

หทัยรัตน์ สีขำ 2553: ผลของการฝึกซี่กึ่งร่วมกับการใช้ยางยืดรัดรอบอกที่มีต่อ
สมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์วัลลีย์ ภัทโรภาส, กศ.บ.
155 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกซี่กึ่งร่วมกับการใช้ยางยืดรัดรอบอกที่มีต่อสมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า มีอายุระหว่าง 60-80 ปี จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธีการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มคือ กลุ่มควบคุม ปฏิบัติตัวและกิจวัตรประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกซี่กึ่งร่วมกับการใช้ยางยืดรัดรอบอก กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกซี่กึ่งโดยไม่ใช้ยางยืดรัดรอบอก กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ฝึกซี่กึ่งเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทำการทดสอบสมรรถภาพปอดทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 12 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพปอดทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 12 ค่าเฉลี่ย MVV ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพปอดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 12 ค่าเฉลี่ย FEV1, FEV1/FVC, PEF และ MVV แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 12 ค่าเฉลี่ย MVV แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05