

การจูงใจผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9

Motivation for the Elderly to Exercise in Suan Luang Rama 9

ชนิดาภา ธานาวณิชชา

สาขาการจัดการ

คณะบริหารธุรกิจ มหาลัยรามคำแหง ประเทศไทย

ผู้รับผิดชอบบทความ

Chanidapa Thanavanichaya

Department of Management, faculty of Business Administration,

Ramkamhaeng University, Thailand

Corresponding author

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ดำเนินการศึกษารวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9

วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลด้วยค่าร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านพฤติกรรมและปัจจัยส่วนประกอบของการออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ด้วยค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลรวม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 อันเนื่องมาจากด้านวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านอิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกาย ผลสรุปโดยรวมในทุกด้านของการจูงใจผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

Abstract

The purpose of this research was to study the satisfaction of the elderly in exercising in Suan Luang Rama 9. The study had collected data the sample of the elderly who exercised in the park.

The analysis was done through the following methodology i.e. percentage metric for personal factors data while mean score and standard deviation for behavioral factor data, fitness component factor data and total interpretation.

Result from the analysis which conducted based on the behavioral factors, purpose of exercise, type of exercise, influential factor, equipment, place and environment can be concluded that all factors had motivated the elderly to exercise in Suan Luang Rama 9 and overall satisfactions are at high score.

บทนำ

ในปัจจุบันผู้สูงอายุแทบทุกรายเมื่อวัยเข้าสู่ 50 ถึง 60 ปี ก็จะเริ่มมีการเจ็บ อาการป่วย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะพบมากขึ้นในผู้สูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุแต่ละคนก็จะไม่ทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ซึ่งการออกกำลังนั้นเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้สมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุจะมีความแข็งแรงกล้ามเนื้อที่เคยตึงเครียดจะคลายความตึงเครียด ระบบไหลเวียนของโลหิตจะดีขึ้น การทำงานของร่างกายให้สมบูรณ์ ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องใช้วิธีการปรับสภาพความเป็นอยู่ในชีวิตปัจจุบันด้วยการเวลาที่เหมาะสมและสะดวกมาออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาเรื่องการเจ็บป่วยของแต่ละคนให้น้อยลงซึ่งปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมักจะอ้างว่าไม่ค่อยมีเวลาไม่สะดวกในการเดินทางซึ่งก็จะทำให้สุขภาพร่างกายไม่มีความสมบูรณ์แข็งแรงถ้าหากเราหาเวลาและโอกาสต่าง ๆ เหล่านี้มาออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ไขข้อมีการเคลื่อนไหวมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุทั้งสุขภาพปกติ และเจ็บป่วย ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุจะเป็นตัวจัดการแก้ปัญหาการเจ็บป่วยการเสื่อมถอยของอวัยวะต่าง ๆ ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นทุกอย่าง

ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุโดยทั่วไป จำเป็นต้องนำไปปรับหรือประยุกต์ใช้สำหรับแต่ละบุคคลต่อไปตามความเหมาะสม การออกกำลังกายทุกอย่างทำเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

ดังนั้นเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุให้มาออกกำลังกายผู้วิจัยจึงสนใจที่จะแก้ปัญหาให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้มีประสิทธิภาพและเห็นผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมกับวัยและสถานะภาพของร่างกายว่าจะออกกำลังกายลักษณะอย่างไร
2. ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และสามารถนำผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายไปแนะนำให้คนรุ่นต่อ ๆ ไปได้เรียนรู้
3. ทำให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นว่ามาจากสาเหตุอะไรบ้าง

ขอบเขตของการวิจัย

เพื่อศึกษาประชากรที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ขยับ เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ไขมัน ของร่างกายทุกส่วน โดยการ เดิน วิ่ง ยืดเส้น โยคะ เตะกระบอง กิจกรรมเข้าจังหวะ ฟิตเนส จะเร็วหรือช้า แรงหรือค่อยเป็นไปตามอุปกรณ์ที่ใช้แต่ละชนิด และวิธีการออกกำลังกาย โดยใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ

วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีการออกแบบการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ได้ข้อมูลต่าง ๆ หรือตัวแปรมาใช้วิเคราะห์ เพื่อตอบประเด็นปัญหาให้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ที่ได้ตั้งใจไว้ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดและ ทฤษฎีการมีส่วนร่วม การจูงใจผู้สูงอายุมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ต้องมี รายละเอียดและวิธีการ ขั้นตอนในการออกแบบการวิจัยให้ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ในสวนหลวง ร.9 ที่มี อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งมีทั้งเพศหญิงและเพศชายจำนวน 400 คน

2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี 2 ส่วนคือ

2.1 กลุ่มที่มาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9 ช่วงเช้า จะเป็นผู้สูงอายุที่มาออก กำลังกาย ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยวิธีการตอบแบบสอบถาม

2.2 กลุ่มที่มาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9 ช่วงเย็น จะเป็นผู้สูงอายุที่มาออก กำลังกาย ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยวิธีการตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลของผู้สูงอายุในสวนหลวง ร.9 คือแบบสอบถาม โดยใช้ นโยบายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9

1. การสร้างแบบสอบถามจะรวบรวมข้อมูลและสร้างแบบสอบถามความต้องการในการ มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 โดยใช้การเรียนรู้ร่วมกันกับการจูงใจผู้สูงอายุมาออกกำลัง กายในสวนหลวง ร.9 แบบสอบถามจะมีทั้งหมด 3 ส่วน ดังนี้

1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้/เดือน และสถานภาพ

1.2 ส่วนที่ 2 แบบสำรวจปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านอิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

1.3 ส่วนที่ 3 ปัจจัยส่วนประกอบของการออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการรวบรวมเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการรวบรวมเก็บข้อมูลการวิจัย เรื่องการจูงใจผู้สูงอายุมาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 มีข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบด้วยลักษณะสภาพแวดล้อมทั่วไปและนโยบายของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 และการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ในกิจกรรมต่าง ๆ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 นำข้อมูลมาตรวจสอบความตรงโดยใช้การเปรียบเทียบการแสดง ความคิดเห็นให้อยู่ในประเด็นเดียวกันซึ่งการใช้ข้อมูลต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาประมวล จนได้ข้อมูลที่ตรงกัน ซึ่งใช้ข้อมูลหลายแห่งที่ต่างก็นำมารวบรวมประมวล จนได้ข้อมูลที่ตรงกัน ทำให้ผู้วิจัยสามารถอธิบายพฤติกรรมของผู้สูงอายุอย่างเห็นได้ชัดเจนว่ามีความเกี่ยวข้องกันเพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือและสามารถนำข้อมูลเหล่านั้นมาวิเคราะห์ถึงความถูกต้องตรงกับเนื้อหา นำมาทำการจัดแบ่งตามเนื้อหาได้

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้วิเคราะห์ทางสถิติความถี่ร้อยละ

2.1 ลักษณะของผู้สูงอายุ

2.2 ความคิดในการมาออกกำลังกาย

2.3 ความคาดหวังของผู้สูงอายุที่สามารถมาออกกำลังกาย

2.4 พฤติกรรมในการออกกำลังกาย

2.5 ผลที่ได้รับในการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการนำข้อมูลมาวิเคราะห์

1. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัย เรื่องแรงจูงใจในการมาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9 ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สูตรดังนี้

ค่าร้อยละใช้ในการเปรียบเทียบสัดส่วนของข้อมูลโดยใช้สูตร (กนกทิพย์ พัฒนาพัวัฒน์ ,2543)

$$P = \frac{F \times 100}{N}$$

เมื่อ $P =$ ค่าร้อยละ

$F =$ ค่าความถี่ที่ต้องเปลี่ยนแปลงให้เป็นร้อยละ

$N =$ จำนวนความถี่ทั้งหมด

2. วิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาความสามารถในการมาออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น ออกมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการที่ได้มาออกกำลังกาย ให้ประโยชน์อะไรบ้าง

สำหรับการใช้อุปกรณ์หรือการออกกำลังกายกับกลุ่มไหนตามที่ได้เสนอในกิจกรรมต่าง ๆ โดยนำผลลัพธ์ที่ได้ไปใช้อย่างไร และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

3. การสร้างแบบประเมินการพึงพอใจที่มีต่อการมาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9

3.1 ศึกษาวิธีการสร้างแบบประเมิน โดยใช้ทฤษฎีของลิเคิร์ต (Likert Scale) แล้วกำหนดแนวทางในการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง

3.2 สร้างแบบประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อการมาออกกำลังกายที่สวนหลวง ร.9

สำหรับแบบประเมินความพึงพอใจได้กำหนดระดับความคิดเห็น 5 ระดับ (Rating Scale) โดยแบบประเมินที่สร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนของทฤษฎีของลิเคิร์ต (Likert Scale) ดังนี้

ระดับ 5	หมายถึง	พึงพอใจในระดับมากที่สุด
ระดับ 4	หมายถึง	พึงพอใจในระดับมาก
ระดับ 3	หมายถึง	พึงพอใจในระดับพอใช้
ระดับ 2	หมายถึง	พึงพอใจในระดับน้อย
ระดับ 1	หมายถึง	พึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

การแปลผลความพึงพอใจ ซึ่งใช้ค่าระดับน้ำหนักคะแนนดังนี้

คะแนน 4.51-5.00	ความพึงพอใจมีคุณภาพอยู่ในระดับ	มากที่สุด
คะแนน 3.51-4.50	ความพึงพอใจมีคุณภาพอยู่ในระดับ	มาก
คะแนน 2.51-3.50	ความพึงพอใจมีคุณภาพอยู่ในระดับ	พอใช้
คะแนน 1.51-2.50	ความพึงพอใจมีคุณภาพอยู่ในระดับ	น้อย
คะแนน 1.00-1.50	ความพึงพอใจมีคุณภาพอยู่ในระดับ	น้อยที่สุด

3.3 นำแบบประเมินความพึงพอใจที่เสร็จเรียบร้อยแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา ตรวจสอบและแนะนำเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ในการ ประเมินได้จริง

3.4 นำแบบประเมินความพึงพอใจให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการประเมินค่าเที่ยงตรงของข้อคำถามเชิงเนื้อหา ซึ่งใช้เกณฑ์กำหนดคะแนน ดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

3.5 พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข นำผลการพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านในแต่ละข้อ ไปหาค่าดัชนีความสอดคล้องของ เนื้อหา (IOC)

3.6 นำแบบประเมินความพึงพอใจที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมมาจัดพิมพ์เป็นแบบประเมินความพึงพอใจฉบับสมบูรณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล

เป็นข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 ได้แก่ เพศ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพ, รายได้/เดือน และสถานภาพ

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะปัจจัยด้านพฤติกรรม

เป็นการวิเคราะห์ผลของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านวัตถุประสงค์ของผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 20.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.76

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะปัจจัยส่วนประกอบ

เป็นการวิเคราะห์ผลของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 8.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.37

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การงู้ออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 มีปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยด้านพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9

สมมติฐานปัจจัยส่วนบุคคลในด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้/เดือน และสถานภาพ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อการตัดสินใจของผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ที่แตกต่างกัน

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 เป็นเพศชาย จำนวน 216 คน ร้อยละ 54 และเป็นเพศหญิง จำนวน 184 คน ร้อยละ 46 สรุปได้ว่ามีเพศชายที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 มากกว่าเพศหญิง

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 54

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษา ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่มีอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 44

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่ มีรายได้มากกว่า 40,000 บาทขึ้นไป จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 34

ผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่ มีสถานภาพสมรส จำนวน 236 คน คิดเป็นร้อยละ 59

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 อันเนื่องมาจากด้านวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายในสวนหลวง ร.9 พบว่า ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 20.44 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.76 ด้านประเภทของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 15.64 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.69 ด้านอิทธิพลที่มีผลต่อการออกกำลังกายที่มามีอาการในสวนหลวง ร.9 โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 9.81 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.57 ด้านเครื่องมือและอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 8.61 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.37 และด้านสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก มีค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง 9.62 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.53

จากการอภิปรายข้างต้นสรุปได้ว่า การสนใจผู้สูงอายุที่มีอาการในสวนหลวง ร.9 ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยภาพรวมทุกด้านอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการให้ความรู้ในเรื่องของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ได้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

อนุชา จันทร์เต็ม (2560) รายงานการวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สาขาวิชาเทคโนโลยีการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ทิพาดา ประจง (2555) เรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

วรชิต ธนาวนิชยา (2553) เรื่องผลิตภัณฑ์กระถางเพาะชำต้นกล้าจากกากถั่วเหลือง สาขาวิชาการบริหารธุรกิจคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ Aged Society ที่มาจาก : รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2556 โดย มสพส.จาก <https://fopdev.or.th/>

พัชรี บอนคำ (2560) โรคยอดฮิตของผู้สูงอายุ ที่มา <https://www.thaihealth.or.th/> SOOK PUBLISHING, คู่มือการอบรมการดูแลผู้สูงอายุ 18 ชั่วโมง โดยงานผู้สูงอายุ ศูนย์อนามัยที่ 2 สระบุรี กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดย สสส. และ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

โพสต์ทูเดย์ (2562) “สัญญาณภาวะโรคซึมเศร้า” ในผู้สูงอายุ ที่มา <https://www.posttoday.com/life/healthy/>

โพสต์ทูเดย์ (2560) โทษของการออกกำลังกาย ที่มา <https://www.posttoday.com/life/healthy/>

นพ.บรรลุ ศิริพานิช นักเขียนหมอชาวบ้าน (2550) ชนิดของการออกกำลังกาย ข้อมูลสื่อ นิตยสารหมอชาวบ้าน (2550) คอลัมน์: ผู้สูงอายุสู่ชีวิตที่มีคุณภาพ <https://www.doctor.or.th/article/detail/>

ผศ.นพ. วิศาล คันธารัตนกุล (2560) ตัวอย่าง 12ท่า ออกกำลังกาย ป้องกันหกล้มในผู้สูงอายุ ที่มา <https://www.samitivejhospitals.com/th/doctors/visal-kantaratanakul/>

รศ.ดร.มยรี ธนอมส สุข (2558) รายงานการวิจัยเรื่อง การสร้างต้นแบบการออกกำลังกาย
สำหรับผู้สูงอายุ อำเภอกำแพงแสน คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย อาจารย์ ดร. อริสรา สุขวัจนี สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศูนย์อนามัยที่2 สระบุรี กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมคุณภาพ งานออกกำลังกาย (2558)
หนังสือเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ทิตติภา ศรีสมัย และคณะ (2560) ผลของการออก กกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อ
สมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: การศึกษา นำร่อง . จุฬาลงกรณ์เวชสาร

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี

สกุลรัตน์ อัสว โกสินชัย และคณะ (2554) ผลของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการ ออกกำลัง
กายด้วยยางยืดต่อการทรงตัว และการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ วารสารศูนย์การศึกษา
แพทยศาสตร์คลินิก โรงพยาบาลพระปกเกล้า