

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการสนับสนุนและให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
ผู้เขียน	นางจุติมา ชูเฟือก
สาขาวิชา	พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลครอบครัวและชุมชน)
ปีการศึกษา	2548

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทยต่อสมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

กลุ่มตัวอย่างถูกเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีปัญหาในการฟัง การมองเห็น และไม่มีโรคประจำตัวใดๆที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย แผนการสอนและแผนการชี้แนะภายใต้ระบบสนับสนุนและให้ความรู้ และ คู่มือการออกกำลังกายด้วยการเดินแบบภูมิปัญญาไทย 2) เครื่องมือในการประเมินผลการทดลอง ได้แก่ แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ และแบบประเมินสมรรถภาพทางกายของการกีฬาแห่งประเทศไทย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ทำกิจกรรมตามปกติ ทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมินสมรรถภาพทางกาย (ความทนทานของปอดและหัวใจ ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ) ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไค-สแควร์ สถิติที และ สถิติเอฟโดยเทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกาย คือ ความทนทานของปอด หัวใจ ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อส่วนล่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ภายหลังการเข้าโปรแกรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และสูงกว่ากลุ่ม

ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ในขณะที่สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของร่างกายส่วนบนของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และไม่มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสนับสนุนและให้ความรู้ที่บูรณาการภูมิปัญญาไทยในท้องถิ่นเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามโปรแกรมการทดลองในการศึกษานี้ควรมีการนำไปพัฒนาเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ และผลลัพธ์ที่ต้องการก่อนนำไปใช้ต่อไป

Thesis Title	Effects of Supportive-Educative Program in Promoting Thai Traditional Walking Exercise on Physical Fitness, Self-Care Agency, and Percieved Health Status among the Elderly in the Community: A Case Study of Panomwang Subdistrict, Phatthalung Province
Author	Mrs. Jutima Chupeak
Major Program	Nursing Science (Family and Community Nursing)
Academic Year	2005

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to examine the effects of a supportive-educative program in promoting Thai traditional walking exercise on physical fitness, self-care agency, and perceived health status among elderly in the community.

Seventy subjects were purposively selected by predetermined criteria, i.e., elderly aged 60 years of age or older and having no contraindication for exercise. The subjects were equally divided to an experimental group ($n_1 = 35$) and a control group ($n_2 = 35$). The research instruments included: 1) intervention tools, i.e., Thai traditional walking exercise program, exercise manual, and teaching/guiding plan, 2) evaluation tools, i.e., demographic data form, the Self-Care Agency questionnaire, the Percieved Health Status questionnaire, and the Simplified Physical Fitness Test of the Sport Authority of Thailand (2003). The experimental group participated in an 8-week Thai traditional walking exercise within the supportive-educative nursing program, while the control group maintained their usual physical activities during the study period. The pretest and posttest of physical fitness (cardio-respiratory, muscular strength & endurance, and flexibility), self-care agency, and perceived health status were evaluated for testing the effectiveness of the program. Data were analysed using percentage, mean, standard deviation, t-test, and F-test (analysis of covariance-ancova)

The results revealed that the experimental group had significantly increased level of physical fitness (cardio-respiratory, muscular strength & endurance, and flexibility of the lower extremities), self-care agency, and perceived health status compared to their pretest scores ($p < 0.01$) and higher than the control group, However, the intervention had no significant effect on increasing the flexibility of upper the extremities.

The results indicated that the supportive-educative program integrated with Thai traditional exercise should be implemented as a key nursing strategy for promoting walking exercise among the elderly in the community. However, modification of the program should be considered to fit with the cultural context and expected outcomes.