

การศึกษาชนิด ระยะเวลา และผลของการออกกำลังกาย ต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ณ สวนลุมพินี

จุฬามณี ยงเกียรติพานิช, พ.บ.

อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา, พ.บ.

ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬามณี ยงเกียรติพานิช, อารีรัตน์ สุพุทธิธาดา. การศึกษาชนิด ระยะเวลา และผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ณ สวนลุมพินี. เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร 2545; 11(3): 105-110

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: 1. ศึกษาชนิด ระยะเวลาและผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ณ สวนลุมพินี
2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกาย

รูปแบบการวิจัย: เชิงพรรณนา, ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง

กลุ่มทำวิจัยและวิธีดำเนินการวิจัย: สำรวผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ณ สวนลุมพินี โดยใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม 2542

ผลการวิจัย: ผู้สูงอายุ 200 คน เป็นชาย 102 คน (51%) เป็นหญิง 98 คน (49%) อายุเฉลี่ย 66.21 ปี (60-83 ปี, SD. 5.74) ค่าดัชนีมวลร่างกายเฉลี่ย (BMI) 22.19 กิโลกรัมต่อ(เมตร)² (18.3-25.9, SD. 4.49) มีผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว 94 คน (47%) โรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ มีอาการปวดตามร่างกาย 38 คน (19%) ความดันโลหิตสูง 34 คน (17%) เบาหวาน 19 คน (9.5%) โรคหัวใจ 15 คน (7.5%) โรคไขมันในเลือดสูง 14 คน (7%) กลุ่มที่ออกกำลังกายติดต่อกันนานเกินวันละ 30 นาที พบมีการปรับลดขนาดยาที่ใช้ จำนวน 15 คน (15.95%) ชนิดการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือ เดิน 39 คน (19.5%) รองลงมาคือ วิ่ง 38 คน (19%) ระยะเวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ย 1.29 ชั่วโมงต่อวัน (0.33-3, SD. 0.569) จำนวนครั้งที่มาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือ 6.04 ครั้ง(3-17, SD. 1.55) ผู้สูงอายุ 184 คน (92%) มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น และชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับอายุและสุขภาพของตนเองแล้ว ผู้สูงอายุจำนวน 150 คน (75%) เห็นว่าตนเองออกกำลังกายเพียงพอแล้ว มี 17 คน (8.5%) ไม่น่าใจ และจำนวน 33 คน (16.5%) คิดว่าตนเองยังออกกำลังกายน้อยเกินไป

สรุป: จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าชนิดของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมมากที่สุด คือ การเดิน พบว่า 15.95% สามารถลดขนาดยาที่ใช้ลงได้หลังออกกำลังกายนานต่อเนื่องวันละ 30 นาทีขึ้นไปและส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น และชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับอายุและสุขภาพของตนเองแล้ว

ผู้สูงอายุตามคำจำกัดความของ WHO คือผู้ที่ มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป⁽¹⁾ ความก้าวหน้าทางการแพทย์ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ส่งผลให้มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมาก จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2542 พบว่า อายุเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้น โดยผู้ชายเพิ่มจาก 67.36 เป็น 68.15 ปี และผู้หญิงเพิ่มจาก 71.74 เป็น 72.39 ปี⁽²⁾ ในประเทศไทยพบแนวโน้มในการเพิ่มขึ้นของการเกิดโรคตามอายุที่มากขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในโลหิตสูง โรคเบาหวาน พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ มีส่วนในการลดอัตราการเกิดโรค การควบคุม และชลออาการของโรค การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ สำคัญต่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะทำให้ค่าอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO₂ max) เพิ่มขึ้น ทำให้ความดันโลหิตลดลง ลดแรง ด้านทานของหลอดเลือดส่วนปลาย ระดับไขมันชนิดดีหรือ HDL-C เพิ่มขึ้น ปริมาณไขมันที่ไม่ดี ได้แก่ triglyceride และ LDL ในร่างกายลดลง เพิ่มความไวต่ออินซูลิน ทำให้ ขนาดของกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นและทำให้การเคลื่อนไหวของ ข้อดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดอัตราการสูญเสียมวลกระดูก เพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงสมองและเพิ่ม ประสิทธิภาพการทำงานของสมอง⁽³⁻⁴⁾ ลดภาวะทุพพลภาพ บรรเทาอาการซึมเศร้า⁽⁵⁾ ช่วยให้ช่วงชีวิตที่แข็งแรงปราศจาก ภาวะพึ่งพา (active life expectancy) ยาวขึ้น⁽⁶⁾

การศึกษานี้มุ่งจะศึกษาชนิด ระยะเวลา และผล ของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุไทย ณ สวน ลุมพินี ซึ่งเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่อยู่ใจกลางของ กรุงเทพมหานคร และมีผู้สูงอายุมาออกกำลังกายจำนวนมาก รวมทั้งเพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการออก กกำลังกาย เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาเฉพาะเรื่อง ต่อไปในอนาคต ซึ่งการศึกษาในลักษณะนี้ยังไม่เคยมีการ ทำมาก่อนในประเทศไทย

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาชนิด ระยะเวลาและผลของการออกกำลังกายต่อ สุขภาพของผู้สูงอายุ ณ สวนลุมพินี
2. เพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกาย

วัสดุและวิธีการ

1. ผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ณ สวนลุมพินี โดย มีเกณฑ์ในการคัดเลือกดังนี้ คือ

- 1.1 อายุ 60 ปี ขึ้นไป
- 1.2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- 1.3 เดินได้
- 1.4 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มานานอย่าง น้อย 6 เดือน

โดยใช้แบบสอบถาม (ภาคผนวก) จำนวน 200 คน

2. แบบสอบถามทั้งหมด 16 ข้อ เกี่ยวกับข้อมูล ทางสรีรวิทยา ประวัติการเจ็บป่วย ชนิดและระยะเวลา การออกกำลังกาย ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย

วิธีการ

1. ทำการทดสอบแบบสอบถาม โดยให้ผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน ตอบแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามนี้ สามารถนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยได้
2. ทำการศึกษาวิจัยจริง โดยให้ผู้สูงอายุที่มาออก กายที่สวนลุมพินี ตอบแบบสอบถาม ใช้เวลาเก็บ ข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม 2542

การวิเคราะห์ทางสถิติ

ใช้ค่าเฉลี่ย, ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน, และร้อยละ

ผลการศึกษา

ผู้สูงอายุทั้งหมด 200 คนที่ตอบแบบสำรวจ เป็น ชาย 102 คน(51%) เป็นหญิง 98 คน(49%) อายุเฉลี่ย 66.21 ปี (60-83 ปี, SD. 5.74) ค่าดัชนีมวลร่างกายเฉลี่ย (BMI) 22.19 กิโลกรัมต่อเมตร² (18.3-25.9, SD. 4.49) โรค ประจำตัวที่พบมากที่สุด คือ โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ 38 (19%) ความดันโลหิตสูง 34 คน(17%) เบาหวาน 19 คน(9.5%) จำนวนของผู้สูงอายุและชนิดของโรคประจำตัว แสดงตามตารางที่ 1

		ชนิดของโรคประจำตัว	
ความดันโลหิตสูง	34 (17%)	โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ	38 (19%)
เบาหวาน	19 (9.5%)	โรคระบบหัวใจ	6 (3%)
โรคหัวใจ	15 (7.5%)	ไม่เคยตรวจ	50 (25%)
ไขมันในเลือดสูง	14 (7%)	ไม่มีโรคประจำตัว	24 (12%)

ตารางที่ 1 แสดงชนิดของโรคประจำตัว

ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่มีการใช้ยาเป็นประจำ จำนวน 98 คน (64%) และเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายติดต่อกันนานเกิน 30 นาที ต่อวัน พบว่าผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนปริมาณยาที่ใช้หลังจากออกกำลังกายจำนวน 15 คน จาก 98 คน(15.3%) และไม่มีการปรับขนาดยาจำนวน 83 คน (84.6%) ไม่มีการเพิ่มขนาดยาหลังออกกำลังกาย

จากการสอบถามพบว่าผู้สูงอายุมีอาการปวดตามร่างกาย 38 คน(19%) ตำแหน่งที่พบมากที่สุดคือ หลัง จำนวน 10 คน(26%) มีความรุนแรงของอาการปวด วัดโดย visual analog scale เฉลี่ย 3.89(1-8, SD. 2.07) ผู้สูงอายุเห็นว่าออกกำลังกายแล้วอาการปวดดีขึ้น จำนวน 23 คน จาก 38 คน (60.5%)

ชนิดของการออกกำลังกายดังแสดงในตารางที่ 2 พบว่า ชนิดของการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือ เดิน 72 คน (36%) รองลงมาคือ วิ่ง 38 คน(19%) เดินร่าจำนวน 33 คน(16.5%)

ชนิดของการออกกำลังกาย			
เดิน	72 (36%)	จับชั่ง	32 (11.4%)
วิ่ง	38 (19%)	ไทเก๊ก	21 (10.5%)
เดินร่า	33 (16.5%)	เดินแอโรบิค	4 (2%)

ตารางที่ 2 แสดงชนิดของการออกกำลังกาย

ระยะเวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ย 1.29 ชั่วโมงต่อวัน (0.33-3, SD. 0.569) พบว่าผู้สูงอายุจำนวน 95 ราย(47.5%)ไม่ได้ออกกำลังกายต่อเนื่อง มีการหยุดพักหยุดยวบยวบ จำนวนครั้งที่มาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือ 6.04 ครั้ง(3-17, SD. 1.55) ระยะเวลาเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีคือ 7.38 ปี(1-12, SD. 6.93)

ผู้สูงอายุเคยได้รับการประเมินสภาพความพร้อมของร่างกาย โดยได้รับการตรวจ exercise stress test จำนวน 11 คน(5.5%) และไม่เคยได้รับการตรวจ จำนวน 189 คน(94.5%)

การตรวจ exercise stress test	
เคยได้รับการตรวจ	11 (5.5%)
ไม่เคยได้รับการตรวจ	189 (94.5%)

ตารางที่ 3 แสดงการตรวจ exercise stress test

ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายมีดังนี้ ผู้สูงอายุ 184 คน (92%) มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น และชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับอายุและสุขภาพของตนเองแล้ว ผู้สูงอายุจำนวน 150 คน (75%) เห็นว่าตนเองออกกำลังกายเพียงพอแล้ว มี 17 คน (8.5%) ไม่แน่ใจ และจำนวน 33 คน (16.5%) คิดว่าตนเองยังออกกำลังกายน้อยเกินไป ดังแสดงในตารางที่ 4

ความคิดเห็นต่อการออกกำลังกาย	
ทำให้สุขภาพดีขึ้น	184(92%)
ชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับอายุ	184(92%)
ชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับสุขภาพ	184(92%)
ไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับตนเอง	17(8.5%)
ตนเองออกกำลังกายเพียงพอแล้ว	150(75%)
ตนเองออกกำลังกายน้อยเกินไป	3(16.5%)

ตารางที่ 4 แสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกาย

บทวิจารณ์

จากการศึกษานี้พบว่าอัตราส่วนของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายใกล้เคียงกันทั้งชายและหญิง และพบว่าดัชนีมวลร่างกายเฉลี่ยเท่ากับ 22.19 กิโลกรัมต่อเมตร² ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่เนื่องจากไม่ได้มีการแยกสัดส่วนของ lean body mass กับ fat composition ซึ่งในผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะมีปริมาณ fat เพิ่มขึ้น และมี lean body mass ลดลง ทำให้ผลการศึกษาได้ค่าดัชนีมวลร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติรวมทั้งอาจเนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษาผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นานต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน ซึ่งเป็นเวลานานพอที่ร่างกายจะเกิดการปรับตัวอันเป็นผลจากการออกกำลังกาย และมีผลในแง่การควบคุมน้ำหนักได้

จากระยะเวลาเฉลี่ยของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินีคือ 7.38 ปี โดยมีจำนวนครั้งที่มาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ คือ 6.04 ครั้ง จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความต่อเนื่องและความสนใจในเรื่องสุขภาพเป็นอย่างมาก และมี compliance ที่ดีในการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าแตกต่างจากผลการศึกษาของ Shephard^(8,9) ที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ลดลง

ประมาณครึ่งหนึ่ง เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ 6 เดือน แต่ทั้งนี้อาจจะเป็นผลจากการเลือกกลุ่มประชากรในการศึกษาค้างนี้ ที่มีการคัดเลือกกลุ่มประชากรที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 6 เดือน ดังนั้นกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะเลิกออกกำลังกายได้ง่าย จึงได้ถูกตัดออกจากการศึกษาไปก่อนแล้ว

โรคประจำตัวที่พบในผู้สูงอายุจากการศึกษาค้างนี้มากที่สุดคือ มีอาการปวดตามร่างกาย 38 คน(19%) และโรคความดันโลหิตสูง 34 คน(17%) รองลงมาคือโรคเบาหวานจำนวน 19 คน(9.5%) ที่น่าสนใจคือ มีผู้สูงอายุที่ไม่เคยรับการตรวจร่างกายเลยจำนวนถึง 25% ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการแทรกซ้อนต่อการออกกำลังกาย จากโรคประจำตัวที่อาจมีซ่อนอยู่ และจากจำนวนผู้ที่เคยรับการตรวจ exercise stress test มีเพียง 5.5% ซึ่งอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ อาจจะเป็นเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อนพิจารณาเลือกการออกกำลังกาย หรือในอีกแง่หนึ่งก็จะเห็นได้ว่า แม้ผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัวตามที่สำรวจพบหลายกลุ่มโรค แต่ก็ไม่ได้พบข้อจำกัดของชนิดการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจง ต่อโรคประจำตัวโรคใดในการศึกษาค้างนี้

ชนิดการออกกำลังกายที่พบมากที่สุดในการศึกษาค้างนี้คือ การเดินร้อยละ 19.5 รองลงมาคือ การวิ่งร้อยละ 19 แต่ในการศึกษานี้ไม่ได้มีการบันทึกชีพจรในช่วงก่อนและหลังการออกกำลังกาย เนื่องจากความไม่พร้อมทางด้านเครื่องมือและบุคลากร

พบว่า 15.95% สามารถลดขนาดยาที่ใช้ลงได้หลังออกกำลังกายนานต่อเนื่องวันละ 30 นาทีขึ้นไป จึงน่าจะคิดว่าระยะเวลาในการออกกำลังกายอาจมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายจะใช้การออกกำลังกายแบบสะสมได้หรือไม่อย่างไร น่าจะมีการศึกษาเชิงลึกต่อไปในอนาคต

ในการศึกษาค้างนี้พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีการศึกษาของ Cardinal⁽¹⁰⁾ โดยใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจพฤติกรรมและความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าการเริ่มต้นการออกกำลังกายและความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์กัน และอาจสามารถนำมาใช้ในการพิจารณาเลือกรูปแบบการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับระดับความตั้งใจของผู้ออกกำลังกาย รวมทั้งอาจมีการประยุกต์

นำแบบสอบถามที่ใช้ในประเทศ มาใช้ในการออกแบบการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุไทยต่อไป

ในการศึกษาค้างนี้พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยไม่พบข้อจำกัดของชนิดการออกกำลังกายต่อโรคประจำตัวที่มีอยู่ รวมทั้งพบว่าผู้สูงอายุไทยมีความรู้ในเรื่องของอัตราเสี่ยงที่อาจจะมีได้จากการออกกำลังกายในระดับที่ค่อนข้างต่ำ จึงน่าจะมีการศึกษาเกี่ยวกับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับความแรงในการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งน่าจะมีการเผยแพร่ข้อมูลถึงผลดีและผลเสีย รวมทั้งข้อควรระวังในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป

สรุป

จากการศึกษาค้างนี้ พบว่าชนิดของการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมมากที่สุด คือ การเดิน พบว่า 15.95% สามารถลดขนาดยาที่ใช้ลงได้หลังออกกำลังกายนานต่อเนื่องวันละ 30 นาทีขึ้นไป และส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีขึ้น และชนิดของการออกกำลังกายนั้นเหมาะสมกับอายุและสุขภาพของตนเองแล้ว

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาในแง่ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุไทยในอย่างละเอียด และควรมีการบันทึกข้อมูลที่ครบถ้วนมากขึ้น ได้แก่ การบันทึกชีพจรของผู้ออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณนายวสันต์ ปัญญาแสง นักสถิติ ศูนย์วิทยาการวิจัยแพทยศาสตร์ ที่ได้ให้คำแนะนำทางสถิติในการศึกษาค้างนี้

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Geneva, WHO 1980
2. กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563, มีนาคม 2538
3. Holloszy JO. Aging and exercise: Physiological interactions. Fed Proc 1987; 46(5):1823-53
4. สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. สงขลานครินทร์เวชสาร 2537;12(1): 39-43
5. Mc Murdo MET, Rennie L. A controlled trial of exercise by residents of old people's homes. Age Aging 1993;22:11-25
6. Taunton JE, Martin AD, Rhoders EC, Wolski LA, Donally M, Elliot J. Exercise for the older woman: choosing the right prescription. Br J Sports Med 1997;31:5-10
7. New York Heart Association, Criteria Committee. Nomenclature and Criteria for Diagnosis of Diseases of the Heart and Great Vessels, 8th ed Boston, Little, Brown, 1981
8. Shephard RJ, Berridge M, Montelpare W, Daniel JV, Flowers JF. Exercise compliance of elderly volunteers. J Sports Med 1987;27:410-8
9. Shephard RJ, Berridge M, Montelpare W, Flowers JF. Influence of exercise and of lifestyle education upon attitudes to exercise of older people. J Sports Med 1986 ;26:175-9
10. Cardinal BJ. The stages of exercise scale and stages of exercise behavior in female adults. J Sports Med Phys Fitness 1995;35:87-92.

The Study of Types, Duration and Effect of Exercise on Health in Elderly at Lumpini Park

Chulamaneeyongkiatpanich, M.D.

Areerat Suputtitada, M.D.

Department of Rehabilitation Medicine, Faculty of Medicine, Chulalongkorn University

Yongkiatpanich C , Suputtitada A , The study of types, duration and effect of exercise on health in elderly at Lumpini Park. J Thai Rehabil 2002; 11(3): 105-110

Abstract

Objectives: 1. To study types, duration and effect of exercise in elderly at the Lumpini Park.
2. To survey the attitude of elderly toward exercise.

Research Design: Descriptive, Cross-sectional

Subjects and Method: The elderly who came to exercise at the Lumpini Park were selectively studied by using questionnaires during August 1999

Results: 200 elderly were studied, 102(51%) were male, 98(49%) were female, mean age was 66.21 years(60-83, SD. 5.74), mean BMI was 22.19 kg/m² (18.3-25.9, SD. 4.49). The most common underlying disease was musculoskeletal pain 38 elderly(19%), followed by hypertension 34 elderly (17%), diabetes mellitus 19 elderly (9.5%), cardiovascular diseases 15 elderly (7.5%), hyperlipidaemia 14 elderly (7%). 15 elderly (15.95%) who continuously exercised more than 30 minutes per day could reduce the dosage of drugs. The most common type of exercises recorded in this study was walking 39 elderly (19.5%), followed by running 38 elderly (19%), mean durations of exercise was 1.29 hours per day (0.33-3, SD. 0.569), mean duration of exercise per week was 6.04 times (3-13, SD. 1.55). 184 (92%) elderly thought that exercise made themselves healthier, and the type of exercise was appropriate for their age and health. There were 150 elderly (75%) thought that they did exercise adequately for their age and health, 17(8.5%) were uncertain about this, and 33(16.5%) thought that they did exercise insufficiently.

Conclusion: In this study found that walking was the most common type of exercises. 15.95% could reduce dosage of drug after continuously exercise more than 30 minutes per day. Most of them thought that exercise made themselves healthier, and the type of exercises were appropriate for their age and health.