

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญคือการพัฒนาความอ่อนตัวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี โดยใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งใช้แบบแผนการทดลอง 2 ประเภท ได้แก่ แบบแผนการวัดซ้ำ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และแบบแผนการเปรียบเทียบสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ (กลุ่มควบคุม) โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี 2) เปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีสำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ 3) เปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 4) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และ 5) เปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

#### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 2.07$ ,  $SD = 0.94$ ) หลังจากทดลองได้ 4 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.53$ ,  $SD = 0.73$ ) และหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 4.63$ ,  $SD = 0.49$ ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนการทดลองอยู่ในระดับกลาง ( $\bar{X} = 19.57$ ,  $SD = 3.62$ ) หลังจากทดลองได้ 4 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับกลาง ( $\bar{X} = 21.50$ ,  $SD = 2.97$ ) และหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 24.30$ ,  $SD = 2.09$ )

กลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนการทดลองอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 2.07$ ,  $SD = 0.94$ ) เท่ากับ 2.07 หลังจากทดลองได้ 4 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวอยู่ในระดับต่ำ ( $\bar{X} = 2.33$ ,  $SD = 0.80$ ) และหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.70$ ,  $SD = 0.88$ ) ส่วนคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนการทดลองอยู่ในระดับกลาง ( $\bar{X} = 19.47$ ,  $SD = 3.38$ ) หลังจากทดลองได้ 4 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับกลาง ( $\bar{X} = 19.67$ ,  $SD = 3.13$ ) และหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 20.63$ ,  $SD = 2.39$ )

2. ผลเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามระยะเวลาในการทดลอง พบว่า

1) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวมากกว่าหลังใช้ 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบความอ่อนตัวของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ พบว่า หลังจากทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ สำหรับกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามระยะเวลาในการทดลอง พบว่า

1) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) หลังจากใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกายมากกว่าหลังใช้ 4 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผลการเปรียบเทียบระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติ พบว่า หลังจากทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เมื่อสิ้นสุดการทดลองคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยังอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 24.30 (SD = 2.09) และ 20.63 (SD = 2.39) ตามลำดับ

## อภิปรายผล

ในส่วนของการอภิปรายผลถ้าพิจารณาตามข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัย สามารถที่จะแบ่งการอภิปรายในประเด็นที่สำคัญได้ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ผลการพัฒนาความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ หลังจากที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยพิจารณาตามช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควบคู่กับการออกกำลังกายกับกลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว และ 2) การเปลี่ยนแปลงของระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุหลังจากที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยพิจารณาตามช่วงเวลา ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และ

หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควบคู่กับการออกกำลังกายกับกลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นที่ 1 ผลการด้านความอ่อนตัวของผู้สูงอายุหลังจากที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สำหรับโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อผู้วิจัยได้นำหลักการและแนวคิดของ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552 : 103 – 106) ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์กีฬาที่ออกแบบโปรแกรมการฝึกพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อแก้ไขบุคลิกร่างกายที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งช่วยพยุงกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกรานให้แข็งแรงมั่นคง โดยมีแนวทางปฏิบัติการจัดโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว ซึ่งให้ความสำคัญกับองค์ประกอบ 9 องค์ประกอบ คือ 1) เป้าหมายของโปรแกรม 2) วิธีการที่ใช้ในการฝึก 3) จำนวนท่ากายบริหารที่ใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4) ความบ่อยครั้งหรือความสม่ำเสมอในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 5) ความหนักในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 6) ระยะเวลาที่ใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละครั้ง 7) จำนวนครั้งที่ปฏิบัติซ้ำในแต่ละท่ากายบริหาร 8) ระยะเวลารวมทั้งที่ใช้ในการฝึกความอ่อนตัวแต่ละครั้ง และ 9) การปรับเปลี่ยนความหนักในการฝึกปฏิบัติ สำหรับท่าฝึกที่ผู้วิจัยนำปรับใช้มีจำนวน 10 ท่า เป็นการฝึกความอ่อนตัวที่ไม่มีการเคลื่อนไหว หรือเรียกว่า สเตติก (Static) ประเภทความอ่อนตัวแบบคงสภาพการเคลื่อนไหวไว้ด้วยแรงหดตัวของกล้ามเนื้อ (Static-Active Flexibility) เป็นความอ่อนตัวที่เริ่มการเคลื่อนไหวด้วยตนเองไปสู่ตำแหน่งหรือท่าทางตามที่ต้องการ จากนั้นคงสภาพท่าทางนั้นไว้โดยอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หดตัวออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายไปในทิศทางที่ต้องการ (Agonist) ร่วมกับกล้ามเนื้อที่ช่วยสนับสนุนการเคลื่อนไหวให้บรรลุผลตามเป้าหมาย (Synergist) ซึ่งจะทำหน้าที่หดตัวออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายไปสู่มุมที่ต้องการแล้วหดเกร็งไว้ ณ ตำแหน่งนั้น ในขณะที่กลุ่มกล้ามเนื้อตรงข้าม (Antagonist) จะทำหน้าที่คลายตัวหรือยืดเหยียดตัวออก หรือกล่าวได้ว่าเป็นการยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง (Static Stretching) เป็นวิธีที่ทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากแรงภายนอก เป็นการให้แรงยืดกล้ามเนื้อไปถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บ แรงที่ให้คงค้างไว้ที่จุดนั้นเป็นระยะเวลา 15-30 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง สามารถทำได้ทุกวัน วัตถุประสงค์ของการยืดกล้ามเนื้อแบบอยู่นิ่งนี้เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นหรือเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว

ซึ่งผลการวิจัยหรือผลการใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ พบว่า หลังจากใช้โปรแกรม 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีความอ่อนตัวดีขึ้นกว่าหลังใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์และก่อนการทดลอง หรือสรุปได้ว่าผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านความอ่อนตัวดีขึ้นตามลำดับช่วงเวลา (8 สัปดาห์ > 4 สัปดาห์ > ก่อนทดลอง) นอกจากนี้ยังพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควบคู่กับการออกกำลังกายมีความอ่อนตัวสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับนิวัฒน์ บุญสม, 2560 : 23 ที่ระบุว่า การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) จัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้เต็มมุมการเคลื่อนไหว ส่วนผลการพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ได้รับจะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับวิธีการและเทคนิคที่นำมาใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ รวมทั้งความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในแต่ละท่า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี ใจกาศ และคณะ, 2561 : 11 ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายแอโรบิกต่อความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ โดยการออกกำลังกายแอโรบิกเป็นการยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง มีท่าออกกำลังกายจำนวน 15 ท่า ซึ่งทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีลักษณะคล้ายกับ

ทำในโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ผู้วิจัยนำมาศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ทำออกกำลังกายด้วยท่าฤๅษีตัดต้นผู้สูงอายุมีความอ่อนตัวในลักษณะมือไขว้หลังและก้นเริ่มเห็นผลอย่างชัดเจน (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) ในสัปดาห์ที่ 4 ส่วนความอ่อนตัวในลักษณะการนั่งงอตัวเริ่มเห็นผลอย่างชัดเจน (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) ในสัปดาห์ที่ 8 อย่างไรก็ตามยังพบงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกความอ่อนตัวที่ไม่มีการเคลื่อนไหว โดยการคงสภาพการเคลื่อนไหวไว้ด้วยแรงหดตัวของกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุน้อยมาก ส่วนมากจะศึกษากับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ อาทิเช่น นิวัฒน์ บุญสม, 2560 : 2 ได้พัฒนาโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีต่อความอ่อนตัวสำหรับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างนิ่งมีผลต่อความอ่อนตัว ในช่วงเวลาการทดลองที่ต่างกัน ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเริ่มเห็นความแตกต่างกันอย่างชัดเจนตั้งแต่สัปดาห์ที่ 6 เป็นต้นไป และนัฐพล น้อยคำ เมือง และกิตติ ครรชณะอรุณ, 2560 : 4 ได้ทำการศึกษาการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ (Static Stretching) ที่มีต่อความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนตัวของนิสิตเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นต้น อย่างไรก็ตามถือว่าโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการพัฒนาความอ่อนตัว เหตุผลสำคัญเพราะว่า เป็นเทคนิคการฝึกความอ่อนตัวที่มีความเหมาะสม ปลอดภัย และสามารถปฏิบัติได้ง่าย ซึ่งเจริญ กระบวนรัตน์, 2560 : 27 - 30 ได้อธิบายว่า โดยทั่วไปการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกนำมาใช้ฝึกพัฒนาความอ่อนตัวที่สำคัญมีอยู่ 3 ประเภท คือ 1) การยืดเหยียดแบบหยุดนิ่งค้างไว้ 2) การยืดเหยียดแบบมีการเคลื่อนไหว และ 3) การยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้การฝึกเพื่อพัฒนาความอ่อนตัวที่ง่าย และปลอดภัยมากที่สุด คือ การยืดเหยียดแบบหยุดนิ่งค้างไว้ ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากแรงภายนอก เป็นการให้แรงยืดกล้ามเนื้อไปจนกระทั่งถึงระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อรู้สึกตึงจนไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อีกต่อไป และให้หยุดนิ่งค้างไว้ที่ตำแหน่งนั้น ประมาณ 10 - 30 วินาที ปฏิบัติซ้ำในแต่ละท่า 3 - 5 ครั้ง และสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน

ประเด็นที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุหลังจากที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของ “สุขภาพ” หมายถึง การมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของคุณภาพชีวิตที่กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย และความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นพิจารณาจากองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ โครงสร้างทางร่างกาย และสุขภาพร่างกายรวมถึงด้านบุคลิกภาพด้วย 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ สภาพจิตใจ และสุขภาพจิตรวมถึงด้านคุณธรรมและจริยธรรมด้วย 3) ด้านสังคม ได้แก่ สถานะทางสังคม ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศชื่อเสียง และการยอมรับนับถือรวมถึงการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย และ 4) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจการเงิน และรายได้ที่มั่นคง อรวรรณ น้อยวัฒน์, 2555 : 122 จะเห็นว่าสุขภาพร่างกายก็เป็นดัชนีชีวิตอีกอย่างของคุณภาพชีวิต ดังนั้นนอกจากความอ่อนตัวของผู้สูงอายุแล้ว ผู้วิจัยยังสนใจที่ขยายข้อค้นพบอีกว่า ความอ่อนตัว

มีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า หลังจากใช้โปรแกรม 8 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสูงขึ้นกว่าหลังใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์และก่อนการทดลอง หรือสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตด้านร่างกายดีขึ้นตามลำดับช่วงเวลา (8 สัปดาห์ > 4 สัปดาห์ > ก่อนทดลอง) นอกจากนี้ยังพบว่าหลังจากการใช้โปรแกรม 4 สัปดาห์ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อควบคู่กับการออกกำลังกายมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2556) ที่อธิบายว่า ความอ่อนตัวมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะถ้าขาดความอ่อนตัวมีผลทำให้ความสัมพันธ์และความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง มีโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บได้ และความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อความสามารถทางกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกาย ถ้าขาดความอ่อนตัวอาจจะเป็นสาเหตุให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เป็นไปได้โดยยาก และทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, 2554 : 14 - 16 อธิบายว่า สุขภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดของคุณภาพชีวิต เพราะเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการดำรงชีวิต นำไปสู่เป้าหมายของชีวิตตามความใฝ่ฝันและมุ่งมั่น โดยการสร้างความอ่อนตัวก็เป็นหนึ่งในวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายแบบสร้างความอ่อนตัวเป็นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อเหยียดเพื่อเพิ่มความยาวของมัดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของข้อต่อ อาจใช้กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นกิจกรรมสร้างความอ่อนตัว การเพิ่มความอ่อนตัวจะทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ มากขึ้น โอกาสบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง และลดโอกาสของโรคปวดหลังตอนล่าง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของปราณี ใจภาค และคณะ (2561 : 4) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายท่าซิตตต้นต่อความอ่อนตัวและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากทำท่าซิตตต้นผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตในทุกด้านมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าความอ่อนตัวนั้นมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพเป็นอย่างมาก

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการพัฒนาความอ่อนตัวของกลุ่มคนวัยทำงาน
2. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการพัฒนาความอ่อนตัวและส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มคนวัยทำงาน