

**ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุต่อความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุ ชุมชนย่อยที่ 10 เทศบาลเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี**

เทพสุดา กระจ่าง และคณะ *

ปิ่นนเรศ กาศอุดม, ปร.ด. (การศึกษาและพัฒนาสังคม) **

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนย่อยที่ 10 เทศบาลเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนย่อยที่ 10 เทศบาลเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 30 คน โดยเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ และ แบบสอบถามความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .59 .80 และ .77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ paired t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.67 (SD = 1.56), 4.02 (SD = .49) และ 2.25 (SD = .50) ตามลำดับ ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.33 (SD = .84), 4.62 (SD = .33) และ 2.78 (SD = .22) ตามลำดับ

2. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ ผู้นำชุมชน หรือผู้นำด้านสุขภาพที่รับผิดชอบผู้สูงอายุในชุมชนนำโปรแกรมฯ ไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุ

* นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

** อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชนและจิตเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี