

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย และความผาสุกของผู้สูงอายุ		
ชื่อผู้เขียน	นางสาวอัญชลิ กลิ่นอวล		
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์กรรณิการ์	พงษ์สนธิ	ประธานกรรมการ
	อาจารย์ดวงฤดี	ลาสุขะ	กรรมการ
	อาจารย์ทศพร	คำผลศิริ	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์สมบัติ	ไชยวัฒน์	กรรมการ
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวพรพรรณ	จันทร์ประสิทธิ์	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์ฉวีวรรณ	ธงชัย	กรรมการ

บทคัดย่อ

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นประการหนึ่งในการดำเนินชีวิต และเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเหมาะสมของผู้สูงอายุ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุประเมินได้จากความทนทานของปอด หัวใจ และความยืดหยุ่นของร่างกาย สมรรถภาพทางกายที่ลดลงทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพต่างๆ เกิดความคับข้องใจ ท้อแท้ ขาดความสุข ความพึงพอใจในชีวิตต่ำและประเมินตนเองว่าไม่มีความสุข การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความผาสุกของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เข้ารับการสงเคราะห์ในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านลพบุรี จังหวัดลพบุรี รวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงเดือนพฤศจิกายน 2543 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 28 ราย กลุ่มตัวอย่างถูกจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุดในด้านเพศ

และอายุ กลุ่มทดลองได้ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินร่วมกับการบริหารร่างกายตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนด ส่วนกลุ่มควบคุมปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความผาสุกด้วยตนเองของแคนทริล และแบบประเมินสมรรถภาพทางกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา แบบประเมินสมรรถภาพทางกายวัดสององค์ประกอบ ได้แก่ ความทนทานของปอด หัวใจ และความยืดหยุ่นของร่างกายซึ่งผ่านการทดสอบแล้ว ส่วนโปรแกรมการออกกำลังกายผู้วิจัยคัดแปลงมาจากโปรแกรมการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของจีนและผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาแล้ว วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติทดสอบฟรீดแมน และแมนวิทนีส์-ยู

ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบด้านความทนทานของปอด หัวใจ ($\chi^2 = 25.53, p < .01$) และความยืดหยุ่นของร่างกาย ($\chi^2 = 23.13, p < .01$) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 2. กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบด้านความทนทานของปอด หัวใจ ($U = 35.00, p < .05$) และความยืดหยุ่นของร่างกาย ($U = 52.50, p < .05$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
 3. กลุ่มทดลองมีความผาสุกภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย มากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 14.55, p < .01$)
 4. กลุ่มทดลองมีความผาสุกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($U = 39.00, p < .01$)
- ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความผาสุกของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำโปรแกรมการเดิน ออกกำลังกายไปปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและความผาสุก

Thesis Title Effects of Exercise Program on Physical Fitness and Well-being among the Elderly

Author Miss Anchalee Klin-ual

M.N.S. Gerontological Nursing

Examining Committee:

Associate Professor Kannikar	Pongsanit	Chairman
Lecturer Duangruedee	Lasuka	Member
Lecturer Totsaporn	Khampolsiri	Member
Associate Professor Sombat	Chaiwan	Member
Assistant Professor Dr. Chawapornpan	Chanprasit	Member
Associate Professor Chaweewan	Thongchai	Member

Abstract

The physical fitness is one of the essential factors for life style, which, in the elderly indicates the ability to perform optimal activity of daily living. It can be evaluated by the cardiorespiratory endurance and the flexibility. Declining in physical fitness in the elderly caused disease, health problems, frustration, hopelessness, unhappy, and low life satisfaction and well-being. The objective of this non-equivalent research study was to examine the effects of the exercise program on physical fitness and well-being among the elderly. The subjects were the elderly resided in Lopburi' s Home for the Aged, Lopburi Province. Data collection was undertaken during June to November 2000. Twenty-eight subjects were purposively selected and randomly assigned to control and experimental groups by considering the similarity in gender and age. The subjects in the experimental group received the proposed exercise program

while those in the control group received the routine exercise program. The instruments used in this study consisted of the Demographic Data Recording Form, the Cantril Well-being Ladder Scale and the Fitness Test developed by the American College of Sport Medicine. The Fitness Test consisted of the cardiorespiratory endurance and the flexibility components. The Reliability of these instruments were assured. The proposed exercise program was modified from Shin's Walking Exercise Program which content validity was assured. Data were analyzed in terms of frequency and percentage. The hypotheses were tested by Friedman and Mann-Whitney-U tests.

The results of this study revealed that:

1. The experimental group had significantly higher level of physical fitness in the cardiorespiratory component ($\chi^2 = 25.53$, $p < .01$) and the flexibility component ($\chi^2 = 23.13$, $p < .01$) than before participated in the exercise program;
2. The experimental group had significantly higher level of physical fitness in the cardiorespiratory component ($U = 35.00$, $p < .05$) and the flexibility component ($U = 52.50$, $p < .05$) than the control group;
3. The experimental group had significantly higher level of well-being ($\chi^2 = 14.55$, $p < .01$) than before participated in the exercise program; and
4. The experimental group had significantly higher level of well-being ($U = 39.00$, $p < .01$) than the control group.

The results of the study indicated that the proposed exercise program could effectively encourage the development of physical fitness and well-being in the elderly. Therefore, the health care personnel should promote exercise by using the exercise program to develop physical fitness and well-being in the elderly.