



รายงานวิจัย

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

“ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ”

เทศบาลตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์

วัชรีย์ ร่วมคิด

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562



รายงานวิจัย

เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

“ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ”

เทศบาลตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย

ดร.วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์

(ปร.ด. วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรีย์ ร่วมคิด

(ปร.ด.หลักสูตรและการสอน)

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการตรวจงานวิจัย ที่ได้ดูแลเอาใจใส่และเสนอแนะ ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆอย่างดียิ่ง จนทำให้โครงการวิจัยเล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ มีคุณค่าทางวิชาการ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ ทุกท่านที่ให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ พร้อมทั้งความช่วยเหลือแนะนำด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณอาจารย์ประจำสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่คอยแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดี ขอขอบคุณนักศึกษาศาखाวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย หมู่เรียน ว.5819 และหมู่เรียน ว.5820 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้ความร่วมมือในการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ จนเก็บข้อมูลในการทำวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณโรงเรียนผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ที่มีส่วนร่วมทุกฝ่าย ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน กำลังใจและตลอดจนคำปรึกษาต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย คุณประโยชน์และคุณงามความดีใด ๆ ที่เกิดจากโครงการวิจัยฉบับนี้ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด

คณะวิจัย

ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ

ผู้วิจัย ดร.วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์

ตำแหน่ง อาจารย์

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ผู้ร่วมวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วัชรีย์ ร่วมคิด

ระยะเวลา เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561 ถึง เดือน มกราคม พ.ศ. 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ ประชากรคือผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลนาอ้อ อายุระหว่าง 60-79 ปี ในพื้นที่ จำนวน 80 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอ่อนตัว ทดสอบการทรงตัวและทดสอบความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย จำนวน 45 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทำการออกกำลังกายด้วยผ้า ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของสมรรถภาพทางกาย ทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองโดยใช้ matched pair t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการและภายหลังการเข้าร่วมโครงการ 12 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวแบบนั่ง และการทรงตัว (TUGT) วินาที พบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่พบความแตกต่างของสัดส่วนร่างกาย คือ ค่าเฉลี่ย น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย รอบเอว และสมรรถภาพทางกาย ด้าน การทดสอบยืนยกเข่าขึ้น - ลง 2 นาที แสดงให้เห็นว่าผลการออกกำลังกายด้วยผ้าส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทรงตัวในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายด้วยผ้าจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งซึ่งช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อเท้า ช่วยในการพัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ

Topic Effects of exercise program with fabric on balance and movement in the elderly

Researcher Dr.Worasit Seaburin Lecturer

Branch of Sports and Exercise Science Faculty of Science and Technology

Co-researchers Assistant Professor Dr.Watcharee Ruamkid

Period of time August 2018 to January 2019

Abstract

The purpose of this research is to study the effect of exercise program on balance and mobility in the elderly. The population is the elderly in Na O Subdistrict Administration Organization between the ages of 60-79 years in the area of 80 people. The physical fitness test consists of body composition muscle strength, flexibility, balance and cardiovascular endurance test and then randomly selected the sample group of 45 people. The sample group exercised with fabric, practiced 3 days a week for 12 weeks. The statistics used in this research were mean and standard deviation of physical fitness. Comparing before and after the experiment using a matched pair t-test at the statistical significance level of 0.05

The results showed that before joining the project and after joining the project, 12 weeks physical fitness in muscle strength, flexibility and balance (TUGT) were found to be significantly different at the level of 0.05 but there was no difference in body compositions, ie average body weight, body mass index, waist circumference and physical fitness test performance Standing up to the knee for up to 2 minutes, showing that the exercise effect on the fabric affects muscle strength and balance in the elderly. Exercise with fabric is another activity that increases the strength and flexibility of the leg and ankle muscles. Helps to develop balance in the elderly

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	4
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
2.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	10
2.3 การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	14
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
2.5 กรอบแนวคิด	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	27
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
3.2 การเสนอจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์	28
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	29
3.4 วิธีการดำเนินการวิจัย	29
3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล	29
3.6 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	30
3.7 สถานที่ทำการวิจัย	30
3.8 แหล่งทุนสนับสนุนการวิจัย	30
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 5 อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	37
5.1 อภิปรายผล	38
5.2 สรุปผลการวิจัยในชั้นเรียน	39
5.3 ข้อเสนอแนะและการวิจัยครั้งต่อไป	39

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	43
ภาคผนวก ก คู่มือการออกกำลังกายด้วยผ้า	44
ภาคผนวก ข ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย	52
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมการจัดอบรมผู้นำการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษา	53
ภาคผนวก จ ตัวอย่างใบบันทึกผลการทอสอบ	54
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม	55
ประวัติผู้วิจัย	57

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลนาอ้อ ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	31
2	แสดงผลการสมรรถภาพทางกาย ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	32
3	เปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย รอบเอวและรอบสะโพก	33
4	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง	34
5	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	35
6	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	36
7	เปรียบเทียบการทรงตัว (TUGT) วินาทีก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	36