

การพัฒนากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชายขอบเมือง
ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

Development of Physical Activities and Physical Finess of the Elderly in the Area Edge
of the City Nam Aom Subdistrict Kantharalak District Sisaket Province

กุลวุฒิ แสนศักดิ์^{1*}, พิทักษ์ชัย ทางทอง² และณัฐกานต์ ชันทอง³

Koonlawut Sansak^{1*}, Pitukchai Thangtong² and Nattakarn Khanthong³

^{1*,2,3}อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

^{1*,2,3}Lecturer from Faculty of Education Sisaket Rajabhat University

*Corresponding Author Email: Koonlawut6127@gmail.com

Received: 12 January 2024

Revised: 28 February 2024

Accepted: 3 March 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ และ 2. เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถาม โดยมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน คือ ผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยใช้สูตรทาร์ยามาเน่ (1973) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05 ที่มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ แล้วนำข้อมูล ที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) ดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในบริเวณ จำแนกตามเพศ โดยผู้สูงอายุชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 64.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 23.38 Kg/m² ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 54.76 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 22.26 Kg/m² และเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานดัชนีมวลกายสำหรับผู้สูงอายุแล้วพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพศชายมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับดี และ 2) สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ รายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านหลัง (Triceps) ผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย ระดับดีมาก คือ 8 มิลลิเมตร ลงไป (คะแนนที่ 30.17 ลงไป) ระดับดี 9 – 11 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 30.18 - 39.72) ระดับปานกลาง 12 – 13 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 39.73 - 49.27) ระดับค่อนข้างต่ำ 14 – 15 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งตั้งแต่ 49.28 - 58.81) ระดับต่ำ 16 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 58.82 ขึ้นไป)

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, สมรรถภาพทางกาย, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research consists purposes were 1. to study the health promotion and performance of the elderly who come to exercise Nam Aom Subdistrict Kantharalak District Sisaket Province and 2. to assess the physical and health of the elderly who come to exercise in Nam Aom Subdistrict Kantharalak District Sisaket Province. is a quantitative research There is a research tool which is a questionnaire, with a sample group of 100 people, the elderly, female, aged 60 years and over, who came to exercise in Nam Om Subdistrict, Kantharalak District,

Sisaket Province, using the Taro Mane formula (1973) at the level of Increasing 0.05 from coincidentally randomly, then use the data collected from the questionnaire to analyze by using descriptive statistics, consisting of percentage, average, standard deviation and comparison by T-test. The research shows that 1) Body mass index of the elderly exercise Height weight and body mass index for the elderly who exercise in the area of gender classified by the elderly weighing 64.32 kilograms, height 166 centimeters and BMI (BMI) an average of 23.38 KG/M2. With an average weight of 54.76 kilograms, height 157 centimeters and average body mass (BMI) (BMI) an average 22.26 kg/m2 and when compared to the standard of body mass index for the elderly and found that the elderly exercising in Nam Om Subdistrict, Kantharalak District Sisaket Province Male has a good level of body mass index and 2) physical and health performance of the elderly who come to exercise, Nam Om Subdistrict, Kantharalak District Sisaket Province List of thickness of fat under the skin The back of the arms (Triceps), the elderly, a very good exercise man is 8 millimeters down (score 30.17 down), good level 9 - 11 millimeters (scores from 30.18 - 39.72), medium level 12 - 13 mm (The score from 39.73 - 49.27) is quite low, 14 - 15 millimeters (score from 49.28 - 58.81), low level 16 mm or more (score 58.82 or more).

Keywords: Physical Activities, Physical Fitness, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันสิ่งประดิษฐ์คิดค้นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ เจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบายขึ้น ฉะนั้นโอกาสที่ร่างกายจะออกกำลังกายจึงน้อยลงประกอบกับประชาชนขาดความเอาใจใส่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพของร่างกาย จึงเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา การออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่จะช่วยพัฒนาภาพชีวิตให้ดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว กระทรวงศึกษาธิการ (2544) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คลอเรสเตอร์อลในร่างกายลดลงสามารถควบคุมน้ำหนักของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ดี มีบุคลิกลักษณะท่าทางสง่างามสามารถเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วว่องไว ช่วยลดความเครียด มีสุขภาพจิตและสังคมที่ดีสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังลดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยตลอดจนความเชื่อมั่นในตนเองสูง ประสบความสำเร็จในงานมากขึ้น โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายที่เป็นพื้นฐานจำเป็นของชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุแต่ละคน โดยมุ่งพัฒนาพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย คุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ และด้านทักษะกระบวนการปฏิบัติในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่จะเกิดความถดถอยของสมรรถภาพทางกายง่ายกว่าในวัยอื่น ๆ ทั้งนี้ เนื่องมาจากพยาธิสภาพต่าง ๆ ของหลายระบบที่พบในผู้สูงอายุนั้น มักเป็นภาวะเรื้อรัง ซึ่งจะมีผลต่อ Reserve Capacity ของผู้สูงอายุ ตัวอย่างเช่น เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจะเดินช้าลง ก้าวเท้าสั้นลง สอดคล้องกับสุพิตร สมานิติ (2556) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกาย ที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกาย ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีซึ่งสอดคล้องกับชลิตพล สืบใหม่ (2558) ได้กล่าวไว้ว่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การวัดระดับความสามารถ และประสิทธิภาพของร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อประเมินให้ทราบถึงระดับความสามารถ และประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ หรือทักษะว่าอยู่ใน

ระดับที่ดี หรือไม่ดี มากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้เกิดความเครียด 3 ลักษณะคือความเครียดทางด้านร่างกาย เครียด ทางด้านจิตใจ และความเครียดทางด้านสังคม ดังนั้นการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ต้องทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีชีวิตที่ดี ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุคือ เรื่องสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหลายอย่างที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุสูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ เพื่อประหยัดพลังงานที่ต้องใช้ในการยืนเดิน และเมื่อเจ็บป่วย ต้องนอนโรงพยาบาลด้วยโรคเพียงเล็กน้อย พบว่าผู้สูงอายุไม่สามารถเดินได้ เป็นต้น มีการศึกษาจากหลายรายงานยืนยันว่าในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพพื้นฐานค่อนข้างดีสามารถพัฒนา Functional Capacity ได้โดยการออกกำลังกาย ซึ่งผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น จะตรงข้ามกับผลที่เกิดจากความเสื่อมถอยจากการมีอายุมากขึ้น ปัญหาที่พบ คือปัจจุบันการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาได้รับความนิยมเป็นอย่างมากแต่ปัญหาที่ตามมาคือ การทดสอบสมรรถภาพส่วนมากจะเกิดขึ้นแค่สำหรับนักกีฬาเท่านั้น เพราะการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีจุดมุ่งหมายเพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพว่ามีจุดอ่อนและจุดแข็งอะไรบ้าง เพื่อนำไปสู่การวางแผนของการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันน้อยมากที่การทดสอบสมรรถภาพจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

ดังนั้น ทางคณะกรรมการจึงได้จัดทำวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาศักยภาพของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในอำเภอนี้ จังหวัดศรีสะเกษ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

การบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยเรื่องการพัฒนา กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชายขอบเมือง ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกายในสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายทั้ง 5 รายการอยู่ในเกณฑ์ปานกลางและต่ำมากทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย (Metabolism) ที่เสื่อมสภาพตามวัยและอายุ ประกอบกับสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ อีกทั้ง กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุได้มีโอกาสฝึกกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้แขนให้มากขึ้น ในรูปแบบการเล่นกีฬาเสริมสร้างสมรรถภาพแขน เช่น การเหวี่ยงแขน การขว้างปา การดึง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนแต่เสริมสร้างสมรรถภาพในการใช้แขน ซึ่งสุพิตร สมานิติ (2556) กล่าวว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกาย ดีจะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งโดยภาพรวมแล้วอยู่ในระดับดี

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

1.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุเพศชายและ หญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 134 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จำนวน 134 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ (Simple Random Sampling) แยกเป็น เพศหญิง 50 คน และเพศชาย 50 คน ที่มาจากการการสุ่มแบบบังเอิญ และการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5%

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ ตอนที่ 2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ใช้สัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษาและครูที่เลี้ยงเกี่ยวกับคุณลักษณะ และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา โดยหาค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงคกับข้อคำถาม (ค่า IOC: Index of Item Objectives Congruence) นำแบบสอบถามสมรรถนะของครูด้านการจัดการเรียนรู้ และการรู้วิชาเฉพาะด้านไปทดลองใช้กับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา ที่ไม่ใช่ครูที่เลี้ยง และนำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเชื่อมั่น .969 ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการวิจัยต่อไปได้ (Index of Item–Objective Congruence: IOC) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, 2543, น.249) พบว่ามีค่า IOC ระหว่าง 0.80–1.00 และ 3) การทดลองใช้เครื่องมือกับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด ซึ่งผลการประเมินมีอำนาจจำแนกระหว่าง 0.25–0.75 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยวิธีของ Cronbach (1951, p.274; อ้างในบุญชุม ศรีสะอาด, 2558) ซึ่งผลการประเมินค่าความเชื่อมั่นมีค่าความเชื่อมั่น 0.95

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 134 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุเพศชายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และผู้สูงอายุเพศหญิงที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ (Simple Random Sampling)

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการแจกแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติทางสถิติ

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t- test)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชายขอบเมือง ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. การศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 1-2 ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูงและดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ

ผลการวัด	น้ำหนัก(กิโลกรัม)		ส่วนสูง(เซนติเมตร)		ดัชนีมวลกาย(Kg/m ²)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
เฉลี่ย	64.32	54.76	166	157	23.38	22.26

จากตารางที่ 1 พบว่า ดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในบริเวณ จำแนกตามเพศ โดยผู้สูงอายุชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 64.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 23.38 Kg/m² ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 54.76 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 22.26 Kg/m² และค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูงและดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ โดยผู้สูงอายุชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 64.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 23.38 Kg/m² ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 54.76 กิโลกรัม ส่วนสูง 157 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 22.26 Kg/m² เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานดัชนีมวลกายสำหรับผู้สูงอายุแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพศชายมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 2 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านหลัง (Triceps) ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ (n=100)

ระดับสมรรถภาพทางกาย	ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	ระยะ (มม.)	T-score	ระยะ (มม.)	T-score
ดีมาก	8 ลงไป	30.17 ลงไป	8 ลงไป	34.41 ลงไป
ดี	9 – 11	30.18 - 39.72	9 - 12	34.42 - 40.94
ปานกลาง	12 – 13	39.73 - 49.27	13 - 15	40.95 - 47.87
ค่อนข้างต่ำ	14 – 15	49.28 - 58.81	16 - 17	47.88 – 54.80
ต่ำ	16 ขึ้นไป	58.82 ขึ้นไป	20 ขึ้นไป	54.81 ขึ้นไป

จากตารางที่ 2 พบว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านหลัง(Triceps) ของผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ มีดังนี้ ระดับดีมาก คือ 8 มิลลิเมตร ลงไป (คะแนนที่ 30.17 ลงไป) ระดับดี 9 – 11 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 30.18 - 39.72) ระดับปานกลาง 12 – 13 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 39.73 - 49.27) ระดับค่อนข้างต่ำ 14 – 15 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 49.28 - 58.81) ระดับต่ำ 16 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 58.82 ขึ้นไป) เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย รายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านหลัง (Triceps) ของผู้สูงอายุหญิงที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ มีดังนี้ ระดับดีมาก คือ 8 มิลลิเมตร ลงไป (คะแนนที่ 34.41 ลงไป) ระดับดี 9 – 12 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 34.42 - 40.94) ระดับปานกลาง 13 - 15 มิลลิเมตร (คะแนน

ที่ตั้งแต่ 40.95 - 47.87) ระดับค่อนข้างต่ำ 16 - 17 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 47.88 - 54.80) ระดับต่ำ 20 ขึ้นไป (คะแนนที่ 54.81 ขึ้นไป

2. การประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มามากกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มามากกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลตามตารางที่ 3-4 ดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย รายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง (Abdominal) ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ (n=100)

ระดับสมรรถภาพทางกาย	ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	ระยะ (มม.)	T-score	ระยะ (มม.)	T-score
ดีมาก	7 ลงไป	33.92 ลงไป	10 ลงไป	36.74 ลงไป
ดี	8 - 10	33.93 - 40.16	11 - 14	36.73 - 44.33
ปานกลาง	11 - 12	40.17 - 46.40	15 - 18	44.32 - 51.92
ค่อนข้างต่ำ	13 - 14	46.41 - 52.63	19 - 21	51.91 - 59.61
ต่ำ	15 ขึ้นไป	52.64 ขึ้นไป	22 ขึ้นไป	59.62 ขึ้นไป

จากตารางที่ 3 พบว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง (Abdominal) ของผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ อยู่ในระดับดีมาก คือ 7 มิลลิเมตรลงไป (คะแนนที่ 33.92 ลงไป) ระดับดี 8 - 10 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 33.93 - 40.16) ระดับปานกลาง 11 - 12 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 40.17 - 46.40) ระดับค่อนข้างต่ำ 13 - 14 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 46.41 - 52.63) ระดับต่ำ 15 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 52.64 ขึ้นไป) และเกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณหน้าท้อง (Abdominal) ของผู้สูงอายุหญิงที่ออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ อยู่ในระดับดีมาก คือ 10 ลงไป (คะแนนที่ 36.74 ลงไป) ระดับดี 11 - 14 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 36.73 - 44.33) ระดับปานกลาง 15 - 18 (คะแนนที่ตั้งแต่ 44.32 - 51.92) ระดับค่อนข้างต่ำ 19 - 21 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 51.91 - 59.61) ระดับต่ำ 22 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 59.62 ขึ้นไป)

ตารางที่ 4 เกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณเอียงจากแนวกระดูกสะโพกกับสะดือของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ (n=100)

ระดับสมรรถภาพทางกาย	ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	ระยะ (มม.)	T-score	ระยะ (มม.)	T-score
ดีมาก	10 ลงไป	37.23 ลงไป	9 ลงไป	37.16 ลงไป
ดี	11 - 14	37.24 - 45.05	10 - 12	37.17 - 42.04
ปานกลาง	15 - 18	45.06 - 52.87	13 - 16	42.05 - 46.91
ค่อนข้างต่ำ	19 - 21	52.88 - 60.69	17 - 18	46.92 - 51.79
ต่ำ	22 ขึ้นไป	60.70 ขึ้นไป	19 ขึ้นไป	51.80 ขึ้นไป

จากตารางที่ 4 พบว่า เกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณเอียงจากแนวกระดูกสะโพก กับสะดือของผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ คือ ระดับดีมาก คือ 10 มิลลิเมตรลงไป (คะแนนที่ 37.23 ลงไป) ระดับดี 11 – 14 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 37.24 – 45.05) ระดับปานกลาง 15 – 18 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 45.06 – 52.87) ระดับค่อนข้างต่ำ 19 – 21 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 52.88 – 60.69) ระดับต่ำ 22 มิลลิเมตร ขึ้นไป (คะแนนที่ 60.70 ขึ้นไป) โดยเกณฑ์สมรรถภาพทางกายรายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณเอียงจากแนวกระดูกสะโพกกับผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ อยู่ในระดับดีมาก คือ 9 มิลลิเมตรลงไป (คะแนนที่ 37.16 ลงไป) ระดับดี 10 - 12 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 37.17 – 42.04) ระดับปานกลาง 13 - 16 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 42.05 – 46.91) ระดับค่อนข้างต่ำ 17 - 18 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 46.92 – 51.79) ระดับต่ำ 19 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 51.80 ขึ้นไป)

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชายขอบเมือง ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในบริเวณ จำแนกตามเพศ โดยผู้สูงอายุชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 64.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 23.38 Kg/m² ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 54.76 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 157 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 22.26 Kg/m² และค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ส่วนสูงและดัชนีมวลกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ โดยผู้สูงอายุชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 64.32 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 166 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 23.38 Kg/m² ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 54.76 กิโลกรัม ส่วนสูง 157 เซนติเมตร และดัชนีมวลกาย (BMI) เฉลี่ย 22.26 Kg/m² เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานดัชนีมวลกายสำหรับผู้สูงอายุแล้ว พบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพศชายมีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับเสาวภา รัตนพันธ์ (2553) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจไปสู่ความเสื่อมซึ่งอาจมีความอ่อนแอหรือความเจ็บป่วยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการ และโรคภัยของแต่ละบุคคล และเป็นวัยเกษียณอายุราชการหรือออกจากงานที่ทำประจำ

2. เพื่อประเมินสมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า สมรรถภาพร่างกายและสุขภาพของผู้สูงอายุที่มาออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ รายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณต้นแขนด้านหลัง (Triceps) ผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย ระดับดีมาก คือ 8 มิลลิเมตร ลงไป (คะแนนที่ 30.17 ลงไป) ระดับดี 9 – 11 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 30.18 - 39.72) ระดับปานกลาง 12 – 13 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 39.73 - 49.27) ระดับค่อนข้างต่ำ 14 – 15 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 49.28 - 58.81) ระดับต่ำ 16 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 58.82 ขึ้นไป) ผู้สูงอายุหญิงที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ดังนี้ ระดับดีมาก คือ 8 มิลลิเมตร ลงไป (คะแนนที่ 34.41 ลงไป) ระดับดี 9 – 12 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 34.42 - 40.94) ระดับปานกลาง 13 - 15 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 40.95 - 47.87) ระดับค่อนข้างต่ำ 16 - 17 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 47.88 - 54.80) ระดับต่ำ 20 ขึ้นไป (คะแนนที่ 54.81 ขึ้นไป) รายการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณหน้าท้อง (Abdominal) ผู้สูงอายุชายที่ออกกำลังกาย มีดังนี้ ระดับดีมาก คือ 7 มิลลิเมตรลงไป (คะแนนที่ 33.92 ลงไป) ระดับดี 8 – 10 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่

33.93 – 40.16) ระดับปานกลาง 11 – 12 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 40.17 – 46.40) ระดับค่อนข้างต่ำ 13 – 14 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 46.41 – 52.63) ระดับต่ำ 15 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 52.64 ขึ้นไป) และผู้สูงอายุหญิงที่ออกกำลังกาย มีดังนี้ ระดับดีมาก คือ 10 ลงไป (คะแนนที่ 36.74 ลงไป) ระดับดี 11 – 14 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 36.73 – 44.33) ระดับปานกลาง 15 – 18 (คะแนนที่ตั้งแต่ 44.32 – 51.92) ระดับค่อนข้างต่ำ 19 – 21 มิลลิเมตร (คะแนนที่ตั้งแต่ 51.91 – 59.61) ระดับต่ำ 22 มิลลิเมตรขึ้นไป (คะแนนที่ 59.62 ขึ้นไป)

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ชายขอบเมือง ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

การสร้างเกณฑ์ปกติ ของแบบทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย โดยหาเกณฑ์ของผู้สูงอายุชายและหญิงแยกแต่ละรายการ ด้วยวิธีการแปลงคะแนนดิบของแบบทดสอบสมรรถภาพแต่ละรายการเป็นคะแนน “ที” (T-score) ต่อจากนั้นแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ สมรรถภาพดีมาก สมรรถภาพดี สมรรถภาพปานกลาง สมรรถภาพค่อนข้างต่ำ สมรรถภาพต่ำ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบสมรรถภาพทั้ง 5 รายการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ และสามารถบ่งชี้ได้ว่า ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า สมรรถภาพของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ทั้ง 5 รายการอยู่ในเกณฑ์ปานกลางและต่ำมากทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีระบบการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย (metabolism) ที่เสื่อมสภาพตามวัย และอายุ ประกอบกับสภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจ คือ การที่ผู้สูงอายุอยู่บ้านคนเดียว มีการติดต่อกับสังคมน้อยลงและลำบากมากขึ้น อาจจะเป็นอุปสรรคในการรับรู้ข้อมูลหรือ ข่าวสารต่าง ๆ เป็นเหตุในการละเลยเรื่องอาหารการกินและผู้สูงอายุมีการใช้แรงที่น้อย จึงทำให้มวลกล้ามเนื้อลดลง ขณะเดียวกันมีการเพิ่มขึ้นของไขมัน จากการรับประทานอาหารที่ส่วนประกอบของไขมันสูง จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพ ได้แก่ การเคลื่อนไหวได้ช้าลงและการบังคับกล้ามเนื้อทำได้ลำบากมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับเสนอ อินทรสุขศรี (2545) กล่าวว่า กล้ามเนื้อในผู้สูงอายุจะมีเซลล์กล้ามเนื้อในแต่ละมัดลดน้อยลงไป จากความเสื่อมและจะมีเยื่อพังพืดเกิดขึ้นมาแทนกล้ามเนื้อแต่ละมัดจึงหดเหี่ยวลงไป ทำให้การออกแรงจะเห็นด้อยลง เมื่อเร็ว การเดินทางเปลี่ยนอิริยาบถเชื่องช้าและเคลื่อนไหวได้ลำบากและยังสอดคล้องกับวิไล คุปต์นริตติกุล (2558) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้สูงอายุจะมีภาวะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ เกิดจากการไม่ได้ใช้งานกล้ามเนื้อ การเปลี่ยนแปลงระดับเซลล์ที่เกิดขึ้นตามวัยการเกิดเซลล์ตาย รวมถึงพันธุกรรมปัจจัยเสี่ยงของการทำให้เกิดภาวะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ คือ การมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง ดังนั้นการรักษาระดับของสมรรถภาพทางกายไว้จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายที่ถูกต้องและสม่ำเสมอของผู้สูงอายุยังช่วยรักษาสมรรถภาพทางกายซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่บ่งบอกถึงความสามารถของร่างกาย สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคล ในอันที่จะใช้ระบบต่าง ๆ กระทำกิจกรรมใด ๆ อันเกี่ยวกับการ แสดงออกซึ่งความสามารถทางด้านร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือได้หน้กหน่วง เป็นเวลาติดต่อกัน โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยให้ปรากฏและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว และการที่ผู้สูงอายุจะสามารถรู้ถึงระดับของสมรรถภาพทางกายของตนเองจึงต้องมีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้การทดสอบสมรรถภาพทางกายก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาช่วยในประเมินสมรรถภาพของร่างกายในขั้นพื้นฐาน เช่น การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้เข้าใจภาวะความเสื่อมของกล้ามเนื้อ การทดสอบการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เข้าใจสภาวะการทำงานของหัวใจเมื่อผู้สูงอายุเข้าใจสภาวะความพร้อมของร่างกายแล้วก็สามารถที่จะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองในผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

ข้อค้นพบของการทำวิจัยในการศึกษาและสำรวจข้อมูลของการออกกำลังกายผู้สูงอายุ คือ การมองเห็นประเด็นของการพัฒนารูปแบบเพื่อเพิ่มศักยภาพในการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นกระบวนการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุหันมารักสุขภาพมากขึ้นและ ลดจำนวนของผู้สูงอายุที่ร่างกายไม่แข็งแรงให้กลับมากระป๋กระเป๋ายิ่งขึ้น และยังค้นพบการออกกำลังกาย อาทิ การออกกำลังกายที่ต้องใช้เครื่องมือเพื่อช่วยให้เบาแรงและปลอดภัย โดยได้ทดลองกับผู้สูงอายุในการออกกำลังกายเพื่อทดสอบสมรรถภาพในส่วนต่าง ๆ ได้อยู่ในระดับดีมาก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรสำรวจผลสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกาย ตำบลน้ำอ้อม อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ในการใช้แขน ผู้สูงอายุมีโอกาสฝึกกิจกรรมเกี่ยวกับการใช้แขนให้มากขึ้น ในรูปแบบการเล่นกีฬาเสริมสร้างสมรรถภาพแขน เช่น การเหยียดแขน การขว้างปา การดึง เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนแต่เสริมสร้างสมรรถภาพในการใช้แขน

1.2 การวัดและประเมินผลกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุผู้วิจัยควรพิจารณาพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เห็นความสำคัญ ดังนั้นผู้วิจัยหรือผู้รับผิดชอบควรมีการทดสอบสมรรถภาพโดยใช้เกณฑ์ปกติที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบันให้เกิดการพัฒนา

1.3 ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ 2 ครั้ง โดยจัดให้มีการทดสอบช่วงต้นปี และช่วงปลายปี เพื่อทราบผลการพัฒนา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายชุดเดียวกันนี้ไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดศรีสะเกษ เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาเกณฑ์ปกติเพื่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดศรีสะเกษ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544*. กรมวิชาการ กรุงเทพมหานคร: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).

ชลิตพล สืบใหม่. (2558). *วิทยาศาสตร์การกีฬากับการประยุกต์ใช้ในชุมชน*. กรุงเทพฯ: บริษัท ชันแอนด์เกจจิง (2014) จำกัด.

บุญชม ศรีสะอาด และคณะ. (2558). *พื้นฐานการวิจัยการศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กาฬสินธุ์: ตักสิลาการพิมพ์.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2543). *การวัดด้านจิตพิสัย*. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาสน์.

วิไล คุปต์นิริติชัยกุล. (2543). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *เวชศาสตร์ฟื้นฟู*, 10(2), 44-50.

สุพิตร สมหาโต. (2556). *คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนไทย อายุ 19-59 ปี*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สัมพันธ์ชัย.

เสนอ อินทรสุขศรี. (2545). *ผู้สูงวัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสารการพิมพ์.

เสาวภา รัตนพันธ์. (2553). *ระบบการดูแลผู้สูงอายุตามหลักธรรมาภิบาลของเทศบาลตำบลบ้านตาขุน อำเภอบ้านตาขุน จังหวัด*

สุราษฎร์ธานี. (รัฐศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต). วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อารยา ถาวรสวัสดิ์. (2557). *รูปแบบการจัดกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.

Yamane Taro. (1973). *Statistic: An introductory and lysis*. (2nd/ed). New York: Harpar and row.