

สัญญาฉบับเลขที่	281/63
ชื่อโครงการ	ผลของการใช้โปรแกรมการทำกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ต่อสมรรถภาพทางกาย
หัวหน้าโครงการวิจัย	ดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคล
นักวิจัยร่วมโครงการ	จิตรลดา สมประเสริฐ
ระยะเวลาโครงการ	24 พฤษภาคม 2566 - 24 พฤษภาคม 2567

บทนำ: ปัญหาในผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมและทำกิจกรรมทางกายน้อย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการดูแล การวิจัยนี้จึงเสนอกรอบแนวคิดเรื่องโปรแกรมการทำกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าโปรแกรมการทำกิจกรรมทางกาย

ระเบียบวิธีวิจัย: เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน เก็บรวบรวมข้อมูลแบบกลุ่มเดียว วัดผลการทดลองก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ดำเนินการวิจัยโดยใช้เครื่องมือทดลองที่พัฒนามาจากงานวิจัยคู่มือส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายที่บ้าน สำหรับผู้สูงอายุเขตเมือง ของดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคล (2555) มาเป็นโปรแกรมการทำกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1. อบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ 2. ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางกายที่บ้าน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน โดยเลือกกิจกรรมทางกายเฉพาะ 13 ชนิดที่ผู้วิจัยกำหนดในคู่มือ และออกกำลังกาย 1 ชนิดตามความชอบของผู้สูงอายุ 3. ตรวจสอบสุขภาพขั้นพื้นฐาน และตรวจสมรรถภาพทางกาย ให้ผู้สูงอายุ จำนวน 4 ครั้ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Paired Sample t-test

ผลการวิจัย: หลังการทดลอง สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านความทนทานแบบแอโรบิก มีคะแนนเฉลี่ย 2.88 อยู่ในระดับดี และด้านความคล่องแคล่วและการทรงตัวเมื่อเคลื่อนไหว มีคะแนนเฉลี่ย 1.50 อยู่ในระดับไม่ดี

สรุปผล: ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย หลังการทดลองมีคะแนนมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.01

ข้อเสนอแนะ: ควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมทางกายด้านการใช้กล้ามเนื้อขาให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติ การลุกขึ้นจากเก้าอี้ เดินไป 8 ฟุต และเดินกลับมานั่ง เป็นการทดสอบความคล่องแคล่วและการทรงตัวเมื่อเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นสมรรถนะที่ป้องกันการหกล้ม

คำสำคัญ: โปรแกรมการทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุ