

## พฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุและผลของการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ที่มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

กุลชาดา ศรีใส\*

นรินทร์ แสงศรีจันทร์\*\* วิฑูรย์ โพธิ์ทิพย์\*\*

ศิริพร มยะกุล\*\*\* วนิดา โนรา\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 40 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 60-69 ปี และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า 3 วัน ต่อสัปดาห์ วันละ 40 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ การทดลองเป็นแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test ผลการวิจัยพบว่า ด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีการออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อครั้ง และออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ( $p = .046$ ).

**คำสำคัญ :** พฤติกรรม การออกกำลังกาย การเดินลีลาศ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

\*อาจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์และสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

\*\*อาจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

\*\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตยะลา

\*\*\*\*รองศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

ติดต่อผู้พิมพ์: กุลชาดา ศรีใส

E-mail.: kullachadasrisaisai@gmail.com

มือถือ 0956783023

รับบทความ 23 มกราคม 2567

แก้ไขบทความ 11 มีนาคม 2567

ตอบรับ 15 มีนาคม 2567

## Physical Exercise Behavior of the Elderly and Effect of Dance sport in Cha Cha Cha on Cardiovascular Endurance

Kullachada srisai<sup>\*</sup>

Narin Sangsrijun<sup>\*\*</sup> Withoon Phothip<sup>\*\*</sup>

Siriporn Mayakul<sup>\*\*\*</sup> Wanida Nora<sup>\*\*\*\*</sup>

### Abstract

This survey research aimed to investigate a physical exercise behavior of the elderly and effect of Dance sport in Cha Cha Cha on cardiovascular endurance. Before and after exercise to program with Dance sport in Cha Cha Cha. The sample used was 40 elderly people aged 60-69 years and over living in Chiang Mai municipality by purposive sampling. The research tools were general public physical fitness tests and exercise program with dancing in the rhythm of cha cha cha 3 days a week for 40 minutes per day for 8 weeks. The experiment was on group pretest and posttest, The data were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that: Exercise behavior of the elderly The sample group had a warm-up before exercising every time. Exercise continuously for at least 30 minutes per session and exercise at least 3 days per week. The endurance of the circulatory system before and after joining the program was higher than before joining the program different with statistical significance at .05 ( $p = .046$ ).

**Keywords:** Physical Exercise Behavior, Dance Sport, Cardiovascular Endurance

---

<sup>\*</sup>Lecturer, Ph.D , Faculty of Sport and Health Sciences, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus.

<sup>\*\*</sup>Lecturer, Faculty of Sport and Health Sciences Thailand National Sports University Chiang Mai Campus.

<sup>\*\*\*</sup>Lecturer, Faculty of Sport and Health Sciences Thailand National Sports University Yala Campus.

<sup>\*\*\*\*</sup>Lecturer, Ph.D , Faculty of Sport and Health Sciences, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus.

ติดต่อผู้พิมพ์: kullachada srisai

E-mail: kullachadasrisaisai@gmail.com

มือถือ 0956783023

Received January, 23 2024 ; Revised March, 11 2024 ; Accepted March, 15 2024

## บทนำ

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย จากสถิติจำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทยในปี พ.ศ. 2566 ผู้สูงอายุมีจำนวนทั้งหมด 12,814,778 คน ซึ่งการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดปัญหาทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะทางด้านสังคม ในส่วนของการสาธารณสุขการดูแลสุขภาพของหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนเกินกว่ากำลังการให้บริการ และการดูแลส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ดังนั้นหากปล่อยให้เป็นอย่างนี้ จะส่งผลกระทบต่อทั้งตัวผู้สูงอายุและครอบครัว ในดำเนินชีวิตประจำวัน การปฏิบัติตัว และปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแย่ลงจากเดิม รวมถึงภาครัฐที่จะต้องใช้งบประมาณจำนวนมากเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดจนการปรับปรุงกิจกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุให้เหมาะสม

จากการศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุในประเทศไทยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 26 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่ตั้งไว้ การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ส่งผลให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพหลายประการ (สุชาติ, 2560) โดยปัจจัยที่สำคัญที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่จะพัฒนาทางด้านสมรรถภาพทางกายในทุกๆด้าน การออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่วไป ความทนทานของกล้ามเนื้อ ปอด หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต (ชาญลักษณ์, ญัฐพงษ์, 2566) กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาสำหรับผู้สูงอายุนับเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายกิจกรรมหนึ่ง ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่มีแรงกระแทก มีการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรีและท่าเต้นรำ (Connor, 2000., Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashleg, & Gillis, 2009., Rabbia, 2010) จากการศึกษางานวิจัยของกาญจนศรี สิงห์ภู (กาญจนศรี, 2557) เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องประกอบจังหวะมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากการออกกำลังกายประกอบจังหวะชนิดอื่นคือเป็นการฝึกเดินที่มีรูปแบบและทิศทางที่แน่นอนเน้นการใช้เท้าเป็นหลัก มีการหมุนตัวเพื่อเปลี่ยนทิศทางและถ่ายน้ำหนักของร่างกาย มีการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินรำ อย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้สูงอายุก่อนและหลัง

การออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและยังเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดโปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุต่อไป

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพร่างกายด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปีขึ้นไป เป็นเพศหญิง อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ สามารถเดินได้ด้วยตนเองโดยไม่ใช้เครื่องช่วยเดิน สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้เองตามปกติ ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 60-69 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) โดยการยกเข้าขึ้นลง 2 นาที ผู้วิจัยเจาะจงเลือกผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายที่ใกล้เคียงกันจำนวน 40 คน จัดเรียงลำดับจากผู้สูงอายุที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีที่สุดไปหาที่อ่อนที่สุด แล้วตัดผู้สูงอายุที่อยู่ลำดับ 1-10 และ 50-60 ออกเพื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่มีสมรรถภาพทางกายใกล้เคียงกันที่สุด

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่ ยืนยกเข่า ขึ้น-ลง 2 นาที (Minutes Step Test)
3. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวะ ชะ ชะ ช่า 3 วันต่อสัปดาห์ (วันจันทร์, วันพุธ, และวันศุกร์) วันละ 40 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยโปรแกรมจะมีการอบอุ่นร่างกาย 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และเดินลีลาตามรูปแบบท่าเดินตามโปรแกรมทั้ง 18 ท่า ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเวลา 20 นาที โดยโปรแกรมการเดินลีลาจะเป็นการเดินแบบไม่จับคู่ และขั้นตอนสุดท้ายคือการ쿨ดาวน์ 10 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วไป

## การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเต้นลีลาศ แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ทดสอบโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 ราย
3. พัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า จากการทบทวนวรรณกรรม เพื่อกำหนดรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกาย
4. ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า เพื่อประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งได้ค่าผลคะแนน 5 คะแนน มีค่าความเที่ยงตรงใช้ได้

## การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. วิเคราะห์ข้อมูลผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Wilcoxon Signed Rank Test ซึ่งข้อมูลเป็นข้อมูลเชิงปริมาณกระจายแบบไม่เป็นปกติ

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่าข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และค่ามัธยฐานของคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมการวิจัย ดังตาราง ดังนี้

**ตารางที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 40)

| ตัวแปร   | จำนวน | ร้อยละ |
|----------|-------|--------|
| อายุ     |       |        |
| 60-65 ปี | 28    | 70.00  |
| 66-70 ปี | 12    | 30.00  |
| ศาสนา    |       |        |
| พุทธ     | 24    | 60.00  |
| คริสต์   | 4     | 10.00  |

|                  |    |       |
|------------------|----|-------|
| อิสลาม           | 2  | 05.00 |
| อื่น ๆ           | -  |       |
| สถานภาพ          |    |       |
| โสด              | 6  | 15.00 |
| สมรส             | 23 | 57.50 |
| หย่า             | 11 | 27.50 |
| ระดับการศึกษา    |    |       |
| ประถมศึกษา       | 3  | 07.50 |
| มัธยมศึกษา       | 8  | 20.00 |
| ปริญญาตรี        | 22 | 55.00 |
| สูงกว่าปริญญาตรี | 7  | 17.50 |
| โรคประจำตัว      |    |       |
| ไม่มี            | 24 | 60.00 |
| มี               | 16 | 40.00 |
| เบาหวาน          | 4  | 10.00 |
| ความดันโลหิตสูง  | 3  | 7.50  |
| มะเร็ง           | -  | -     |
| หัวใจ            | 2  | 05.00 |
| ไขมันสูง         | 7  | 17.50 |
| อื่น ๆ           | -  | -     |

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 60-65 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 66-70 ปี 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 สถานภาพสมรส จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 การศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีโรคประจำตัว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50 โรคหัวใจ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 และโรคไขมันสูง จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 17.50

## ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ (n = 40)

| พฤติกรรมการออกกำลังกาย                                                           | $\bar{X}$ | S.D. |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 1.ท่านมีการเคลื่อนไหวจากการออกกำลังกายที่บ้าน                                    | 2.50      | 0.51 |
| 2.เมื่อมีเวลาท่านจะแบ่งเวลาออกมาออกกำลังกาย                                      | 2.58      | 0.50 |
| 3.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์                                      | 2.85      | 0.36 |
| 4.ท่านออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อครั้ง                     | 2.93      | 0.27 |
| 5.ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง                                  | 2.98      | 0.16 |
| 6.ท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย                          | 2.90      | 0.30 |
| 7.เมื่อท่านออกกำลังกายอย่างหนัก ท่านจะค่อยๆผ่อนให้เบาลง                          | 2.88      | 0.50 |
| 8.ท่านเลือกชนิดการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเองเสมอ                              | 2.70      | 0.46 |
| 9.ท่านสนใจติดตามและหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                              | 2.50      | 0.51 |
| 10.ท่านคลายเครียดโดยการออกกำลังกาย                                               | 2.55      | 0.50 |
| 11.ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนจัด                            | 2.63      | 0.49 |
| 12.ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก                                   | 2.50      | 0.51 |
| 13.ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพอหลังการออกกำลังกาย                                     | 2.65      | 0.48 |
| 14.ท่านเลือกที่จะเดินไปซื้อของในระยะทางที่ใกล้ๆ แทนการใช้รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ | 2.55      | 0.50 |
| 15.ท่านออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชั่วโมง                  | 2.58      | 0.50 |

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งค่าเฉลี่ยเท่ากับ  $2.98 \pm 0.16$  มีการออกกำลังกายติดต่อกัน อย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อครั้ง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ  $2.93 \pm 0.27$  และมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายค่าเฉลี่ยเท่ากับ  $2.90 \pm 0.30$  ตามลำดับ

## ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมการวิจัย (n = 40)

| ค่าเปรียบเทียบ | Mean Rank | Signed Ranks Test | P-value |
|----------------|-----------|-------------------|---------|
| Negative Ranks | 21.79     | -1.997            | .046*   |

\*p < .05

จากตารางที่ 3 จากการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของค่าคะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัย พบว่า คะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ p = .046

### สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีการออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อยเป็นเวลา 30 นาที ต่อครั้ง และออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์
2. ผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย พบว่า ค่าการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของค่าคะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัย คะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = .046$ )

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุและการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการเดินลีลาในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ผลการศึกษสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. จากพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 อันดับแรกข้างต้นของกลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีความรู้ในด้านทฤษฎีหลักในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับนายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ (อรรถพล, 2562) กล่าวว่า นอกจากจะประเมินตนเองก่อนการออกกำลังกายแล้ว อีกหนึ่งทางปฏิบัติเพื่อสร้างสุขภาพดี คือยึดหลักในการออกกำลังกาย "FITT" ซึ่งประกอบด้วย

1. F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือประมาณวันเว้นวัน
2. I-Intensity ความหนักในการออกกำลังกาย หนักระดับที่ร่างกายรับได้ โดยความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง
3. T-Time ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือ คาร์ดิโอ ในแต่ละครั้ง ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป หรืออาจมากกว่านั้นได้หากมีความชำนาญหรือคุ้นชินแล้ว
4. T-Type ชนิดของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่ แบบต่อเนื่อง หรือ คาร์ดิโอ เช่น การเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แบบแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก บอดี้เวท และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่าง ๆ เพื่อความยืดหยุ่น ลดอาการตึงรั้ง บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ในระดับหนึ่ง

กลุ่มตัวอย่างมีการการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ซึ่งเป็นไปตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องในขั้นตอนแรกของการออกกำลังกาย อ้างถึงใน ชลดา บุตรวิศา (ชลดา, 2561, หน้า 14) เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร กล่าวถึง เกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในขั้นตอนแรกอบอุ่นร่างกาย

เป็นการเตรียมความพร้อมให้กบอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น มีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและเซลล์ต่าง ๆ ช่วยลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการฝึก จะใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที

2. ผลการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของคะแนนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งค่าการเปรียบเทียบค่ามัธยฐานของค่าคะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัย พบว่า คะแนนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมการวิจัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการวิจัย การออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาในจังหวะชะ ชะ ช้า เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด สอดคล้องกับ สมาน พูนทวี (สมาน, 2559 หน้า 65) ผลของการเดิน 30 นาที ที่มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และดัชนีมวลกายของผู้หญิงที่น้ำหนักเกิน ค่าความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ( $p = .046$ ) ซึ่ง Dan Brennan กล่าวว่า การเริ่มออกกำลังกาย จะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มากกว่า 30 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ การทำเช่นนี้จะส่งผลให้ความอดทนของหัวใจและหลอดเลือดของผู้ที่ออกกำลังกายดีขึ้น สามารถวัดผลได้ภายใน 8 ถึง - 12 สัปดาห์ ผลการออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกับผลงานวิจัยที่แสดงถึงการออกกำลังกายจะมีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตที่ดีขึ้น (Dan, 2021)

อย่างไรก็ตามเพื่อช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ จึงควรมีการส่งเสริมให้ความรู้การดูแลสุขภาพให้ผู้สูงอายุ ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดการออกกำลังกายทุกสัดส่วนของร่างกาย เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ การทรงตัว การยืดหยุ่นของข้อต่อได้ดี ซึ่งจะผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในการใช้ชีวิตประจำวัน

### ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในแนวทางการพัฒนากล้ามเนื้อของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย
2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุอื่น ๆ

### เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ วันที่ 1 ธันวาคม 2566, สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2449>.

กาญจนา ศรีสิงห์. (2557). *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน*. โรงพยาบาลศรีนครินทร์.

- ชลดา บุตรวิธา. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกริก.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และ ญัฐพงษ์ จรทะผา. การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, (17)2, 69-77.
- สมาน พูนทวี. (2559). ) ผลของการเดิน 30 นาที ที่มีผลต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ และดัชนีมวลกายของผู้หญิงที่น้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุภาดา คำสุชาติ. (2560). ปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย :ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 26(6), 1156-1164.
- อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์. (2562). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ใคร ๆ ก็ทำได้ ด้วยหลักการ “FITT” สืบค้นเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2562, สืบค้นจาก <https://www.ihlcares.com/blogs/news/fitt>.
- Connor, M. (2000). Recreational folk dance: A multicultural exercise component in healthy ageing. *Australian Occupational Therapy Journal*, 47, 69-76.
- Dan Brennan. (2021). *What Is Cardiovascular Endurance?* Retrieved June, 07, 2016. From <https://www.webmd.com/fitness-exercise/what-is-cardiovascular-endurance>