคำแนะนำ ร้อยละ 86.11 ต้องการผู้นำออกกำลังกาย ร้อยละ 58.33 และต้องการเพื่อน ร้อยละ 47.22 ตามลำดับ เป็นต้น

ดังนั้น สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า เป็นกิจกรรมการออกแรงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมากกว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และกิจกรรมที่ปฏิบัติมีความหนักใกล้เคียงกัน (กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนและกิจกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรงในชีวิตประจำวันมีความหนักน้อยไม่มีเหงื่อ) ด้านความนาน และความบ่อยของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนไม่ได้ตามเกณฑ์ สำหรับปัญหาและความต้องการในการพัฒนาการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมทั้งสองด้าน

ต้องได้รับคำแนะนำและการให้ความรู้ ต้องการรูปแบบที่เหมาะสมกับโรค และความสนใจ จึงควรสนทนากลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ในการหาแนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนนี้ต่อไป

3. แนวทางและวิธีการพัฒนา การออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เนื่องจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ที่ต้องให้มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นประโยชน์แก่ตนเองไม่สามารถจะให้ผู้อื่นช่วยได้ จะต้องให้รู้ตระหนัก เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดังนั้น แนวทางและวิธีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในคุณค่า และความสำคัญของการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วยตนเองที่ถูกต้อง จึงสามารถสรุปกิจกรรมการพัฒนาที่ต้องประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้

1. การให้ความรู้เป็นกลุ่ม หรือรายบุคคล
2. การเรียนรู้จากต้นแบบผู้ที่มีสุขภาพดี
3. การใช้สื่อเอกสาร โปสเตอร์ ป้ายนิเทศการ
4. การจัดตั้งชมรมออกกำลังกาย

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนา การพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

5. สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายผู้สูงอายุได้ครบทั้ง 4 กิจกรรม ซึ่งกำหนดให้ผู้ลงทะเบียนได้ร่วมกิจกรรมได้อย่างน้อย 4 กิจกรรม ตรงตามดัชนีชี้วัด

6. ร้อยละ 80 ของผู้ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ มีความรู้เพิ่มขึ้น มีความตระหนักและนำไปปฏิบัติ และร่วมกิจกรรมตลอดกระบวนการประชุม

7. ร้อยละ 60 ของผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาการออกกำลังกาย มีกิจกรรมของตนเองและบันทึกกิจกรรมของตนเองได้ทุกคน

8. จัดตั้งชมรมพัฒนาการออกกำลังกายของชุมชน และชมรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีคณะกรรมการบริหารชมรม

9. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีผู้สูงอายุจำนวน 36 คน หลังจากสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา 3 เดือน ได้เก็บรวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลหลังการพัฒนา ทุก 2 สัปดาห์ รวม 5 ครั้ง แล้วมีการติดตามอีกจนครบ 3 เดือน ผลการพัฒนา แบ่งออกเป็น 4 ระดับ มีรายละเอียด ดังนี้

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ รวม 4 กิจกรรม ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถจัดกิจกรรมได้ตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัด และผู้มีส่วนร่วมสำคัญทุกคนได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาทั้งหมด 4 กิจกรรม ซึ่งได้กำหนดไว้อย่างน้อย 4 กิจกรรม จึงเป็นไปตามที่กำหนดไว้

2. การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีความตระหนัก

หลังจากผู้สูงอายุร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้ใช้แบบสอบถามทดสอบความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุของวิทยากรพบว่าส่วนมากมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องขึ้น

3. การปฏิบัติการออกกำลังกายผู้สูงอายุด้วยตนเอง

คณะทำงานได้แจกเอกสารให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุทุกคน ที่ประกอบด้วย 1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 2) หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ หลังจากการประชุมเชิงปฏิบัติการ คณะกรรมการชมรมออกกำลังกายได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม คือ

3.1 ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการออกกำลังกาย

3.2 ให้คำมั่นสัญญากันในกลุ่มว่าจะมีการออกกำลังกายเป็นประจำที่บ้าน

3.3 ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันที่ถูกสุขลักษณะ

จากการเยี่ยมและติดตามผล หลัง 3 เดือน พบว่า ผู้ร่วมกิจกรรม จำนวน 36 คน มีการเปลี่ยนแปลงการออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เป็นการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนมากขึ้น

4. ความสามารถในการบริหารชมรมออกกำลังกาย

4.1 การจัดตั้งคณะกรรมการชมรมออกกำลังกาย คณะกรรมการหมู่บ้านได้พัฒนาเลือกคณะกรรมการชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์มอบให้ นางชวนพิศ อรรคชาติศรี เป็นประธานฯ และให้มีรองประธานฯ เลขานุการและกรรมการ รวม 14 คน

4.2 การบริหารงานชมรมฯ

4.3 การประชุมคณะกรรมการ เดือนละ 1 ครั้ง (เดือน ธันวาคม 56 – พฤษภาคม 57) ซึ่งเป็นคณะกรรมการออกกำลังกาย ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการหรือกึ่งทางการแต่เป็นการตกลงล่วงหน้าว่าจะต้องมีการประชุมเดือนละครั้งในกลางเดือน เพื่อพบปะพูดคุยการจัดกิจกรรม จำนวน 5 ครั้ง

2. อภิปรายผลการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม นั้น ส่วนมากมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากกว่าการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน เนื่องจากมีวิถีชีวิตเป็นคนชนบทที่ต้องทำงานประจำที่เกี่ยวกับการเกษตร ทำนา เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ได้แก่ การขี่จักรยาน การเดิน การวิ่ง ด้านกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากที่สุด ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดิน การทำนา ทำสวนผักและการเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น

ดังนั้น การส่งเสริมการออกกำลังกายผู้สูงอายุของการวิจัยในครั้งนี้ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรส่งเสริมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของคนที่ใช้แรงงานในชนบท เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนหรือหลังการทำงานหนัก จึงเหมาะสมและเป็นประโยชน์มาก ซึ่ง กรมอนามัย (2543, หน้า 39) ระบุว่า การกิจทางด้านการสาธารณสุข คือ การกระตุ้นให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกมาเคลื่อนไหวออกกำลังกายให้มากขึ้นและนานขึ้น แทนที่จะไปยกระดับให้ทุกคนมีสมรรถภาพหรือการเคลื่อนไหวในระดับนั้นระดับนี้

2. ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนดักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ส่วนมาก ไม่มีเวลา รองลงมา คือ ขาดความรู้ ความเข้าใจและความเชื่อ เรื่องการออกกำลังกายผู้สูงอายุที่ไม่ถูกต้อง และคิดว่าการทำงานหนักทุกวันนี้เพียงพอ คือ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายก็ได้ สำหรับการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน ส่วนมากปัญหาที่ผู้สูงอายุอ้างและจะพูดว่าไม่มีเวลา ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของ กรมอนามัย (2543, หน้า 8) ได้ระบุเหตุผลสำคัญของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายสำหรับเขตชนบท คือ งานที่ใช้แรงงานอยู่แล้วและไม่มีเวลา ผลการวิจัยของ ฌัฐกร ประกอบ (2547, หน้า 104) ได้กล่าวถึงอุปสรรคที่ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำในการออกกำลังกายว่า “ไม่มีเวลา เพราะช่วยแม่ขายของ”

ด้านความต้องการ การพัฒนาความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ต้องการได้รับความรู้ คำแนะนำที่ถูกต้อง มีเพื่อนมาเล่นด้วยกัน หรือมีหน่วยงานมาสนับสนุน ดังเช่น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน ที่ได้รับการเสริมสร้างสุขภาพ ไปศึกษาจนสามารถนำมาถ่ายทอดได้ รวมกลุ่มผู้สนใจ ส่วนใหญ่จะมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน สตรีกลุ่มนี้จะสตรีกลุ่มนี้จะสนใจการออกกำลังกาย เนื่องจากได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของสถานอนามัยหรือได้รับจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลที่ไปรับบริการด้านสุขภาพ ผู้ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความรู้และความเชื่อ และมีแรงเสริมจากภายนอกจากเพื่อนบ้าน จากอาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชนที่ชักชวน หรือจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือน เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ ฌัฐกร ประกอบ (2546, หน้า 105) ที่พบว่า ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย ดังคำพูดที่ว่า “บังคับให้ออกกำลังกายทุกวัน” หรือ “กระตุ้นให้กายบริหารวันละหลายครั้ง” ความเชื่อและร่วมมือปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ เป็นแรงจูงใจ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ เฉลิมศรี ยศธแสนย์ (2548, หน้า 30) ที่พบว่า แรงจูงใจด้านสุขภาพ ตามทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เป็นสิ่งผลักดันร่วมกับปัจจัยการรับรู้ ให้เกิดความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมผู้สูงอายุตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

3. แนวทางการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ได้ใช้ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา คือ “ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง” ที่ต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงและการไม่เจ็บป่วยง่ายๆ ด้านการสร้างสุขภาพโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ที่เหมาะสมกับวัย หรือสภาวะของร่างกายที่บางคนมีโรคประจำตัว ซึ่งการมีกิจกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุจะเกิดขึ้นได้ ทุกคนต้องมีความตระหนักด้วยตนเองเป็นสำคัญและได้รับการช่วยเหลือจากภายนอกเป็นแรงจูงใจ เช่น มีเพื่อน มีการรวมกลุ่ม การให้บริการและการสนับสนุนการจัดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2548, หน้า 1) ได้เสนอผลงานวิจัย ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลสำเร็จของการรณรงค์ด้านสุขภาพประกอบด้วย ผู้นำโครงการ แรงสนับสนุนทางสังคม งบประมาณ เครือข่าย การมีส่วนร่วมและสิ่งสำคัญคือมีความต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดประสิทธิผล การรณรงค์ด้านสุขภาพควรเป็นการรณรงค์สู่ชุมชนและมีแรงสนับสนุนทั้งจากภาครัฐและเอกชน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและผู้สูงอายุทั่วไปรับรู้ สนใจ ตระหนัก เกิดจิตสำนึกและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างยั่งยืน การจัดกิจกรรมตามแนวทางการออกกำลังกายของผู้สูงอายุประกอบด้วย 3 วิธีการ คือ

3.1 การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคลนั้น ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ การให้ความรู้เป็นกลุ่ม และการเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ได้นำตัวแบบผู้มีสุขภาพดีนำเสนอพร้อมกับการบรรยายให้ความรู้ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเชิญวิทยากรเป็นผู้บรรยาย

3.2 การจัดนิทรรศการ ติดโปสเตอร์ให้ความรู้ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ

3.3. การจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของชุมชน มีคณะกรรมการดำเนินการบริหารจัดการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ตามความสามารถของคณะกรรมการระดับชุมชนด้วยการพึ่งตนเอง สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุตามกลุ่มอายุ

3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน จะต้องจัดกิจกรรมด้วยผู้ที่มีความรู้ด้านเวชศาสตร์ด้านกีฬา จากผู้มีความรู้เฉพาะรับผิดชอบในระดับชุมชนหรือตำบล และควรให้การสนับสนุนด้านอื่นๆ เช่น ด้าน

สถานที่ อุปกรณ์ที่จำเป็น ผู้นำการออกกำลังกายหรือรูปแบบที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งปัจจุบันมีเพียงเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีนามัยเท่านั้น และยังขาดทักษะในด้านนี้

1.2 การเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบทำงานบ้านและเลี้ยงสัตว์ เป็นคนอยู่ในชนบทต้องทำงานบ้านทั้งวันและงานที่มีการออกแรงอย่างต่อเนื่องทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และปวดข้อ ควรมีเจ้าหน้าที่ไปแนะนำ และให้ความรู้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยตรง

1.3 สำหรับผู้ที่ไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้แก่ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวหรือคนพิการ จะต้องจัดเจ้าหน้าที่ไปให้ความรู้และฝึกสอนที่บ้านด้วย เพื่อจัดกิจกรรมในการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

1.4 การสนับสนุนอื่นๆ เนื่องจากผู้สูงอายุยังต้องอาศัยผู้นำที่เข้มแข็ง มีผู้นำทำกิจกรรม ดังนั้นอุปกรณ์การกีฬา หรืออุปกรณ์จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้านต่างๆ เช่น เครื่องเสียง โต๊ะนวด และค่าตอบแทนผู้นำกิจกรรม จำเป็นมีให้สนับสนุนเพื่อให้กิจกรรมได้ต่อเนื่องกัน และเมื่อดำเนินงานไปได้ระยะหนึ่ง ควรตรวจสอบสมรรถภาพทางกายและการให้บริการด้านตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุสนใจการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

1.5 ควรเพิ่มศักยภาพเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสถานีนามัย ให้มีความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬาและมีอุปกรณ์การตรวจสมรรถภาพทางกายได้

1.6 จากการวิจัยครั้งนี้ ได้มีการจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของ ชุมชน มีหน้าที่และจัดกิจกรรมชัดเจน ดังนั้น ควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เป็นชุมชนที่เข้มแข็งและเป็นตัวอย่างที่ดีได้

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

การวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนตักสิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น เช่น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้นำชุมชนบางคนเท่านั้น ในขณะที่ผู้สูงอายุส่วนมากในชุมชนอื่นๆ ยังใคร่หนักถึงผลที่เกิดจากการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอันเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพตนเอง และถ้าหากไม่ได้รับการสนับสนุน ได้รับความรู้ที่ถูกต้องอย่างทั่วถึง ย่อมเกิดผลกระทบต่อโรคที่เป็นปัญหาสำคัญๆ ทางด้านสาธารณสุขในปัจจุบันนี้ได้ ดังนั้น จึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) อย่างต่อเนื่องตลอดเวลาในชุมชนนี้ เช่น การออกกำลังกายของกลุ่มอาชีพ

ต่างๆ เช่น กลุ่มอาชีพ ค้าขาย กลุ่มอาชีพการทำนา อาชีพเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น เนื่องจากผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ไปร่วมกิจกรรมการพัฒนาน้อยมาก หรือมีการวิจัยและพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นแบบองค์รวม จะทำให้กลุ่มอาชีพนี้เป็นกลุ่มอาชีพแห่งการเรียนรู้ (Learning community) อันก่อให้เกิดเป็นกลุ่มอาชีพที่มีผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายได้ถูกวิธีและสามารถในการสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มอาชีพได้ต่อไป

บรรณานุกรม

- การแพทย์, กรม. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เจริญทัศน์ จินตนาเสรี. (2542). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: กระทรวง
สาธารณสุข
- เฉลิมศรี ยศธแสนย์. (2548). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน ตำบล
วิหารขาว อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดลพบุรี. ; วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเทพสตรี.
- เจียม ไทยยิ่ง. (2529). กระบวนการและขั้นตอนการมีส่วนร่วมในชุมชน. รายงานผลการดำเนินงาน
ของสมาคมมิตรชนบท. กรุงเทพฯ : สมาคมมิตรชนบท.
- ณัฐกร ประกอบ. (2547). การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง
ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ของศูนย์สุขภาพชุมชนท่าศาลา อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2547). การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกลพบุรี: ในสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดลพบุรี. คู่มือการฝึกอบรมผู้นำออกกำลังกาย จังหวัดลพบุรี. ลพบุรี: กลุ่มงาน
สนับสนุนวิชาการ
- นเรศ สงเคราะห์สุข. (2541). จากแนวคิดสู่การปฏิบัติ. เชียงใหม่: สำนักงานพัฒนาที่ราบสูง
ไทย – เยอรมัน
- บ้านคอนสีนวน, สถานีอนามัย. (2548). ข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของหมู่บ้าน. ชัยนาท: สถานีอนามัย
บ้านคอนสีนวน. (อัดสำเนา)
- _____. (2549). รายงานข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพของหมู่บ้าน. ชัยนาท: สถานีอนามัย
บ้านคอนสีนวน. (อัดสำเนา)
- ปาริชาติ วลัยเสถียร. (2543). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา. กรุงเทพฯ:
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ราชภัฏนครสวรรค์, สถาบัน. (2545). การออกแบบการวิจัยและเทคนิควิธีด้านข้อมูล. นครสวรรค์:
โครงการบัณฑิตศึกษา
- วนิดา วีระกุล. (2546). ชุมชนเข้มแข็ง : มิติแห่งการมีส่วนร่วม. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- วันดี โภคะกุล. (2546). การออกกำลังกายทั่วไปของผู้สูงอายุ. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข

วิจัยระบบสาธารณสุข, สถาบัน. (2548). (2548, พฤษภาคม 27). สุขภาพดีภาคีรัฐและเอกชนต้อง
 ร่วมกันรณรงค์. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก [www://www.hsri.or](http://www.hsri.or). (2555, สิงหาคม 55)

เวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. สถาบัน. (2545). ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ. นนทบุรี. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
 การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สมชาย ลีทองอิน. (2547). การออกกำลังกายกับสุขภาพ : สูงสุดสู่สามัญ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.

สาธารณสุข, กระทรวง. (2545). มาตรฐานและแนวทางการจัดบริการปฐมภูมิ. นนทบุรี: สำนักงาน
 โครงการปฏิรูประบบบริการสาธารณสุข.

_____. (2546). แนวทางการรณรงค์สุขภาพผู้สูงอายุแห่งชาติ. นนทบุรี: กองสุศึกษา.

_____. (2547). กลไกการดำเนินงานเมืองไทยสุขภาพดี (Health Thailand). นนทบุรี: สำนักนโยบาย
 และยุทธศาสตร์. (อัครา).

สนับสนุนบริการ, กรม. (2546). การสร้างสุขภาพของคนไทย. นนทบุรี: สำนักงานสนับสนุนสุขภาพ
 ภาคประชาชน

สิทธิรัฐ ประพุทธนิธสาร. (2545). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แนวคิดและแนวปฏิบัติ
 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานสนับสนุนกองทุนการวิจัย.

สุศึกษา, กอง. (2547). แผนรณรงค์สร้างสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

เสก อักษรานุเคราะห์. (2545). สายกลางเพื่อชีวิตและสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
 สภาวิชาชีพไทย.

อกิน รพีพัฒน์. (2544). คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. กรุงเทพฯ: คลังนาวิทยา.

อนามัย, กรม. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. นนทบุรี: ชุมชน
 สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

_____. (2547). 43 ล้านคนออกกำลังกาย. นนทบุรี: สำนักส่งเสริมสุขภาพ.

อนามัยแห่งประเทศไทย, สมาคม (2546). ปฏิทินสาธารณสุข 2546. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์

อรุณรัตน์ สู้หนองบัว, และคนอื่นๆ (2544). รูปแบบการป้องกันโรคไข้เลือดออกโดยการมีส่วนร่วม
 ของประชาชนชุมชนคลองสี่ เขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ. กรุงเทพฯ: เพ็ญพรินต์.

ออกกำลังกาย, กอง. (2548, มีนาคม 14). ผลการสำรวจสถานการณ์ออกกำลังกายของคนไทย
 ภายหลังมหกรรม “รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1” กรณีศึกษาประชาชน 15 – 65 ปี
 เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ) (ออนไลน์). เข้าถึง
 ได้จาก <http://www.anamai, moph.go.th>.

อำพล จินดาวัฒนะ. (2546). ปฏิรูปสุขภาพ ปฏิรูปชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูประบบ
 สุขภาพแห่งชาติ.

ภาคผนวก

-แบบสอบถาม

-แบบทดสอบความรู้

-แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

-แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนิทรรศการ

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

ชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

ชื่อ – สกุล.....บ้านเลขที่.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความตามความเป็นจริงและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่กำหนดให้

1. เพศ ☐ (1) ชาย ☐ (2) หญิง

2. อายุ ☐ (1) 15 – 19 ปี ☐ (2) 20 – 59 ปี ☐ (3) มากกว่า 60 ปี

3. การศึกษา ☐ (0) ไม่ได้เรียน

☐ (1) ประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา

☐ (2) มัธยมต้น

☐ (3) มัธยมปลาย / ปวช.

☐ (4) อนุปริญญา / ปวส.

☐ (5)ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ ☐ (0) ไม่ทำงาน ☐ (1) ทำนา/ทำไร่/ทำสวน

☐ (2) งานบริษัท/รัฐวิสาหกิจ ☐ (3) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

☐ (4) รับจ้าง (ระบุ)..... ☐ (5) แม่บ้าน

☐ (6) ข้าราชการ (ระบุ)..... ☐ (7) ร้อยมาลัย

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

5. สถานภาพสมรส ☐ (1) โสด ☐ (2) คู่ ☐ (3) หม้าย ☐ (4) หย่า/แยกกันอยู่

6. โรคประจำตัวที่ต้องรับยาประจำ (ระบุถ้ามี).....

ความดันโลหิต.....มล./ปรอท น้ำตาลในกระแสเลือด.....มล./เปอร์เซ็นต์

7. รายได้ครอบครัวต่อเดือน.....บาท

8. ท่านเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายหรือไม่

☐ (0) ไม่เป็นสมาชิกชมรมฯ

☐ (1) เป็นสมาชิกชมรม (ระบุ).....

ส่วนที่ 2 สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ตามความเป็นจริง (ตอบได้เพียงข้อเดียว)

1. ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมามีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนชนิดได้บ่อยที่สุด

- ☐ (0) ไม่ได้ทำ (ระบุเหตุผล).....
- ☐ (1) รำไทเก็ก/รำไม้อพลอง จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (2) เต้นแอโรบิก จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (3) วิ่ง จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (๔) เดิน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (5) ขี่จักรยาน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (6) เซปักตะกร้อ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (7) ฟุตบอล จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (8) เทเบิลเทนนิส จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (9) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง

คำสัมภาษณ์.....

2. การออกกำลังกายของท่านใช้แรง ความหนักระดับเท่าใด (ตอบเพียงข้อเดียว)

- ☐ ใช้แรงระดับหนักมาก เหนื่อยมาก
- ☐ ใช้แรงระดับปานกลาง จนรู้สึกเหนื่อยไม่มาก
- ☐ ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึเหนื่อย

คำสัมภาษณ์.....

3. ในช่วง 7 วัน ที่ผ่านมามีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันได้บ่อยที่สุด

- ☐ (0) ไม่ได้ทำ (ระบุเหตุผล).....
- ☐ (1) ทำนา/ทำสวน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (2) เก็บดอกมะละ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (3) คายหญ้า/กวาดลานบ้าน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (๔) ถูบ้าน/ซักผ้าด้วยมือ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (5) ล้าง/เช็ดรถยนต์ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (6) ทำงาน/เดินในบ้านจนเหงื่อชุ่ม จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง
- ☐ (7) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาทิตั้ง

คำสัมภาษณ์.....

4. กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันของท่านใช้แรง ความหนักระดับใด (ตอบเพียงข้อเดียว)

- ☐ ใช้แรงระดับหนัก รู้สึกเหนื่อยมาก
- ☐ ใช้แรงระดับปานกลาง รู้สึกเหนื่อยไม่มาก
- ☐ ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึกเหนื่อย

คำสัมภาษณ์.....

.

5. ท่านออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน (จากข้อ 1 – 2) ในช่วงเวลาใดบ่อยที่สุด

- | | |
|--|--|
| ☐ (0) ไม่ทำงาน | ☐ (1) ก่อน 06.00 น. |
| ☐ (2) 06.00 น. – 07.00 น. | ☐ (3) 07.00 น. – 08.00 น. |
| ☐ (4) 16.00 น. – 17.00 น. | ☐ (5) 17.00 น. – 18.00 น. |
| ☐ (6) เวลาอื่นๆ (ระบุ)..... | |

คำสัมภาษณ์.....

6. เหตุผลที่ท่านออกกำลังกายเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 6.1 แพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแนะนำ | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.2 ต้องการสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.3 ระบบไหลเวียนเลือดและปอดทำงานได้ดี | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.4 ช่วยผ่อนคลายความเครียด นอนหลับดี | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.5 ทำให้รูปร่างดี ทรวดทรงดี | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.6 ได้ร่วมสังคมกับเพื่อนบ้าน | ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ |
| 6.7 อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

คำสัมภาษณ์

.....

ส่วนที่ 3 ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

คำถาม ปัญหาในการออกกำลังกายของท่าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.1 ไม่มีเวลา (ระบุ) ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.2 ไม่มีความรู้/ไม่มีใครแนะนำ ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.3 ไม่มีผู้นำ/ไม่มีเพื่อน ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.4 ไม่มีสถานที่ ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.5 คิดว่าไม่มีประโยชน์ ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.6 เดินทางไม่สะดวก ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.7 ทำงานหนักทุกวัน ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่
- 1.8 มีปัญหาสุขภาพ ☐ (0) ไม่ใช่ ☐ (1) ใช่ (ระบุ).....
- 1.9 อื่นๆ (ระบุ).....

คำสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 4 ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามความเป็นจริง

คำถาม ท่านต้องการให้สนับสนุนการออกกำลังกายอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1.1 ต้องการมีเพื่อนออกกำลังกาย ☐ (0) ไม่ต้องการ ☐ (1) ต้องการ
- 1.2 ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ☐ (0) ไม่ต้องการ ☐ (1) ต้องการ
- 1.3 ต้องการความรู้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย ☐ (0) ไม่ต้องการ ☐ (1) ต้องการ
- 1.4 ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย ☐ (0) ไม่ต้องการ ☐ (1) ต้องการ
- 1.5 ต้องการให้มีสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ☐ (0) ไม่ต้องการ ☐ (1) ต้องการ 1.6
- อื่นๆ (ระบุ).....

คำสัมภาษณ์.....

.....

แบบทดสอบความรู้

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชนชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี บ้านเลขที่.....

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่คิดว่าถูก และ ✕ หน้าข้อที่คิดว่าผิด

.....1. การออกกำลังกาย ควรแต่งกายตามสบายและไม่คำนึงถึงประเภทของการออกกำลังกาย

.....2. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร

.....3.การออกกำลังกายมี 3 ขั้นตอน คือ

1) การอบอุ่นร่างกาย

2) การออกกำลังกาย

3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

.....4. การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว

.....5. การออกกำลังกายที่หนัก มีเหงื่อออกทั้งวัน เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

.....6. หลังจากออกกำลังกายหนักๆ จะปวดเมื่อย ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

.....7. อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และแต่ละวันไม่น้อยกว่า 30 นาที

.....8. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วัน และให้รู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออกซึม

.....9. ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท

.....10. แอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย

.....11. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต

.....12. การรวมกลุ่มออกกำลังกาย ทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อนฝูง

.....13. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เดินเร็ว โยคะ รำมวยจีน

.....14. ออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี

.....15. ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชนชุมชนตักศิลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

.....

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้จัดทำเพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกาย
2. ขอความกรุณาให้ผู้ประเมินร่วมกิจกรรมจนครบแล้วสรุปผลตามความจริง
3. โปรดให้เครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็น

ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้จากการบรรยาย ประโยชน์การออกกำลังกาย ประทับใจ เข้าใจง่าย						
2. การชมนิทรรศการทำให้ได้ความรู้ใหม่						
3. เอกสารที่ได้รับตรงกับความต้องการ						
4. ตัวอย่างที่เสนอถ่ายทอดได้ดี เข้าใจง่าย						
5. ความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้						
6. ความสะดวกด้านสถานที่จัดกิจกรรม						
7. สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้						
8. ความต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก						

ข้อเสนอแนะอื่น

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนิทรรศการ

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชน ชุมชนด็กกลา ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

() ชาย () หญิง อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเนื้อหาของป้ายนิทรรศการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือให้ตรงกับระดับความคิดเห็น

1. ท่านได้ชมป้ายนิทรรศการการออกกำลังกายแล้ว ก่อให้เกิดสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ มาก – น้อย เพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาการออกกำลังกายชัดเจน เข้าใจง่าย					
2. รายละเอียดเนื้อหา มีความเหมาะสม ชวนให้ติดตาม					
3. รูปแบบ สื่อประกอบหลากหลาย					
4. การจัด การติดตั้ง มีองค์ประกอบที่สวยงาม					
5. อื่นๆ (ระบุ).....					

2. ท่านได้ประโยชน์จากการชมนิทรรศการครั้งนี้ เรื่องต่างๆ ต่อไปนี้เพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
2. สามารถนำไปปฏิบัติได้					
3. จะนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้					
4. อื่นๆ (ระบุ).....					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ.....

.....
.....
.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางอินอ้อย เกลิมชิต
วัน เดือน ปี เกิด	19 ธันวาคม พ.ศ. 2499
สถานที่เกิด	จังหวัดมหาสารคาม
ประวัติการศึกษา	MAI.PE. วิชาสอนพลศึกษา ประเทศฟิลิปปินส์
สถานที่ทำงาน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์