

พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน: กรณีศึกษาที่ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วนิษฐา ปักซีเลิศ¹, สุวาลี โลวีรกรณ์², พูนรัตน์ ลียติกุล³

¹สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น

²ภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

³คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

Food Consumption and Exercise Behavior of Elderly with and without Overweight : A Case Study in Khokkrud Sub-District, of the Muang District Nakhonratchasima Province

Vanitha Pakseelerd¹, Suwalee Lowirakorn², Poonrut Leyatikul³

¹Master of Public Health, Khon Kaen University

²Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University

³Faculty of Public Health, Vongchavalitkul University

หลักการและวัตถุประสงค์: โรคอ้วนและภาวะน้ำหนักเกินเป็นปัญหาสำคัญด้านสาธารณสุขในทั่วโลก สาเหตุหลักเกิดจากการได้รับอาหารพลังงานมากเกินไปและออกกำลังกายน้อย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังนั้น การศึกษาจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน ที่อาศัยอยู่ในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

วิธีการศึกษา: การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบเปรียบเทียบภาคตัดขวาง กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุอยู่ในช่วง 60-80 ปี ที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน จำนวน 322 ราย การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้เปรียบเทียบค่าสัดส่วนการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ใช้ Z-test และ 95% CI ผลต่างของค่าสัดส่วนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ผลการศึกษา: ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิง แต่งงานและศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้ระดับปานกลาง ร้อยละ 80.8 และ ร้อยละ 68.3 ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.011$) ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติการบริโภคอาหารปานกลาง ร้อยละ 52.7 และ ผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติการบริโภคอาหารที่ดี ร้อยละ 83.9 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$)

Background and Objective: Obesity and overweight is a major public health problem all over the world. The major cause of overweight is related to an excess of calorie intake and insufficient physical activity especially for the elderly. This study compared food consumption and exercise behavior of elderly with and without overweight living in the Khokkrud sub-district of the Muang district, Nakhonratchasima province.

Methods: A comparative cross-section analysis was conducted. A total of 322 elderly aged 60-80 years with and without overweight participated. Data were collected by questionnaire and descriptive statistics were applied. Data were presented as percentage, mean, standard deviation, Z-score and 95%CI. For comparing the proportion of food consumption and physical exercise between groups, the statistical significance level was set at $p < 0.005$

Results: The majority of the participants was females, married, with primary school level of education. The knowledge about healthy food consumption with and without overweight were statistically significant on a moderate level of 80.8% and 68.3%, respectively ($p = 0.011$). The attitude of food consumption of the

*Corresponding author: Vanitha Pakseelerd, Department of Nutrition, Faculty of Public Health, Khon Kaen University
Email: nis_baa@hotmail.com

การปฏิบัติตัวกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม พบว่ามีความแตกต่างกันทางด้านสถิติ ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกินมีความรู้การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.0 และผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้การออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$) สำหรับทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินมีทัศนคติในระดับดี ร้อยละ 100.0 และ ร้อยละ 96.3 ตามลำดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.013$) และพบว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกินมีการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.000$)

สรุป: พฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินมีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การบริโภคอาหาร, การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ, น้ำหนักเกิน

overweight elderly group was with 52.7% on a moderate level and differed significantly from the attitude of those without overweight with 83.6% ($p = 0.000$). Elderly with overweight had a moderate knowledge about the usefulness of exercise by 77.0% in comparison with the group without overweight of which 41.6% had a good knowledge about the usefulness of exercise ($p = 0.000$). The attitude towards physical exercise of the elderly with over and without overweight was good to 100% and 96.3%, respectively ($p = 0.013$). Elderly without overweight group performed physical exercise more than those with overweight ($p = 0.000$)

Conclusions: Food consumption and exercise behavior of the elderly with and without overweight are different.

สรินครินทร์เวชสาร 2559; 31 (3): 271-276. ♦ Srinagarind Med J 2016; 31 (3): 271-276.

บทนำ

ปัจจุบันมีการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมอย่างรวดเร็ว มีการพัฒนาไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมใหม่ มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของประชาชน โดยมีการพึ่งพาอาหารจากระบบการตลาดมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาดูแลสุขภาพตนเองและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ การบริโภคอาหารสำเร็จรูป การบริโภคมากเกินไป และรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา การเกิดภาวะโภชนาการเกินส่วนมากพบในสังคมเมืองและมีการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว¹

ในประเทศไทย แม้ว่าความชุกโรคอ้วนยังไม่เทียบเท่าคนในแถบตะวันออกกลางยุโรป และอเมริกา แต่แนวโน้มความชุกของโรคอ้วนมีเพิ่มขึ้นตามลำดับ และความชุกไม่น้อยไปกว่าบางประเทศในเอเชีย เช่น ประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และสิงคโปร์ จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 1-4 ใช้เกณฑ์ BMI ≥ 25 กก./ม.² และ BMI ≥ 30 กก./ม.² ตามลำดับ ความชุกของภาวะอ้วนที่ BMI ≥ 25 กก./ม.² ในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 18.2 ในปี พ.ศ. 2534 เป็นร้อยละ 36.5 ในปี พ.ศ. 2552 สำหรับความชุกของภาวะอ้วนที่ BMI ≥ 30 กก./ม.² เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 3.5 ในปี พ.ศ. 2534 เป็นร้อยละ 9.0 ในปี

พ.ศ. 2552²

การศึกษาในเรื่องการบริโภคอาหารผู้สูงอายุในปัจจุบันยังมีน้อย ส่วนใหญ่การบริโภคอาหารจะมุ่งไปศึกษาเด็กก่อนวัยเรียน เด็กเรียน หรือเป็นการศึกษาในคนทั่วไป จากข้อมูลตำบลโคกกรวดได้จัดโครงการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีจำนวนทั้งสิ้น 128 ราย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 67 ปี เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70 และ 59 มีภาวะอ้วนลงพุง (BMI ≥ 30 กก./ม.²) โดยจะมีค่าดัชนีมวลกายส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์อ้วนระดับ 1 (BMI 23-24.9 กก./ม.²) จำนวน 39 ราย ร้อยละ 30.5 รอบเอวเกินเกณฑ์จำนวน 73 ราย ร้อยละ 57.3³

จากข้อมูลเบื้องต้นทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน ในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยผู้วิจัยหวังว่าผลการศึกษานี้จะเป็นแนวทางส่งเสริมการดำเนินงานและวางแผนแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินของประชาชนในชุมชนได้ตรงประเด็น เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรงและพัฒนาการเป็นไปตามศักยภาพอันเป็นการช่วยป้องกันและลดปัญหาของสาธารณสุขของประเทศต่อไป การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค อาหารและการออกกำลังกาย

กายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินและศึกษาความรู้ทัศนคติการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน

วิธีการศึกษา

1.รูปแบบการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ (Analytical study) แบบเปรียบเทียบภาคตัดขวาง(Comparative Cross-sectional study) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินที่อาศัยอยู่ในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

2.กลุ่มประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยมีกลุ่มที่มีภาวะน้ำหนักเกิน 534 ราย และกลุ่มน้ำหนักปกติ 656 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ไม่มี และกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน กลุ่มละ 161 ราย รวมทั้งสิ้นจำนวน 322 ราย ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของอรุณ จิรวัฒน์กุล⁴ ได้ค่า $p = 0.665$, $p_1 = 0.59$, $p_2 = 0.74$ และมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นประชาชนที่มีทะเบียนราษฎรอยู่ในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และเป็นผู้สูงอายุ อายุ 60-80 ปี

เกณฑ์คัดออกผู้สูงอายุที่มีภาวะป่วยเฉียบพลัน เช่นติดเชื้อรุนแรง ได้รับการผ่าตัด และภิกษุ สามเณร ชี

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์พัฒนาขึ้นเองผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดลองใช้ใช้ที่มีค่าความเที่ยงของความรู้ของการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.739 ความรู้การออกกำลังกาย เท่ากับ 0.885 ค่าความเที่ยงของทัศนคติการบริโภคอาหาร เท่ากับ 0.858 ทัศนคติการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.735 แบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ การมีผู้ดูแลความเป็นอยู่ภายในบ้าน โรคประจำตัว การไปพบแพทย์เป็นประจำ การเจ็บป่วยหนัก แหล่งความรู้ด้านโภชนาการ กิจกรรมที่เข้าร่วม ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ความรู้สู่การบริโภคอาหาร

และการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ส่วนทางบวกให้ค่าคะแนน 5 4 3 2 1 และทางลบให้ค่าคะแนน 1 2 3 4 5 และมาแปลความหมายแบบวัดทัศนคติ

คะแนน 3.67-5.00 คะแนน หมายถึง มีทัศนคติ ดี

คะแนน 2.34-3.66 คะแนน หมายถึง มีทัศนคติ ปานกลาง

คะแนน 1.00-2.33 คะแนน หมายถึง มีทัศนคติ ต่ำ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS แสดงผลข้อมูลเป็นค่าจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลรูปแบบของการบริโภคอาหารชนิดต่าง ๆ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่ามัธยฐาน และ Chi-square

ผลการศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน : ไม่มีน้ำหนักเกิน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.8 : 59.0 จะมีอายุอยู่ในช่วง 71-75 ปี ร้อยละ 47.8 และ 66-70 ปี ร้อยละ 30.4 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 71.4 : 70.2 ตามลำดับ การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 59.6 : 49.7 โดยประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนา ทำสวน ทำไร่ ร้อยละ 36.6 : 41.0 มีผู้ดูแลความเป็นอยู่ ร้อยละ 97.5 : 93.8 ผู้สูงอายุมีโรคประจำตัว ร้อยละ 75.2 : 71.4 ตามลำดับ ไปพบแพทย์เป็นประจำ ร้อยละ 71.4 : 58.4 ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ไม่มีการเจ็บป่วยหนัก ร้อยละ 96.3 : 90.1 แหล่งความรู้และความรู้ด้านโภชนาการ จะได้รับความรู้และความรู้ด้านโภชนาการจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 26.1 : 37.9 กิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมบ่อยคือการพบปะพูดคุยกัน ร้อยละ 87.0 : 80.7 (ตารางที่ 1)

ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.8 และ 68.3 ตามลำดับ และพบว่ามีความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.011$) (ตารางที่ 2)

ทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติปานกลางเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ร้อยละ 77.1 และผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ร้อยละ 63.8 ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มมีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มที่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มที่ไม่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	p-value
1.เพศ			0.821
ชาย	68 (42.2)	66 (41.0)	
หญิง	93 (57.8)	95 (59.0)	
2.อายุ (ปี)			<0.001
60-65	26(16.2)	44 (27.4)	
66-70	51 (31.7)	49 (30.4)	
71-75	77 (47.8)	(18.6)	
76-80	7 (4.3)	38 (23.6)	
3.สถานภาพสมรส			0.887
โสด	8 (5.0)	10 (6.2)	
สมรส(คู่)	115 (71.4)	113 (70.2)	
หม้าย/หย่า/แยก	38 (23.6)	38 (23.6)	
4.ระดับการศึกษา			<0.001
ไม่ได้เรียนหนังสือ	21 (13.0)	31 (19.3)	
ประถมศึกษา	96 (59.6)	80 (49.7)	
มัธยมศึกษา	19 (11.8)	9 (5.6)	
ปวช./ปวส./อนุปริญญาตรี	20 (12.4)	16 (9.9)	
ปริญญาตรี	5 (3.1)	25 (15.5)	
สูงกว่าปริญญาตรี	0 (0.0)	0 (0.0)	
5.อาชีพ			0.007
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	13 (8.1)	16 (9.9)	
เกษตรกร	59 (36.6)	67 (41.6)	
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	31 (19.3)	23 (14.3)	
รับจ้าง	50 (31.1)	55 (34.2)	
ข้าราชการบำนาญ	8 (5.0)	0 (0.0)	
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	0 (0.0)	0 (0.0)	
6.การมีผู้ดูแลภายในบ้าน			0.101
ไม่มี	4 (2.5)	10 (6.2)	
มี	157(97.5)	151 (93.8)	
7.โรคประจำตัว			0.450
ไม่มี	40 (24.8)	46 (28.6)	
มี	121 (75.2)	115 (71.4)	
8.การไปพบแพทย์เป็นประจำ			0.014
ไม่ไป	46 (28.6)	67 (41.6)	
ไป	115 (71.4)	94 (58.4)	
9.ในรอบ 6 เดือน การเจ็บป่วยหนัก			0.028
ไม่มี	154 (96.3)	145(90.1)	
มี	7 (3.7)	16 (9.9)	
10.แหล่งความรู้และความรู้ด้านโภชนาการ			0.002
สมาชิกในครอบครัว	31 (19.3)	30 (18.6)	
เพื่อนบ้าน	24 (14.9)	33(20.5)	
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	42 (26.1)	61 (37.9)	
โรงพยาบาล	18 (11.8)	5(3.1)	
วิทยุ	19 (11.8)	9 (5.6)	
โทรทัศน์	26 (16.1)	17 (10.6)	
อื่นๆ	1 (0.6)	6(3.7)	
11.กิจกรรมชมรมที่เข้าร่วม			0.028
การออกกำลังกาย	21 (13.0)	31(19.3)	
การพบปะพูดคุย	140 (87.0)	130 (80.7)	

Chi-square

ตารางที่ 2 ร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มที่มี และไม่มีน้ำหนักเกิน จำแนกตามระดับด้านความรู้การบริโภคอาหาร

ระดับความรู้การ บริโภคอาหาร	จำนวนผู้ที่ตอบถูก		p-value
	กลุ่มที่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มที่ไม่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	
- ระดับความรู้ดี (≥12 คะแนน)	15 (9.3)	34 (21.1)	0.01
- ระดับความรู้ปานกลาง (8-11 คะแนน)	130 (80.8)	110 (68.3)	
- ระดับความรู้ต่ำ (≤7 คะแนน)	16 (9.9)	17 (10.6)	
- เฉลี่ย ± SD	9 ± 1.74	10 ± 1.95	

Chai-square

ตารางที่ 3 ร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มที่มี และไม่มีน้ำหนักเกิน จำแนกตามระดับด้านทัศนคติการบริโภคอาหาร

ระดับทัศนคติการ บริโภคอาหาร	จำนวนผู้ที่ตอบถูก		p-value
	กลุ่มที่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	กลุ่มที่ไม่มี น้ำหนักเกิน (n=161) จำนวน (ร้อยละ)	
ดี	77 (36.2)	136 (63.8)	<0.01
ปานกลาง	84 (77.1)	25 (22.9)	
ต่ำ	0 (0.0)	0 (0.0)	
เฉลี่ย ± SD	44± 6.21	46 ± 6.23	

Chai-square

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 77.0 และผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 41.6 ซึ่งพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p= 0.000) (ตารางที่ 4)

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีเหมือนกัน ร้อยละ 100.0 และ ร้อยละ 96.3 ตามลำดับ ซึ่งพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=0.013) (ตารางที่ 5)

วิจารณ์

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินในตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัด

ตารางที่ 4 ร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มที่มีและไม่มีน้ำหนัก
จำแนกตามระดับด้านความรู้การออกกำลังกาย

ระดับความรู้การ ออกกำลังกาย	จำนวนผู้ที่ตอบถูก		p-value
	กลุ่มที่มี น้ำหนักเกิน (n=161)	กลุ่มที่ไม่มี น้ำหนักเกิน (n=161)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
- ระดับความรู้ดี (≥15 คะแนน)	29 (18.0)	67 (41.6)	< 0.01
- ระดับความรู้ปานกลาง (11-14 คะแนน)	124 (77.0)	50 (31.1)	
- ระดับความรู้ต่ำ (≤ 10 คะแนน)	8 (5.0)	44 (27.3)	
- เฉลี่ย ± SD	14 ± 1.45	14 ± 2.81	

Chi-square

ตารางที่ 5 ร้อยละของผู้สูงอายุกลุ่มที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน
จำแนกตามระดับด้านทัศนคติการออกกำลังกาย (n=322)

ระดับทัศนคติการ ออกกำลังกาย	จำนวนผู้ที่ตอบถูก		p-value
	กลุ่มที่มี น้ำหนักเกิน (n=161)	กลุ่มที่ไม่มี น้ำหนักเกิน (n=161)	
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ดี	161 (100)	155 (96.3)	0.013
ปานกลาง	0 (0.0)	6 (3.7)	
ต่ำ	0 (0.0)	0 (0.0)	
เฉลี่ย ± SD	85 ± 6.14	76 ± 7.93	

Chi-square

นครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุจะเป็นเพศหญิงมากกว่าชาย เพราะเพศหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดน้ำหนักเกินมากกว่าเพศชาย ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีน้ำหนักเกินส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในช่วง 71-75 ปี และกลุ่มที่ไม่มีน้ำหนักเกินจะมีอายุอยู่ในช่วง 66-70 ปี สถานภาพสมรสอยู่คู่ครองของตนเอง มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีน้อย มาศเกษม และคณะ⁵ พบว่าผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.7 และชาย ร้อยละ 46.3 ผู้สูงอายุอยู่ยังอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 69.5 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่กับคู่ครองและบุตรหลาน

ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง แต่กลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน มีคะแนนความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีน้ำหนักเกิน โดยกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการเกินอาจจะได้รับความรู้ในเรื่องการบริโภคอาหารมากกว่ากลุ่มที่ไม่มีน้ำหนักเกิน เนื่องจากมีการไปพบแพทย์เป็นประจำ ได้รับการตรวจร่างกาย ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤติน ชุมแก้ว และชีพสมน

รังสยาธรี⁶ ที่พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลามีความรู้การบริโภคอาหารอยู่ในระดับดีเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเคยได้รับความรู้ด้านอาหารและโภชนาการจากแหล่งต่างๆ ได้แก่ รายการโทรทัศน์ สารานุกรมชุมชน หนังสือ เพื่อน ชุมรม ผู้สูงอายุ โรงพยาบาล และเทศบาล

ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติปานกลางเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤติน ชุมแก้ว และชีพสมน รังสยาธรี⁶ ที่พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาส่วนใหญ่มีทัศนคติระดับดี

สรุป

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้ในระดับปานกลาง ต่างกับกับผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้ในระดับดี ผู้สูงอายุกลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน มีระดับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการแตกต่างกับผู้สูงอายุกลุ่มที่ไม่มีน้ำหนักเกิน

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน ผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกินส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายเหมือนกัน (ร้อยละ 100.0 และ 96.3) ตามลำดับ แต่ผู้สูงอายุที่มีน้ำหนักเกินจะมีระดับคะแนนทัศนคติมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีน้ำหนักเกิน ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน กล่าวโดยสรุปผู้สูงอายุที่มีและไม่มีน้ำหนักเกิน มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร มีทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายแตกต่างกัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด นครราชสีมา บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลเทพรัตนนครราชสีมา เทศบาลตำบลโคกกรวด เทศบาลตำบลเมืองใหม่โคกกรวด ผู้ใหญ่บ้าน และอสม. ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและให้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลโคกกรวดที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม การศึกษานี้ไม่ได้รับทุนการศึกษาใดๆ

เอกสารอ้างอิง

1. กองโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์โรคอ้วนในประเทศไทย. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541.

2. วิชัย เอกพลากร, (บรรณาธิการ). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 นนทบุรี: สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชน, 2551-2552.
3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา. สรุปผลงานประจำปีด้านสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2554, 2554.
4. อรุณจิรวัดณ์กุล. ปป ชีวสถิติสำหรับงานวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2.ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา, 2548.
5. ศรีน้อย มาศเกษม, นฤมล สีนสุพรรณ, ประพิมพ์พร สมนาแซง. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชนบทอีสาน ศึกษา ณ หมู่บ้านตำบลโนนคอม ถึงอำเภอมัญจาคีรี จ.ขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร 2532; 4: 266-74.
6. กฤติน ชุมแก้ว, ชีพสุมน รังสยาธร. ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. วารสารเกษตรศาสตร์(สังคม) 2557; 35: 16-29.

