

ผลของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน : กรณีศึกษา ตำบลพนมวังก์ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง

ผู้เขียน                      นางจุติมา ชูเฟือก

สาขาวิชา                    พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลครอบครัวและชุมชน)

ปีการศึกษา                2548

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีปัญหาในการฟัง การมองเห็น และไม่มีโรคประจำตัวใดๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย แผนการสอนและแผนการชี้แนะภายใต้ระบบสนับสนุนและให้ความรู้ และคู่มือการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย 2) เครื่องมือในการประเมินผลการทดลอง ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ และแบบประเมินสมรรถภาพทางกายของการกีฬาแห่งประเทศไทย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ทำกิจกรรมตามปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินสมรรถภาพทางกาย (ความทนทานของปอดและหัวใจ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ) ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไค-สแควร์ สถิติทีและสถิติเอฟ โดยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ผลการศึกษา พบว่า

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกาย คือ ความทนทานของปอด หัวใจ ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ภายหลังการเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ในขณะที่สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และไม่มี ความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ที่บูรณาการภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่นเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินออกกำลังกายสำหรับ

ผู้สูงอายุในชุมชนมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม โปรแกรมการทดลองในการศึกษาครั้งนี้ควรมีการนำไปพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ และผลลัพธ์ที่ต้องการก่อนนำไปใช้ต่อไป