

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์                      วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง

ผู้เขียน    นางเกสร มณีวรรณ

ปริญญา    ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มนัส

ยอดคำ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ

อรุณรัตน์

กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายและวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความแข็งแรงของร่างกายของท่อนล่าง ด้านความแข็งแรงของร่างกายของท่อนบน ด้านความทนต่อการทำกิจกรรมทางกายที่ใช้ออกซิเจน ด้านความคล่องตัวและการทรงตัว ด้านความอ่อนตัวของร่างกายท่อนล่าง ด้านความอ่อนตัวของร่างกายท่อนบน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (Statistical Package for the Social Sciences: SPSS for window) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังจากนั้นเลือกผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดี และ ต่ำ จำนวน 31 คน มาทำการสัมภาษณ์เชิงลึก เกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุชาย โดยรวมและทุกช่วงอายุ อยู่ในระดับต่ำ สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุหญิงโดยรวม อยู่ในระดับต่ำ ช่วงอายุ 60 – 64 ปี และช่วงอายุ 70 – 74 ปี อยู่ในระดับต่ำ ส่วนช่วงอายุ 65 – 69 ปี อยู่ในระดับปานกลาง
2. ผู้สูงอายุมีวิถีที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายโดยการทำกิจกรรม กิจกรรมดูแลตนเอง กิจกรรมงานบ้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมประกอบอาชีพ และผู้สูงอายุมีวิถีชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายคือ กิจกรรมพักผ่อน นอนหลับ กิจกรรมนันทนาการ ผู้สูงอายุที่มีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายระดับดี มีการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเฉลี่ย 11.93 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำ มีการทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเฉลี่ย 9.47 ชั่วโมงต่อวัน

<b>Thesis Title</b>	Lifestyles for Promoting Physical Fitness of the Elderly in Lampang Province		
<b>Author</b>	Mrs. Kasorn Maneewan		
<b>Degree</b>	Master of Education (Health Promotion)		
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Assoc. Prof. Manus	Yodcome	Chairperson
	Asst. Prof. Sapon	Arunrutana	Member

### ABSTRACT

The objectives of this study were to describe functional fitness and identify functional fitness-promoting lifestyles of older persons in Lampang. Four hundred older persons selected through multi-stage sampling comprised the study sample. The sampled subjects were tested for six areas of functional fitness, i.e., lower body strength, upper body strength, aerobic endurance, agility and balance, lower body flexibility, and upper body strength. Thirty-one older persons from the sample were then selected on a basis of their functional fitness, i.e., good and poor, for an in-depth interview to identify lifestyles that promoted or hindered functional fitness. Descriptive statistics and content analysis were used to describe functional fitness and identify functional fitness-promoting lifestyles respectively. The results revealed that:

1. Overall functional fitness of older men in all age groups was poor. Overall functional fitness of older women aged between 60-64 years and 70-74 years were poor, whereas overall functional fitness of older women aged between 65-69 years was fair.
2. The elderly had life styles that promoted the physical fitness through carrying out activities on self-care, house works, physical exercise, and daily occupational job. The life styles that had not promoted the functional fitness were the engagement in sleeping and resting and entertainment activities. Those who were with good level of functional fitness had engaged in the activities that promoted the fitness for 11.93 hours per day by average. Those who had low functional fitness had carried out the activities to promote the functional fitness for the average of 9.47 hours per day.