

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมกอล์ฟ

ผู้เขียน

นายรเวทย์ อุป็นโน

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกอล์ฟที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุและเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมการออกกำลังกายกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุเพศชาย อายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมกอล์ฟ เครื่องมืออุปกรณ์ในการวัดสมรรถภาพทางกายและแบบสอบถามความพึงพอใจต่อกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมกอล์ฟ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าสมรรถภาพทางกายด้านดัชนีมวลกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมกอล์ฟโดยภาพรวมไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติแล้วส่วนใหญ่มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยภาพรวมไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่มีกลุ่มเป้าหมายที่มีค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มสูงขึ้น จำนวน 3 คน ซึ่งกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีค่าต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมีเพียง 2 คน ที่มีค่าอยู่ระหว่างเกณฑ์ปกติ ด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ โดยภาพรวมค่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเพิ่มสูงขึ้นและมีกลุ่มเป้าหมายที่มีค่าความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจน จำนวน 3 คน นอกนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติพบว่ามีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน

7 คน มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ด้านความอดทนระบบไหลเวียนโลหิต โดยภาพรวมค่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงเพิ่มขึ้นและมีกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 8 คนที่มีค่าสูงขึ้น เมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติแล้วส่วนใหญ่มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติและมีกลุ่มเป้าหมาย 3 คนที่มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ปกติ

2. ความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายต่อการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมกอล์ฟ พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดและมาก คิดเป็นค่าร้อยละ 71.17 และร้อยละ 28.83 ตามลำดับ นอกจากนี้กลุ่มเป้าหมายยังมีความคิดเห็นเพิ่มเติมว่าเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก น่าจะมีการจัดกิจกรรมลักษณะนี้กับผู้สูงอายุคนอื่นๆ อีก

Thesis Title	Elderly People Health Promotion via Golf Activities
Author	Mr. Worawet U-panno
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Thesis Advisor	Assoc. Prof. Manus Yodcome

ABSTRACT

This research was aimed at studying the effect of using golf activities on elderly people's physical fitness and their satisfaction with the exercise activities. The target group used in this research included ten 60-65 years old elderly males aging. The instruments used were fitness activity packages for elderly people through golf activities, physical fitness measuring tools, and the questionnaire satisfaction with aging golf activity exercise. The data were analyzed in term of frequency, percentage, and mean. The findings are as follow.

1. The target group's physical fitness concerning body mass index after joining the activities showed no change as the whole. However, when comparing with criteria, most of them had body mass index higher than minimal criterion. Regarding muscle strength, after joined golf activities, as the whole their muscle strength indicated no change, while three people had muscle strength higher than norm. Observantly, there were two people had average muscle strength. Considering muscle flexibility, after joining the activities as the whole most people had higher muscle flexibility than before when considered in details there were three people had muscle flexibility higher than norm. However, in comparing with the criteria, 7 people were at normal criterion. In regard to cardiovascular endurance, as the whole most people had higher level cardiovascular endurance than before, when considered in details there were 8 people had higher level of it than before joining the activities. When comparing with norm criteria, most people were at norm. Three people had the cardiovascular endurance higher than the norm.

2. In regard to satisfaction with health promotion through golf activities, it was found that their satisfactions were at the most and good levels, which were at 71.17 and 28.83 percent respectively. Moreover, the target group thought that the activities were interested and very useful for elderly people. They suggested that there should be the same kind of activities for the elderly in other area as well.