

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง

ชื่อผู้เขียน : นายศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยสร

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต : สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ กรรมการ
อาจารย์ ดร. เกษม นครเขตต์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุและโปรแกรมการออกกำลังกาย 30 ท่ากาชาด ที่มีต่อองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อโปรแกรมการออกกำลังกาย ทั้ง 2 แบบ ผู้เข้ารับการทดลองเป็นผู้สูงอายุหญิง ที่มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี จากชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนครพิงค์ จำนวน 38 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน โดยกลุ่ม 1 ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่ม 2 ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกาย 30 ท่ากาชาด ทำการฝึก 10 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ยของผลต่างก่อนและหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าพารามิเตอร์ของค่าเฉลี่ย ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นไปตามเป้าหมาย คือ เพื่อพัฒนาและรักษาระดับให้คงอยู่ ซึ่งระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของข้อต่อ และลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย โปรแกรมนี้สร้างขึ้นตามหลักการของการฝึกแบบหมุนเวียน ในแต่ละสถานีจะใช้ท่ากายบริหารแบบมือเปล่า มีทั้งหมด 12 สถานี จึงเรียกโปรแกรมนี้ว่า “ซีซีที” (CCT -- Calisthenic Circuit Training)

โปรแกรมนี้ได้กำหนดความหนักเริ่มต้นเป็นครึ่งหนึ่งของจำนวนครั้งที่ทำได้สูงสุดของแต่ละท่า ภายในเวลาที่กำหนดไว้ของแต่ละท่าหรือแต่ละสถานี เมื่อออกกำลังกายหรือฝึกครบทั้ง 12 ท่า จะนับเป็น 1 วงจรหรือรอบ ให้ทำทั้งหมด 3 รอบ และกำหนดเวลาเป้าหมายไว้ที่ 20 นาที เมื่อทำได้ภายใน 20 นาที ให้เพิ่มจำนวนครั้งของแต่ละท่า ให้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 4 วัน

2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่มีต่อองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุนั้น ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 3.8234 ถึง 7.6503 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 1.9035 ถึง 4.0438 ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 1.5082 ถึง 2.3866 เวลาจากการวิ่งและหรือเดินในระยะทาง 1 ไมล์ลดลงโดยเฉลี่ย 1.5320 ถึง 3.4417 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงโดยเฉลี่ย 1.8386 ถึง 3.4456 ส่วนโปรแกรมการออกกำลังกาย 30 ท่าภาษานั้น ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 2.8011 ถึง 5.4094 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 1.4260 ถึง 3.2582 ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 0.7152 ถึง 1.4953 เวลาจากการวิ่งและหรือเดินในระยะทาง 1 ไมล์ลดลงโดยเฉลี่ย 0.8904 ถึง 3.2496 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงโดยเฉลี่ย 0.4435 ถึง 1.2723

3. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อโปรแกรมการออกกำลังกาย พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีลักษณะความพึงพอใจคล้ายกัน คือ ในด้านร่างกาย ด้านสภาพจิตใจ ด้านเวลาที่ใช้ฝึก แต่ที่มึความเห็นไม่เหมือนกัน คือ ทำทางการปฏิบัติที่ใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกาย และลักษณะการฝึก โดยผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ให้ความเห็นว่าการปฏิบัติ ไม่ยาก จำง่ายและจำได้เร็ว ทำที่ไหนก็ได้ บริหารทุกส่วนของร่างกาย และลักษณะการฝึกแบบนี้ มีการแข่งขันทั้งกับตนเองและคนอื่น ๆ ทำให้สนุกเพลิดเพลิน และไม่เบื่อ ส่วนโปรแกรมการออกกำลังกาย 30 ท่าภาษานั้น ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย ให้ความเห็นว่าการปฏิบัติ มากเกินไป ทำยาก จำทำไม่ค่อยได้ ส่วนมากใช้ร่างกายท่อนบน ร่างกายท่อนล่างไม่ค่อยได้ใช้ และลักษณะการฝึกจะอยู่กับที่เดิมมากเกินไป จำทำไม่ได้หากไม่มีผู้นำออกกำลัง มักสับสนและทำให้เบื่อ

Thesis Title: Exercise Programs for Female Elderly
 Author: Mr. Saktapong Chaisorn
 M. Ed.: Health Promotion
 Examining Committee:
 Assist. Prof. Sopon Arunrutana Chairman
 Assoc. Prof. Uthen Panyo Member
 Lecturer Dr. Kasem Nakornkhet Member

Abstract

The purposes of this study were to design the exercise program for female elderly, to study the effect of the program and the 30-Red Cross exercise program on the elderly's physical fitness, and their satisfaction with both programs. The subjects were 38 women, 60-70 years old, from the elderly club of Nakorn Phing Hospital. They were divided into two groups. The first group practiced the exercise program designed by the researcher. The second group used the 30-Red Cross exercise program. Duration of the training were 10 weeks, four times a week. Pre-test and post-test were conducted. Statistics used in data analysis included arithmetic means, standard deviations, estimated parameters of means at 95% level. Data were then descriptively analyzed. The findings were as follows:

1. The exercise program for the elderly which was designed by the researcher could, as its aims, help develop and maintain cardiorespiratory endurance, muscular strength, muscular endurance, and flexibility of major joints, and could reduce the percentage of body fat. This program was designed according to the principles of circuit training. Calisthenics was used in each of the 12 stations. It was thus called Calisthenic Circuit Training (CCT) Program. The intensity of the training was set at one-half of the maximum efforts for each exercise within the time limit in each station. One circuit consisted of 12 exercises(stations). The subjects must complete three circuits and target time was 20 minutes. Once the target was reached, the number of each exercise could be increased. Frequency of exercise is 4 days per week.

2. As for the effect of the programs, it was found that the exercise program for the elderly could increase the means of body flexibility between 3.8234 and 7.6503, muscular strength between 1.9035 and 4.0438, and muscular endurance between 1.5082 and 2.3866. It could also reduce one-mile walking/running time between 1.5320 and 3.4417, and body fat between 1.8386 and 3.4456. The other program increased body flexibility between 2.8011 and 5.4094, muscular strength between 1.4260 and 3.2582, muscular endurance between 0.7152 and 1.4953. Walking/running time was decreased between 0.4435 and 1.2723, and body fat between 0.4435 and 1.2723.

3. Both groups were satisfied with the programs in the aspects of physical fitness, mental state, and duration of exercise session. They had different opinions about exercises and practicing techniques. Participants in the exercise program for the elderly thought that the exercises used in the program were not difficult, easy to remember, and could be used anywhere. Besides, it was the exercise for all parts of the body. Competition with oneself and others made the exercise enjoyable. Participants in the 30-Red Cross exercise program stated that the exercises were too complex, therefore, difficult to remember. Upper parts of the body were used more than lower parts. The exercise was constantly done in the same spot. They felt confused and sometimes bored especially when the exercise leader was not present.