

รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่นาจร
อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
THE EXERCISE MODEL FOR PGA K'NYAU ELDERLY OF TUMBON MAE NACHANG,
MAE LA NOI DISTRICT, MAE HONG SON PROVINCE

อนุพงษ์ ทวีกิจสถาพร^{1*} สูดยอด ชมสะห้าย¹ และศิริพร สัตยานุรักษ์¹

Anupong Thaweekitsathaporn^{1*} Sudyod Chomsahai¹ and Siiriporn Sattayanurak¹

¹สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

¹Faculty of Education in Physical Education, Thailand National Sports University Chiangmai Campus, Chiangmai province

*Corresponding Author: smallsiblik20873@gmail.com

Received: November 9, 2023 Revised: January 19, 2024 Accepted: January 20, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่ตอบแบบสอบถาม เป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกาเกอะญอที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 170 คน โดยใช้ตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างของเคอร์ซีและมอร์แกน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในตำบล จำนวน 11 คน โดยเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 60-62 ปี มีน้ำหนักตัว ระหว่าง 45-49 กิโลกรัม มีสถานภาพสมรส ไม่ได้รับการศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 100.00 ด้านพฤติกรรมสุขภาพ มีการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และรับประทานอาหาร สุก ๆ ดิบ ๆ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมักกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกาย โดยเป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิต หัวใจ หลอดเลือด และเพื่อฝึกการทรงตัว

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ ปกาเกอะญอ

Abstract

This study aimed to study exercise behavior of the elderly and create exercise patterns for the Pga K'nyau elderly, Mae Nachang Subdistrict, Mae La Noi District, Mae Hong Son Province. The samples were divided into 2 groups, the first group was the elderly who lived in Mae Nahang Subdistrict, they aged between 60 and 65 years old, the number of samples used in the study was 170 persons by examples of Krejcie and Morgan and the second group those involved in the exercise of 11 elderly people in the sub-

district. The tools of this research were divided into 2 issues: a questionnaire and the interview about the exercise patterns for the elderly. The data were analyzed by percentage, mean standard deviation, and content analysis.

The study was found that most of the elderly was males between 60 and 62 years of age, with body weight was between 45-49 kilograms, they were a marital status, no education, and agricultural occupations for 100.00%. Their health behaviors by smoking, drinking, and eating raw food while exercise behavior was at an unprecedented level. Exercise patterns for the elderly were determining the posture of exercise by increasing flexibility of muscles and joints, continuing to increase muscle strength and endurance, increasing blood circulation, heart, and tube blood, and practicing balance.

Keywords: Exercise Behavior, Model of Exercise, Elderly, Pga K'nyau

บทนำ

ปัญหาสำคัญทางสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน ได้แก่ ความอดทน ความว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ Nicholson et al (2017) ที่กล่าวว่า ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย ได้แก่ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบเนื่องจากขาดการใช้งานกระดูกและประสาทร่างกาย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อม น้ำหล่อเลี้ยงข้อลดลงเกิดภาวะข้อติด ข้ออักเสบ ปวดข้อ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงเกิดความคิดที่ช้า สูญเสียการควบคุม การทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม และความว่องไวลดน้อยลง อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน สอดคล้องกับการศึกษาของ เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นติผลาชีวะ ที่พบว่า ความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอดและประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่าหลอดเลือดตามร่างกายแคบลงความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไป ทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น ถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเองจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางร่างกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็นจากการที่ผู้สูงอายุเข้าสู่วัยที่ร่างกายมีการเสื่อมถอย การเสื่อมสภาพของระบบการทำงานและระบบประสาท การเสื่อมของอวัยวะอย่างต่อเนื่อง การเสื่อมของกระดูกข้อต่อการทรงตัว และการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อตลอดจนประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น (Tantiphlachiva, KS & Tantiphlachiva, KC., 1985) หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จึงมีการส่งเสริมและกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยเพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรัง รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ตลอดจนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย โดยถือว่าการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุเพราะการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย และช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งเป็นผลดีในด้านการลดการเจ็บป่วย ลดภาระงานทางด้านสาธารณสุขและงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลของประเทศ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Krabanrat, 2014) ที่กล่าวว่า การเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายนอกจากจะช่วยชะลอความเสื่อมของโครงสร้างร่างกายแล้วยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการข้อติดกระดูกบางระบบประสาทรับรู้ การสั่งงาน การเคลื่อนไหว การเสื่อมสภาพ ตลอดจน ช่วยให้มีความมั่นคงในการทรงตัวแต่ละอิริยาบถของการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นตำบลที่ตั้งอยู่ตามแนวเขตชายแดนไทยที่อยู่ห่างไกลความเจริญระยะทางจากตัวอำเภอแม่ลาน้อย 70 กิโลเมตร และห่างจังหวัดแม่ฮ่องสอน 180 กิโลเมตร ประกอบด้วย 7 หมู่บ้าน ประชากรในตำบลเป็นกลุ่มชนเผ่าปกาเกอะญอ มีจำนวนทั้งสิ้น 3,143 คน เป็นเพศชายจำนวน 1,600 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 1,543 คน และเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60–65 ปี จำนวน 304 คน (ชาย 102 คน หญิง 68 คน) จากข้อมูลทางด้านสุขภาพและด้านคุณภาพชีวิต (Mae Hong Son Provincial Public Health, 2019) พบว่า ผู้สูงอายุในตำบล มีโรคประจำตัว 68 คน คิดเป็นร้อยละ 21.96 อยู่ในกลุ่มที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ เนื่องจากมีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.19 บางส่วนไม่สามารถเข้าถึงการบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข อัตราการอ่านออกเขียนได้อยู่ในระดับต่ำ มีฐานะยากจน มีความลำบากในการเดินทาง มีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพส่งผลทำให้มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในพื้นที่จะรักษาและพึ่งพาการแพทย์พื้นบ้าน และจะมารับการบริการสาธารณสุขจากภาครัฐ เมื่ออาการหนักหรือไม่สามารถจัดการปัญหาสุขภาพตนเองได้ นอกจากนี้ จากข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่พบว่า ผู้สูงอายุยังยึดมั่นอยู่กับแผนการดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้านพึ่งพาตนเองในด้านการดูแลสุขภาพจากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ การใช้ประสบการณ์เดิม และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจากวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ด้วยข้อจำกัดทางด้านสภาพพื้นที่และวิถีการดำรงชีวิต นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่ทราบถึงความสำคัญและประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว รวมทั้งไม่ทราบถึงวิธีการหรือลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จากการสำรวจข้อมูลด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเดินรอบ ๆ บ้าน และการแกว่งแขนอยู่ในบ้านตามอริยาถัย ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย และไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลต่อความเจ็บปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อต่าง ๆ ตามมา

จากประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ช่วยชะลอความเสื่อมของระบบต่าง ๆ เพิ่มความแข็งแรงทนทานให้กับกล้ามเนื้อ และช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วย ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และนำไปสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ทั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุให้มีความรู้และเกิดการรับรู้วิธีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ลดการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมทั้งลดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลในภาพรวมของประเทศได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุชนเผ่าปกาเกอะญอ ในตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่มีอายุระหว่าง 60–65 ปี จำนวน 304 คน (Mae Na Chang Subdistrict Health Promoting Hospital, 2020)

กลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดตัวอย่างของได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 170 คน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบกลุ่มพื้นที่ตามหมู่บ้าน (Cluster sampling) จำนวน 7 หมู่บ้าน และเลือกตัวอย่างแบบชั้นภูมิแบบเป็นสัดส่วน (Proportional stratified random sampling) (Krejcie & Daryle, 1970)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชนเผ่าปกากะญอ เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-65 ปี อาศัยใน 7 หมู่บ้านของตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 170 คน ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยสุ่มแบบกลุ่มพื้นที่ตามหมู่บ้าน จำนวน 7 หมู่บ้าน เลือกตัวอย่างแบบชั้นภูมิแบบเป็นสัดส่วน โดยใช้เกณฑ์การคัดเข้า ดังนี้

- 1) ผู้ตอบแบบสอบถามต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟังและการได้ยิน
- 2) ผู้ตอบแบบสอบถามต้องมีความสนใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่เป็นการบังคับ
- 3) กรณีที่ผู้สูงอายุเขียนไม่ได้ หรืออ่านหนังสือไม่ออก ผู้วิจัยใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร โดยอ่านข้อคำถามและให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของชนเผ่าปกากะญอ จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบล จำนวน 11 คน ประกอบด้วย ประธานผู้สูงอายุ หมู่บ้านละ 1 คน (รวม 7 คน จาก 7 หมู่บ้าน) ผู้บริหารองค์การส่วนตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ผู้นำการออกกำลังกายในพื้นที่ตำบลแม่นาจาง จำนวน 1 คน ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขประจำตำบล จำนวน 1 คน และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้

- 1) ต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟัง และการได้ยิน
- 2) ต้องมีความสนใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่เป็นการบังคับ (กรณีที่ผู้สูงอายุเขียนไม่ได้ หรืออ่านหนังสือไม่ออก ผู้วิจัยใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร โดยอ่านข้อคำถามและให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด)

และเกณฑ์การคัดออกมี 1 ข้อ คือ ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ไม่สนใจในการให้ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยแบบสอบถามมีข้อคำถามจำนวน 4 ตอน ส่วนแบบสัมภาษณ์มีลักษณะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จำนวน 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 2) ด้านสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ 4) ด้านข้อจำกัด ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ และ 5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ค่าคะแนนดัชนีความสอดคล้อง (Index of item – objective congruency: IOC) ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.89 และแบบสัมภาษณ์รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่นาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ค่าคะแนน ทั้งฉบับ IOC เท่ากับ 1 ทุกข้อ และได้ทำการทดสอบแบบสอบถามเพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าเท่ากับ 0.84 คะแนน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับคือ ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม นอกจากนี้ได้ประสานงานเพื่อจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามกับผู้ใหญ่บ้านและประธานกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน และดำเนินการจัดเก็บแบบสอบถามด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยใช้วิธีแบบบังเอิญ และใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร

ในการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยเสนอโครงการทำวิจัย (Proposal) ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยได้รับใบรับรองจริยธรรมหมายเลข EDU 005/2565

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกประเภท ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ การศึกษา อาชีพ และพฤติกรรมสุขภาพ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2) การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากประเด็นการสัมภาษณ์ จำนวน 5 ด้าน ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยการวิเคราะห์ข้อความจากข้อมูลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล และสรุปประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายและพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

จากผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอ เป็นเพศชาย จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 51.20 เพศหญิง จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8 มีช่วงอายุระหว่าง 60-62 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 และช่วงอายุ 63-65 ปี จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 น้ำหนักตัวอยู่ช่วงระหว่าง 45-49 กิโลกรัม จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 29.41 รองลงมา คือ ช่วงน้ำหนัก 60 กิโลกรัมขึ้นไป มีสถานภาพสมรส ประกอบอาชีพทางด้านเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงงานกลางแจ้ง และไม่ได้รับการศึกษาจำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 พฤติกรรมสุขภาพในการสูบบุหรี่ โดยมีการสูบบุหรี่ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 68.20 และไม่สูบบุหรี่ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 31.80 พฤติกรรมการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ โดยมีการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 56.47 และไม่ดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์ จำนวน 74 คนคิดเป็นร้อยละ 43.53

ในขณะที่พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ดังแสดงในตารางที่ 1 (Table 1.)

Table 1. Mean ($\bar{X}$) and Standard Deviation (S.D.) of Exercise Behavior of Pga K'nyau Elderly lived in Tumbol Mae Nachang, Mae LA NOI District, Mae Hong Son Province.

Exercise Behavior	$\bar{X}$	S.D.	Frequency
1. Checking your body's readiness before exercising.	1.38	0.48	Never
2. Exercising at least 3 hours after eating.	1.63	0.48	Never
3. Warm up your body for 5-10 minutes before exercising.	1.44	0.49	Never
4. Each exercise is more than 30 minutes.	1.35	0.47	Never
5. Exercising at least 3 days a week.	1.59	0.49	Never
6. Choosing your exercise method according to your preferences.	1.36	0.48	Never
7. Exercise starting from light to heavy poses.	1.36	0.48	Never
8. Exercise by moving every muscle in your body.	1.72	0.44	Never
9. Observing your own unusual symptoms during exercise.	2.54	0.69	Sometimes
10. Exercising until you're tired and sweaty.	1.35	0.47	Never
11. Avoiding exercising in extremely hot weather.	2.22	0.51	Sometimes
12. Exercising during your free time to get the benefits.	2.08	0.42	Sometimes
13. Relaxing your muscles after every workout.	1.35	0.47	Never
14. Exercising outdoors or in a ventilated area.	1.59	0.49	Never
15. Inviting people in the household to exercise.	1.36	0.48	Never
Total of Average	1.62	0.49	Never

นอกจากนี้พฤติกรรมเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอญอ ตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ดังแสดงในตารางที่ 2 (Table 2.)

Table 2. Mean ($\bar{X}$) and Standard Deviation (S.D.) of Physical Activity behavior of Pga K'nyau Elderly lived in Tumbol Mae Nachang, Mae LA NOI District, Mae Hong Son Province.

Physical Activity behavior	$\bar{X}$	S.D.	Frequency
1. Digging, clearing grass, farming, and gardening	3.00	0.00	Always
2. Pounding rice	2.68	0.46	Always
3. Weaving	1.53	0.50	Never
4. Forging	1.43	0.66	Never
5. Planting	2.20	0.40	Sometimes
6. Clearing grass	2.21	0.57	Sometimes
7. House working	2.17	0.81	Sometimes
8. Bamboo handicraft	1.46	0.64	Never

Physical Activity behavior	$\bar{X}$	S.D.	Frequency
9. Sword dance	1.39	0.48	Never
10. Animal husbandry such as cows, buffaloes	2.05	0.49	Sometimes
11. Swinging your arms or pulling to stretch your muscles	2.15	0.46	Sometimes
12. Walking more than 2 kilometers per day	2.77	0.60	Always
13. Children caregiver	1.99	0.27	Sometimes
14. Walking Regularly	2.84	0.37	Always
Total of Average	2.13	0.50	Sometimes

ส่วนที่ 2 การสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในตำบลแม่ณาจาง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน การสัมภาษณ์ครั้งนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นในการสัมภาษณ์ 5 ด้าน ได้แก่

1) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่จากการสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในตำบล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา (โดยเฉพาะสุราพื้นบ้าน) มีการดื่มน้ำอัดลม ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง บริโภคอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ และไม่ค่อยออกกำลังกายเพราะมีความคิดว่าการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ (การเล่นกีฬา การวิ่ง การเดินเร็ว) ไม่ใช่วิถีในการดำรงชีวิตประจำวันของชนเผ่า ประกอบกับความคิดของผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอที่คิดว่าการทำกิจวัตรประจำวัน ด้วยการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหญ้า หรือการไปเลี้ยงวัว ควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องไปออกกำลังกายเพิ่มอีก ส่งผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย ทั้งนี้กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติในการดำรงชีวิตประจำวันของชนเผ่าด้วยการทำงานบ้าน เดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา การเดินขึ้น ลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า การไปเลี้ยงวัว ควาย เป็นการประกอบกิจกรรมทางกายซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นประจำอยู่แล้ว แต่ยังไม่เพียงพอตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2) ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ ให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากสะดวก อยู่ใกล้บ้านของตนเอง ประกอบกับที่ตั้งของหมู่บ้านเป็นที่ราบในแอ่งหุบเขา จำนวนพาหนะที่สัญจรเข้าออกในหมู่บ้านมีจำนวนน้อยและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกายบริเวณถนน นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ยังเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุนั้น สามารถไปใช้สนามกีฬาของหมู่บ้าน ซึ่งจะตั้งอยู่ในโรงเรียนในหมู่บ้านนั้น ๆ ได้ รวมทั้งสามารถใช้ลานออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจาง และมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างไรก็ตามในกรณีลานออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลแม่ณาจางนั้น ยังไม่ได้รับความร่วมมือและความสนใจจากผู้สูงอายุในพื้นที่ในการเข้าไปใช้สถานที่เท่าที่ควร เนื่องจากระยะทางจากหมู่บ้านไปยังตำบล ต้องใช้เวลาในการเดินทางหลายสิบกิโลเมตร

3) ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์ด้านท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในตำบลยังไม่มีท่าทางในการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง อยากจะออกกำลังกายท่าทางไหนจะทำตามใจของตัวเอง ซึ่งทำถูกบ้าง ผิดบ้าง ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุบางคนมีการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายจากการดูโทรทัศน์ และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่มาจางให้คำแนะนำเกี่ยวกับท่าทางในการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีการแกว่งแขน การเดินเร็ว การหมุนข้อ การขยับตัวยืดเส้น ฯลฯ นอกจากนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนกล่าวว่า การออกกำลังกาย ท่าทางในการออกกำลังกายตามหลักการที่ถูกต้องจะมีข้อจำกัดในผู้สูงอายุเพศหญิง เนื่องจากผู้สูงอายุหญิงจะแต่งกายด้วยการนุ่งผ้าซิ่นซึ่งเป็นวิถีชีวิต และจะเลือกวิธีในการออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวมากนัก เช่น หมุนเอว หมุนไหล่ แกว่งแขน เดินไปเดินมารอบบ้าน เป็นต้น

ทั้งนี้ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยสรุปได้ว่า ควรจะมีการกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ผนวกกับกิจกรรมทางกายที่ผู้สูงอายุปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว และจัดทำคู่มือหรือแผ่นพับการออกกำลังกายที่ถูกต้องแจกจ่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปปฏิบัติได้เองที่บ้าน ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

จากข้อสรุปผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน ได้ร่วมกันกำหนดลักษณะท่าทางหรือลักษณะในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ จำนวน 4 ลักษณะ ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า
4. การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว

4) ด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ จากการสัมภาษณ์ในด้านข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนให้ข้อมูลสรุปได้ว่าข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุไม่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ประเด็นการออกกำลังกายนั้นผู้สูงอายุมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีของคนชนเผ่า และเห็นว่าการทำงานบ้าน การเดินด้วยเท้าไปทำไร่ ทำนา หรือเดินขึ้นลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้าหรือถางหญ้า หรือการไปเลี้ยงวัวควาย ฯลฯ เป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่ามีผู้สูงอายุบางคนที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย แต่ไม่ทราบวิธีในการออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ที่ผ่านมามีทำตามตัวอย่างที่เคยเห็นจากสื่อต่าง ๆ เช่น โทริทัศน์ ภาพยนตร์ นำมาปฏิบัติ ถูกบ้าง ผิดบ้าง ดังนั้น การจะลดปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ต้องมีการให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการปฏิบัติที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

5) ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในพื้นที่ จากการสัมภาษณ์ด้านรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความคิดเห็นสรุปได้ว่า การจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพของตนเองนั้น ควรใช้รูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันกำหนดท่าทางประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) การยืดกล้ามเนื้อนิ้วมือ 2) หมุนข้อมือ 3) หมุนข้อเท้า และ 4) ก้ม-เงย หันหน้าซ้าย-ขวา การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) กำมือ 2) เขยียดเข่า 3) แกว่งขา และ 4) ยืนย่อตัว การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าวางส้นเท้า สลับขมมือ 2) ท่าชูแขน ยกส้นเท้า และ 3) ท่าวิ่ง การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าฝึกการทรงตัวเดินต่อเท้า 2) ท่าฝึกการทรงตัวด้วยส้นเท้า 3) ท่าฝึกการทรงตัวเดินสไลด์ด้านข้าง และ 4) ท่าฝึกการทรงตัวยืนขาเดียว

อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่พบประเด็นที่จะนำมาอภิปรายดังนี้

1. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ในภาพรวม พบว่า ไม่เคยปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ โดยมีความคิดว่า การทำงานบ้าน การเดินไปทำไร ทำนา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า หรือการเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ถือเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพออยู่แล้ว ไม่มีความจำเป็นจะต้องไปออกกำลังกายเพิ่มอีก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญสุติ เข้มเพชร ที่ได้ศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง โดยการทำไร่ ทำงานบ้านและการเดินเล่น และความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกาย ยังคงเชื่อว่าการทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกาย (Kempetch, 2008) และผลการวิจัยยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ ดุสิต ปิยวรกุล ที่ได้ศึกษาเรื่องศักยภาพของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในตำบลวังเหนือ จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้สูงอายุมีความเชื่อที่ว่าการทำงานบ้าน การทำกิจวัตรประจำวันเป็นการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 76.88 (Piyaworakul, 2008)

2. ด้านสถานที่การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนน หรือเส้นทางถนนในหมู่บ้าน เป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย เนื่องจากสะดวก อยู่ใกล้บ้านของตนเอง ประกอบกับที่ตั้งของหมู่บ้าน เป็นที่ราบในแอ่งหุบเขา จำนวนพาหนะที่สัญจรเข้าออกในหมู่บ้านมีจำนวนน้อยและมีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานของ ธัญสุติ เข้มเพชร ที่ได้ศึกษาเรื่องวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุชนเผ่าลีซอจะใช้พื้นที่ถนนหรือสนามของโรงเรียน พื้นที่ลานสาธารณะของหมู่บ้าน ลานหน้าบ้านของตนเอง ถนนหรือเส้นทางในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการออกกำลังกาย (Kempetch, 2008)

3. ด้านลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ แต่เดิมผู้สูงอายุจะมีการออกกำลังกายด้วยการหมุนเอว หมุนไหล่ การเดินแกว่งแขน การขยับตัวยืดเส้นเป็นประจำ เดินมารอบบ้าน โดยดูต้นแบบมาจากโทรทัศน์ หรือ การจดจำลวดลายจากบุคคลอื่น ซึ่งลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุจะบริหารร่างกายในท่าเดิมซ้ำ ๆ โดยทำตามใจของตัวเอง ท่าทางถูกบ้าง ผิดบ้าง และปฏิบัติไม่ครบทุกส่วนของร่างกาย เนื่องจากขาดความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พุฒิพงศ์ มากมาย ที่ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก แล้วพบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 42.33 ไม่ทราบท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย จะใช้ท่าทางออกกำลังกายแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ตามความถนัดและความต้องการของตนเอง (Makmai, 2022) ดังนั้นการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุชนเผ่าปาเกะญอ ต้องมีการกำหนดลักษณะท่าทางในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นรูปแบบในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและบริบทของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบท่าทางในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (จากกระบวนการสัมภาษณ์) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและถูกต้องตามหลักการของการออกกำลังกาย โดยการกำหนดท่าทางการออกกำลังกาย ตามหลักการ FITT ซึ่งเป็นหลักการออกกำลังกายที่มีความสอดคล้องกับพื้นที่และวิถีชีวิตที่มีความหนักพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป รวมทั้งเวลาในการออกกำลังกายที่นานพอในแต่ละครั้งที่จะทำให้ร่างกายเกิดประโยชน์ ไม่เคร่งเครียด และมีความยืดหยุ่น ประกอบด้วย 1) F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ 2) I-Intensity ความหนักในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับที่ร่างกายรับได้ โดยสังเกตจากอาการขณะออกกำลังกาย เช่น การเดิน แกว่งแขน หมุนไหล่ เป็นต้น ทั้งนี้ความหนักในการออกกำลังกายควรเพิ่มระดับอย่างค่อยเป็นค่อยไป และไม่กลั่นหายใจขณะออกกำลังกาย 3) T-Time ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องในแต่ละครั้งควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป จนถึง 30 นาที หรืออาจมากกว่านั้นได้หากมีความชำนาญหรือคุ้นชินแล้ว และ 4) T-Type ชนิดของการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดิน หมุนไหล่ แกว่งแขน การยืด

เหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่าง ๆ เพื่อความยืดหยุ่น ลดอาการตึงรั้ง บรรเทาอาการปวดเมื่อย เป็นต้น ซึ่งแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ จำนวน 4 ท่า 2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จำนวน 4 ท่า 3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิต เพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด จำนวน 3 ท่า และ 4) การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว จำนวน 4 ท่า

นอกจากนี้ขั้นตอนในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จะต้องมีช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกาย และช่วงชะลอ (Cool Down) เพื่อเตรียมหยุดการออกกำลังกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สามารถผนวกเข้ากับการใช้ชีวิตประจำวันได้ เช่น หมุนไหล่ แกว่งแขน เดินไปเดินมารอบบ้าน เดินขึ้นลงภูเขา การดำข้าว การตีเหล็ก เป็นต้น ซึ่งควรกระทำอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไปจนถึง 30 นาที ทั้งนี้ควรมีการจัดทำคู่มือการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่แสดงให้เห็นถึงภาพ ขั้นตอนและวิธีออกกำลังกายทั้ง 4 ลักษณะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำไปศึกษาด้วยตนเอง และนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นับว่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ นุติ รุ่งสว่าง ได้สรุปลักษณะของคู่มือที่ดีไว้ว่า คู่มือที่ดีควรมีลักษณะขนาดรูปเล่มเหมาะสม ตัวอักษรอ่านง่าย ชัดเจน มีรูปภาพประกอบ เหมาะสมกับเนื้อหา และการนำเสนอกิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีความชัดเจนครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ (Rungsawang, 2000)

4. ข้อจำกัด ปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่าข้อจำกัดที่เป็นอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุขาดความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ยืนยาว ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง และมีอำนาจต้านทานโรค รวมทั้งไม่ทราบลักษณะท่าทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละหมู่บ้าน ตลอดจนมีความคิดว่าการออกกำลังกายไม่ใช่วิถีชีวิตของคนชนเผ่า และการใช้ชีวิตด้วยการออกกำลังกาย ทำกิจวัตรประจำวันถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ สอดคล้องกับการศึกษาของ พุฒิพงศ์ มากมาย ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ผลการศึกษา พบว่า ด้านความรู้ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ รวมทั้งมีข้อเสนอแนะจากงานวิจัยว่า ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคคลรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Makmai, 2022)

สำหรับการที่จะให้ผู้สูงอายุชนเผ่าปกากะญอตำบลแม่มาจางมีความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้น จะต้องมีการเปลี่ยนความเชื่อของชนเผ่า โดยให้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์จะช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น และลดการเจ็บป่วยลง ซึ่งปัจจัยที่ทำให้คนเปลี่ยนความเชื่อได้ ประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ตรง โดยที่ตนเองได้ประสบกับเหตุการณ์หรือสิ่งใหม่อื่น ๆ ที่คัดค้านกับความเชื่อเดิม 2) ความเชื่อบางความเชื่ออาจได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วพบว่าไม่เป็นจริงตามที่เชื่อถือ 3) การล้มเลิกพิธีกรรมหรือประเพณีการปฏิบัติบางอย่างที่ทำสืบต่อกันมา 4) การรู้จักใช้เหตุผลและผลในการวิเคราะห์ความเชื่อของตนเอง หรือปฏิบัติด้วยตนเองจนรู้ความเป็นจริง (Sanguankittiphan, 2000) ดังนั้นการให้ประสบการณ์ตรงด้วยการออกกำลังกายที่ถูกต้องและตามหลักการของ FITT จะช่วยให้ผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอได้ประสบกับเหตุการณ์ หรือสิ่งใหม่อื่น ๆ ที่คัดค้านกับความเชื่อเดิมเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี

5. รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกากะญอ ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในตำบลแม่มาจางได้มีการกำหนดท่าทางในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน เป็นท่าทางที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายและเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รูปแบบการออกกำลังกายต้องผนวกเข้ากับกิจวัตรประจำวันและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ และมีการสื่อสาร

ด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีการที่หลากหลายกับผู้สูงอายุ สอดคล้องกับการศึกษาของ กรมอนามัย (Ministry of Public Health, 2018) ที่กล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายเนื่องจากผู้สูงอายุจำนวนมาก ไม่ค่อยออกกำลังกายหรือไม่ชอบออกกำลังกาย ทำให้ขาดความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นก็ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอหรือมีปัญหาทางสุขภาพได้ง่าย ประกอบกับปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะได้รับคำแนะนำทั้งจากแพทย์อาสาสมัคร ผู้นำชุมชน หรือเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุเริ่มหันมาสนใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น รวมทั้ง สอดคล้องกับ พุทธิพงศ์ มากมาย ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ตำบลแม่ท้อ อำเภอเมือง จังหวัดตาก ซึ่งผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.67 ดังนั้น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และกระตุ้นถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารโดยผ่านสื่อหลากหลายวิธี สนับสนุนอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอ และบุคคลรอบข้างควรกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (Makmai, 2022)

เมื่อพิจารณาบริบทของพื้นที่ในเขตอำเภอมะนังน้อยพบว่า ผู้สูงอายุนอกจากต้องได้รับการสนับสนุนจากทางครอบครัวในการออกกำลังกายแล้ว หน่วยงานของรัฐต้องทำหน้าที่ส่งเสริมโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุ สะท้อนให้เห็นจากนโยบายและโครงการต่าง ๆ ที่องค์การบริหารส่วนตำบลได้มีการจัดทำแผนระยะสั้นและระยะยาวในการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

พฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของชนเผ่าปกาเกอะญอ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า อยู่ในระดับไม่เคยปฏิบัติ เนื่องจากผู้สูงอายุยังขาดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพสำหรับวัยผู้สูงอายุ โดยมีความคิดว่าการทำงานบ้าน การเดินไปทำไร่ ทำนา การดำข้าว การตีเหล็ก การตัดหญ้า หรือการเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ ถือเป็น การออกกำลังกายที่เพียงพออยู่แล้ว ส่วนรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุพบว่ามี 4 ลักษณะ คือ 1) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ 2) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ 3) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการไหลเวียนโลหิตเพิ่มการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และ 4) การออกกำลังกายเพื่อฝึกการทรงตัว สำหรับประเด็นข้อเสนอแนะในการวิจัยมี ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านแม่นาจร สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่ลาน้อย ควรให้ความรู้ด้านหลักการออกกำลังกาย ประโยชน์การออกกำลังกายให้กับชนเผ่าปกาเกอะญอ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อของผู้สูงอายุชนเผ่าปกาเกอะญอ

2) องค์การบริหารส่วนตำบลแม่นาจร อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ควรส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการจัดกิจกรรมกีฬาผู้สูงอายุ โดยเป็นชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับวัย อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

3) ควรมีการสร้างช่องทางการประชาสัมพันธ์เชิงรุกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและสุขภาพในตำบล เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้สูงอายุในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
- 2) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชนเผ่าที่เน้นการบูรณาการด้านวิถีชีวิต สังคม วัฒนธรรมท้องถิ่นเข้าไปร่วมด้วย

เอกสารอ้างอิง

- Kemphetch, T. (2008). Lifestyle and Environment of the Long-lived Elderly of Lisu Tribe. Master of Education Thesis. Chiang Mai: Chiang Mai University. (In Thai)
- Krabuanrat, C., (2014). Science of sports teaching. Bangkok: Thammasat University. (In Thai)
- Krejcie, RV. & Daryle, WM. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement, 30(1970), 607-610.
- Mae Hong Son Provincial Public Health. (2019). The Performance summary report 2019. Mae Hong Son Province: Mae Hong Son Provincial Public Health. (In Thai)
- Mae Na Chang Subdistrict Health Promoting Hospital. (2020). The Performance summary report 2020. Mae Hong Son Province: Mae Na Chang Subdistrict Health Promoting Hospital. (In Thai)
- Makmai, P. (2022). Exercise behaviors of elderly people in Maetor subdistrict, Maueng district, Tak province. Academic Journal of Community Public Health, 8(1), 60-72. (In Thai)
- Ministry of Public Health. (2018). Problems and needs of the elderly [Online]. Retrieved December 14, 2020, <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic002.php>. (In Thai)
- Nicholson, C., Morrow, EM., Hicks, A., and Fitzpatrick, J. (2017). Supportive care for older people with frailty in hospital: An integrative review. International Journal of Nursing Studies, 66(January 2017), 60-71.
- Piyaworakul, D. (2008). Community capacity in promoting exercise of the elderly in Wang Nuea Subdistrict, Lampang Province. Master of Nursing Science Thesis. Chiang Mai: Chiang Mai University. (In Thai)
- Rungsawang, N, (2000). Manual development Creating a school curriculum for primary school teachers. Bangkok: Silpakorn University. (In Thai)
- Sanguankittiphan, T. (2000). Appropriate Expression: Skills for building good interpersonal relationships and building self-confidence. 2nd printing. Bangkok: Chulalongkorn University Press. (In Thai)
- Tantiphlachiva, KS & Tantiphlachiva, KC. (1985). Maintaining health in the elderly. Bangkok: Aroonkarnpim. (In Thai)