

ชื่อเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีต่อ
 คุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย ปิยะพงศ์ กุ๊พงศ์พันธ์ ชิตชนก ศรีราช และชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร
หน่วยงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดกลไกการสร้างองค์ความรู้ ด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการสร้างจิตสำนึกแห่งสุขภาพเพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสม และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งโดยวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ 2) การสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3) เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมี 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 65 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูป ได้จำนวน 351 คน ใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.93 และกลุ่มผู้สูงอายุที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน จำนวน 30 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างมีเวลาว่างในการทำกิจกรรม 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 51.85 โดยใช้ช่วงเวลาไม่แน่นอน/เมื่อมีเวลาว่าง ร้อยละ 35.33 และใช้เวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ 60 นาที ร้อยละ 36.75 ซึ่งมีความต้องการให้จัดกิจกรรมทางกายมากที่สุด ร้อยละ 24.50 โดยมีเหตุผลเพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ร้อยละ 29.63 และพบว่า ทุกด้านของกลุ่มตัวอย่างสภาพปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง ($M=3.19$, $S.D.=0.49$) แต่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.99$, $S.D.=0.10$) ซึ่งข้อมูลที่ได้มีคุณค่าสามารถนำมาสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานได้ตามบริบทสภาพแวดล้อมของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ให้เกิดประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน 2) ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มผู้สูงอายุหลังใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานกับเกณฑ์มาตรฐาน มีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างจากเกณฑ์มาตรฐาน และ 3) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 3 และ 6 พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ที่ดีขึ้น

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, สมรรถภาพทางกาย, โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน

Title Physical Fitness Development with a Multi - Component Physical Activity Program for Improving the Physical Quality of Life of the Elderly in Chanthaburi Province

Researchers Piyapong Kupongpan, Chidchanok Srirach and Chanchalak Yiammit

Organization Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University

Year 2023

Abstract

This research was a study to stimulate and promote the mechanism of knowledge creation in terms of increasing physical activity and creating awareness of health to create adequate and appropriate physical activity, and reduce sedentary behavior. The purposes of the research were to: 1) study the current conditions and needs of physical fitness and the physical quality of life of the elderly, 2) create a multi - component physical activity program for improving the physical quality of life of the elderly, and 3) compare the results of the physical activity program. The research sample consisted of 2 groups: the elderly people aged 60 - 65 years living in Mueang Chanthaburi District, Chanthaburi Province. The sample groups were determined using a pre-constructed table, totaling 351 people. A questionnaire with a reliability coefficient of 0.93 was employed for data collection and a group of 30 elderly people who voluntarily participated in the physical activity program

The results of the research were as follows: 1) the majority of the sample group had free time for physical activities 1 – 2 days per week, accounting for 51.85%, a group with uncertain time for 35.33% and spending 60 minutes per activity session for 36.75% which was the highest demand for the physical activities for 24.50%, primarily motivated by a desire to stay healthy for 29.63%, and it was found that in terms of physical fitness and physical well-being quality, the sample group was found to be at a moderate level ($M=3.19$, $S.D.=0.49$); however, they had the highest level of need for physical fitness and the quality of life ($M=4.99$, $S.D.=0.10$) which the data was valuable for creating the physical activity program with the environmental context of the elderly in the area to achieve sustainable effectiveness, 2) the comparison of physical fitness of the elderly after training the program was at the average and it was not different from the standard criteria, and 3) the elderly both male and female who participated in the training of the program before and after in the 3rd and 6th week of the experiment had better overall physical fitness.

Keywords: Elderly, Physical Fitness, Multi - Component Physical Activity Program