

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของ  
ผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร

**ชื่อผู้เขียน** นางสาวมัทนา อินทร์แพง

**พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ

**คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์:**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลินจง	โปธิบาล	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร	สุคำวัง	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ สมบัติ	ไชยวัฒน์	กรรมการ
รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา	ปรีสัญญกุล	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพาพร	วงศ์หังษ์กุล	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทจังหวัดกำแพงเพชร และศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุแตกต่างจากแบบสอบถามการออกกำลังกายในเวลาว่างของโกดิน (Godin & Shephard, 1985) และส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เครื่องมือทั้งหมดได้ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าการทดสอบแมนวิทนียูและหาค่าความสัมพันธ์โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับของสเปียร์แมน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุในเขตเมืองและเขตชนบทมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย และมีอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย
2. ผู้สูงอายุในเขตเมืองมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากกว่าในเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านความรู้ เป็นอุปสรรคอันดับแรกของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบท
3. อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทั้งเขตเมืองและเขตชนบทอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายรายด้านพบว่า ในเขตเมืองอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านเศรษฐกิจและสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับในเขตชนบทอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านเศรษฐกิจและสังคม และด้านความรู้มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้มีการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยการลดอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

**Thesis Title** Exercise Behaviors and Barriers to Exercise among the Elderly in Kamphaeng Phet Province

**Author** Miss Muthana Inpang

**M.N.S.** Gerontological Nursing

**Examining Committee :**

Asst. Prof. Dr. Linchong	Pothiban	Chairman
Asst. Prof. Dr. Khanokporn	Sucumwang	Member
Assoc. Prof. Sombat	Chaiwan	Member
Assoc. Prof. Dr. Sukanya	Parisunyakul	Member
Asst. Prof. Dr. Tipaporn	Wonghongkul	Member

**Abstract**

The purposes of this research were to compare exercise behaviors and barriers to exercise among the elderly in urban and rural areas in Kamphaeng Phet Province and to describe the relationship between barriers to exercise and exercise behaviors. Study subjects were 200 individuals aged 60 years and older living in Kamphaeng Phet Province. The subjects were selected by multistage random sampling method. The instrument used for data collection was an interview schedule consisting of three parts: Part A: the Demographic Data Collecting Form, Part B: the Godin Leisure -Time Exercise Scale, and Part C: the Barriers to Exercise Scale. This instrument was tested for content validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics, Mann Whitney U- test and Spearman's Rank Correlation Coefficient.

The study results revealed that

1. The exercise behaviors of urban and rural elderly were at low level and the barriers to exercise were also at low level.

2. The exercise behaviors and the barriers to exercise of the urban elderly were more than that of the rural elderly. The knowledge barriers was mostly reported among urban and rural elderly.

3. The overall barriers were significantly negative related at moderate level with exercise behaviors among the urban and rural elderly. Considering subparts of barriers to exercise, in urban elderly the physical barriers, the psychological barriers, and socioeconomic barriers showed a significant negative relationship with exercise behaviors. In rural elderly the knowledge barriers and the socioeconomic barriers were significantly negative related with exercise behaviors.

From the finding, the researcher recommends that exercise should be promoted in the elderly by minimizing the barriers to exercise.