รายงานวิจัย

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

จรัสศรี ศรีโภคา

ฉัตรวิไล สุรินทร์ชมพู

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562

รายงานวิจัย

เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

จรัสศรี ศรีโภคา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ปีการศึกษา 2561

งานวิจัยนี้ได้รับทุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ. 2562

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือจาก ชมรมู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย กรุณาให้ความร่วมมือ ช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จนทำให้โครงงานวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ ทุกท่านที่ให้คำแนะนำและถ่ายทอดความรู้ พร้อมทั้งความช่วยเหลือแนะนำด้วยดีเสมอมา ขอบคุณอาจารย์ประจำสาขาพลศึกษาและสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่คอยแนะนำและให้กำลังใจเป็นอย่างดี ขอบคุณนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย จนเก็บข้อมูลในการทำวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และขอบคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้โอกาสทำงานวิจัย และขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่กรุณาให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

คุณประโยชน์และคุณงามความดีใดๆ ที่เกิดจากโครงงานวิจัยฉบับนี้ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด

คณะผู้วิจัย

ชื่อเรื่องวิจัย รูปแบบการออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย

ผู้ทำการวิจัย จรัสศรี ศรีโภคา และ ฉัตรวิไล สุรินทร์ชมพู

ทำการวิจัยเมื่อ 2561

ประเภทงานวิจัย การวิจัยกึ่งทดลอง

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม อำเภอปากชม จังหวัดเลย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากชม ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคอันเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย จำนวน 40 คนโดยใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อโดยทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ โดยใช้ paired sample t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอ่อนตัว ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดและด้านองค์ประกอบของร่างกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลของการใช้รูปแบบการออกกำลังกายด้วยไม้พลองและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ

Research title The Effect of the Exercise Model for Physical Fitness of the Elderly of Pak Chom Sub-district Administration Organization, Pak Chom District, Loei Province

Researchers Miss Jarasri Sripoka and Miss Chatwilai Surinchompoo

Research year **2018**

Research type Quasi-experimental research

Abstract

The objective of this research was to study the effect of the exercise model for physical fitness of the elderly of Pak Chom Sub-district Administration Organization, Pak Chom District, Loei Province. This research was a quasi-experimental research. The sampling group of the research were 40 elderly in Pak Chom Sub-district Administration Organization, Pak Chom District, Loei Province. They were chosen by purposive sampling method. They were between 60-75 years old. They were in good health and did not have any diseases which could affect their physical fitness. The exercise model was exercising with wooden stick and muscle stretching. They continuously exercised 3 times a week for 12 weeks. The statistics used in this research were percentage, average, standard deviation (S.D.) and also compared the physical fitness of the elderly before and after joining the program by paired sample t-test with the statistical significance level at 0.05.

The research results revealed that the physical fitness, the strength of the muscles, the flexibility, the cardiorespiratory endurance and the body composition of the elderly before and after joining the program were at a statistically significance level of 0.05. The exercise model with wooden stick and muscle stretching affected the physical fitness of the elderly.

สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ค
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	6
2.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	10
2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	15
2.4 สมรรถภาพทางกาย	22
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	29
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
3.3 วิธีการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล	30
3.4 ขั้นตอนการดำเนินงานการวิจัย	31
3.5 การใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล	31
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	40
สรุปผล	40
อภิปรายผล	41
ข้อเสนอแนะ	43
บรรณานุกรม	44
ภาคผนวก	47
ประวัติผู้วิจัย	58

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ อำเภอปากชม ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	33
2	แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการเข้าร่วมโครงการ	34
3	แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่ อำเภอปากชม หลังเข้าร่วมโครงการ	35
4	แสดงผลการสมรรถภาพทางกาย หลังเข้าร่วมโครงการ	36
5	เปรียบเทียบสัดส่วนร่างกายก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย น้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ร้อยละไขมันในร่างกาย และรอบเอว และรอบสะโพก	37
6	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนล่าง	38
7	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัว ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	38
8	เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการ	39