

จากตารางที่ 25 พบว่า ความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ จึงนำค่าเฉลี่ยไปทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ผลปรากฏตามตารางที่ 26

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ย ความคล่องตัวยืดหยุ่น ผู้สูงอายุเป็นรายคู่ภายใน กลุ่มของ กลุ่มขยายผล ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8

การทดสอบ	\bar{X}	ก่อนการ ทดลอง	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6	หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8
<i>การเดินสลับกรวย 8 ฟุต</i>				
ก่อนการทดลอง	5.68	-	-	.88*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	4.80	-.56*	-	1.44*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	4.24	-	-	-
<i>การนั่ง-ก้มตัวและปลายเท้าบนเก้าอี้</i>				
ก่อนการทดลอง	3.48	-	-	22.68
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	5.44	1.92*	-	4.60*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	7.36	-	-	-
<i>การวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่</i>				
ก่อนการทดลอง	-8.24	-	-	1.96*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	-6.28	1.72*	-	3.68*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-4.56	-	-	-
<i>การเอี้ยวตัวแต่ละ</i>				
ก่อนการทดลอง	5.80	-	-	2.16*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6	7.96	1.72*	-	3.88*
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	9.56	-	-	-

* P < .05

จากตารางที่ 26 พบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล แตกต่างกัน
ทุกคู่ ทุกรายการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง

หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6

3. ผลการประเมินความเหมาะสมของกลุ่มมือ จากการใช้ผู้นำกลุ่มขยายผลรายละเอียดตาม ตารางที่ 27

ตารางที่ 27 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของกลุ่มมือจากผู้นำกลุ่มขยายผล

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความเหมาะสม
<u>ด้านรูปแบบ</u>			
1. ตัวอักษรอ่านง่ายชัดเจน	2.60	.89	มาก
2. รูปภาพประกอบมีความชัดเจน	3.00	.00	มาก
3. ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย	2.60	.55	มาก
4. รูปแบบการนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ ชัดเจน	3.00	.00	มาก
<u>ด้านเนื้อหา</u>			
5. กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ชัดเจน	2.60	.89	มาก
6. ระบุขอบข่ายเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์	2.60	.89	มาก
7. มีรายละเอียดตรงกับเรื่องที่ศึกษา	2.60	.89	มาก
8. นำข้อมูลรายละเอียดในคู่มือ ไปประยุกต์ใช้ได้	2.60	.89	มาก
<u>ด้านการนำไปใช้</u>			
9. ระบุขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน	3.00	.00	มาก
10. ศึกษาคู่มือแล้วสามารถปฏิบัติตามได้	3.00	.00	มาก
11. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปเป็นแนวทางใน การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	2.60	.55	มาก
	2.75	.55	

จากตาราง 27 ผู้นำกลุ่มขยายผล เห็นว่าในภาพรวมคู่มือมีความเหมาะสมระดับมาก โดยมี
ค่าเฉลี่ย 2.75 และเมื่อพิจารณาเป็นรายการก็อยู่ในระดับเหมาะสมมากทุกรายการ

ขั้นที่ 7 ผลการจัดทำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์

ผลการจัดทำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฉบับ
สมบูรณ์ปรากฏดังนี้

1. ผลการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของคู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์ปรากฏตามตารางที่ 30

ตารางที่ 28 แสดงผลการประเมินความเหมาะสมและความสอดคล้องของคู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิธีการสัมมนากลุ่ม (Focus Group)

ลำดับที่	ประเด็น	ความคิดเห็น			ระดับ ความ สอดคล้อง IOC	โปรดระบุรายการที่ต้องปรับปรุง
		สอดคล้อง +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่ สอดคล้อง -1		
1	วัตถุประสงค์ของคู่มือ	16	-	-	1.0	
2	ขอบข่ายเนื้อหา	16	-	-	1.0	เปลี่ยนชื่อท่าอบอุ่นร่างกายทำ 136 และ 8 เปลี่ยนชื่อท่าผ่อนคลายร่างกาย ทำ 5 7 และ 8
3	ท่าอบอุ่นร่างกาย จำนวน 8 ท่า					
	1) ท่าเอนตัวไปด้านหลัง	15	1	-	0.94	เปลี่ยนชื่อเป็น ท่าเอนตัวไปด้านหลัง
	2) ท่าบริหารส่วนหลัง	15	1	-	0.94	เปลี่ยน ขาส่วนบนเป็นขาด้านหลัง
	3) ท่าบริหารแขนข้อมือและ นิ้วมือ	16	-	-	1.0	เปลี่ยน ชื่อท่าเป็น ท่าบริหารแขน มือ และนิ้วมือ ตัดคำว่า “ข้อ” ออก
	4) ท่าบริหารลำตัวด้านข้าง	16	-	-	1.0	
	5) ท่าบริหารหัวไหล่ด้านหลัง	16	-	-	1.0	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ upper trapezius และตัดคำว่า “ข้อ” ออก
	6) ท่าบริหารข้อมือและข้อเท้า	16	-	-	1.0	
	7) ท่าบริหารลำตัว	16	-	-	1.0	
	8) ท่าหมุนข้อมือข้อเท้า	15	1	-	0.94	เปลี่ยนชื่อท่าเป็น ท่าหมุนข้อมือและ ข้อเท้า

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ลำดับที่	ประเด็น	ความคิดเห็น			ระดับ ความ สอดคล้อง IOC	โครงการบูรณาการที่ต้องปรับปรุง
		สอดคล้อง +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่ สอดคล้อง -1		
4	การบริหารร่างกาย จำนวน 13 ท่า ดังนี้					
	1) ท่าคอเคลื่อนไหว	15	1	-	0.94	วัตถุประสงค์ พัฒนาความอ่อนตัวของ ศีรษะเปลี่ยนเป็น พัฒนาความอ่อนตัวของ คอ การหมุนคอ เปลี่ยนเป็น การเอียงคอ เปลี่ยน spienius เป็น sterno didomustoid และ upper trapezius
	2) ท่าแกว่งแขนขึ้น-ลง	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	3) ท่าเดิน 4 มุม	15	1	-	0.94	วัตถุประสงค์ เพิ่มเป็น พัฒนาความ แข็งแรงกล้ามเนื้อ ขา และ แขน เปลี่ยนยึดเป็นยึด
	4) ท่าก้าวตะเข้ชาย-ขวา พร้อมเหยียดแขน	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	5) ท่าทรงตัวด้านข้าง	16	-	-	1.0	วัตถุประสงค์ เพิ่มเป็นพัฒนาการทรง ตัวและความแข็งแรง เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	6) ท่าย่อเข่าอ่อนตัว	15	1	-	0.94	วัตถุประสงค์ เพิ่มเป็นพัฒนาความ อ่อนตัวและความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	7) ท่าเหยียดแขนโยกตัว	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	8) ท่าซู้สลับข้าง	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	9) ท่าตั้งวงบนล่าง	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	10) ท่าบริหารแขนไหล่ซ้าย- ขวา	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	11) ท่าเอียงตัวถูกลม	15	1	-	0.94	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา

ตารางที่ 28 (ต่อ)

ลำดับที่	ประเด็น	ความคิดเห็น			ระดับ ความ สอดคล้อง IOC	โปรแกรมนโยบายที่ต้องปรับปรุง
		สอดคล้อง +1	ไม่ แน่ใจ 0	ไม่ สอดคล้อง -1		
	12) ทำเอนตัวสลักแขน	16	-	-	1.0	เปลี่ยน กำลังขา เป็นความแข็งแรง ของขา
	13) ทำคู่มือก้มลงแตะพื้น	15	1	-	0.94	วัตถุประสงค์ พัฒนาความอ่อนตัว ของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
5	การผ่อนคลายร่างกาย จำนวน 10 ท่า ดังนี้					
	1) ทำบริหารระบบหายใจ	15	1	-	0.94	
	2) ทำบริหารคอ	15	1	-	0.94	
	3) ทำบริหารเอวและลำตัว	16	-	-	1.0	
	4) ทำบริการข้อเท้าทรงตัว	16	-	-	1.0	
	5) ทำบริหารไหล่,คอ	16	-	-	1.0	เปลี่ยนชื่อท่า เป็น ทำบริหารไหล่ และคอ
	6) ทำบริหารกล้ามเนื้อ ต้นแขน	16	-	-	1.0	
	7) ทำบริหารไหล่, ข้อมือ, ลำตัว	16	-	-	1.0	เปลี่ยนชื่อท่าเป็นบริหารไหล่ ข้อมือ และลำตัว
	8) ทำบริหารลำตัว, แขน	16	-	-	1.0	เปลี่ยนชื่อท่าบริหารลำตัวและแขน เพิ่มหมายเหตุอย่างน้อยระดับหน้า แข้ง
	9) ทำบริหารหัวไหล่และแขน	16	-	-	1.0	
	10) ทำทรงตัวเหยียดแขน	15	1	-	0.94	เพิ่มหมายเหตุ ด้วยว่า จังหวะที่มีการ งอเข้า เข้าไม่ให้เลยปลายเท้า จะเกิด การบาดเจ็บของเอ็นได้

จากตารางที่ 28 ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าคู่มือมีความเหมาะสมและมีความสอดคล้อง โดยมีค่าดัชนี
ความสอดคล้องเท่ากับ .94 และมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

2. ตั้งชื่อการปฏิบัติทำการบริหารร่างกาย เพิ่มดังนี้

สัปดาห์ที่ 1-2 “เตรียมพร้อมร่างกาย” ปฏิบัติท่าละ 2 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 6 นาที
 สัปดาห์ที่ 3-4 “ขยายช่วงเวลา” ปฏิบัติท่าละ 4 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 12 นาที
 สัปดาห์ที่ 5-6 “ค้นหาความมั่นใจ” ปฏิบัติท่าละ 6 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 18 นาที
 สัปดาห์ที่ 7-8 “สดใสชีวิตยิ่งขึ้น” ปฏิบัติท่าละ 8 เซต จำนวน 13 ท่า ใช้เวลา 24 นาที

3. ผลการปรับปรุงแก้ไขคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์ รายละเอียดตามภาคผนวก

4. ผลการเขียนรายงานการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีองค์ประกอบการเขียนรายงานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดดังนี้

บทที่ 1 บทนำ

บทที่ 2 การตรวจเอกสาร

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

เอกสารอ้างอิง

ภาคผนวก

ข้อวิจารณ์

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ โดยทำการทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิจารณ์ผลการทดลองดังนี้

จากผลการวิจัยพัฒนารูปแบบในครั้งนี้ผู้วิจัย จะพิจารณาเป็น 3 ประเด็น คือ ด้านความรู้สึกล่อต่อนอง ด้านความรู้สึกต่อชีวิตและด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น

ด้านความรู้สึกล่อตนเองของผู้สูงอายุก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ 8 สัปดาห์ พบว่า อยู่ในระดับ ดี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุกับรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยพัฒนา สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความรู้สึกล่อตนเองได้ในสัปดาห์ที่ 8 แสดงว่าต้องทำถึง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีข้อสังเกตว่า ความมั่นใจที่จะให้คนยอมรับหรือไม่ยอมรับ และการรับรู้เหตุการณ์ข่าวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างปกติไม่กังวล อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาจะเน้นอยู่กับความคล่องตัวยืดหยุ่นมากกว่า ถ้าหากจะทำให้เกิดความเป็นไปได้มากขึ้น อาจต้องมีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนแนวความคิดการสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราว และเหตุการณ์ต่าง ๆ ร่วมด้วย ส่วนความรู้สึกล่อตนเองที่ดีขึ้นในสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งจะไปช่วยสนับสนุนความสามารถในความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ของความสามารถรู้สึกล่อตนเอง ส่วนด้านความพึงพอใจกับชีวิต ความพยายามในการทำกิจกรรม การลดความกังวล การควบคุมพฤติกรรม และการปรับตัวมีคะแนนเปลี่ยนแปลงสู่ระดับดี อย่างน้อย แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้ สามารถพัฒนาความรู้สึกล่อตนเองดีขึ้น ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ เฉล (2532: 23-26) กล่าวว่า การออกกำลังกายจะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดี มีความสุข สดชื่นและกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและจากการวิจัยของ สุทธิชัย (2536: 178) เห็นด้วยว่า การที่ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้น สมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกายจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อชดเชยการเปลี่ยนแปลง และช่วยให้ปราศจากความเจ็บป่วยจากโรคภัย ผู้สูงอายุมีความกระฉับกระเฉง มีสมรรถภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ต่อไปอีก

ด้านความรู้สึกล่อชีวิตของผู้สูงอายุ จากผลการวิจัย ความรู้สึกล่อชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่เปลี่ยนไปสู่ระดับดี ในสัปดาห์ที่ 8 จากผลอาการปวดเมื่อย ระบบร่างกาย และการเคลื่อนไหวของข้อต่ออยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า รูปแบบที่พัฒนาจะเน้นถึงความคล่องตัวยืดหยุ่น โดยรูปแบบไม่มีการประเมินสุขภาพ ที่เป็นประเด็นปัญหา อาจเนื่องจากการเป็นผู้สูงอายุเกี่ยวกับอาการปวดเมื่อย ท้องผูก ข้อยึดติด ซึ่งมีผลทำให้ผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการไม่มีการเปลี่ยนแปลง และจากผลการทดสอบประเมินความคล่องตัวยืดหยุ่น พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีข้อสังเกตว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยจะลดลงทีละน้อย แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีข้อสังเกตว่า ค่าคะแนนเฉลี่ย จะลดลงทีละน้อย ซึ่งเป็นไปได้ว่า จะต้องใช้เวลาในการออกกำลังกาย ให้มากกว่า 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ อติสร (2529: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยโดยใช้เวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน พบว่า ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับ สกฤต (2537: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการออกกำลังกายใช้เวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลวิจัยพบว่า

การออกกำลังกายมีผลทำให้สมรรถภาพของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญและจากทฤษฎีผู้สูงอายุเกี่ยวกับการมีกิจกรรมร่วมกัน Havighurst (อ้างถึงใน สุดใจ, 2542: 42) ซึ่งทฤษฎีชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมที่จัดควรจัดให้เหมาะสมกับกระบวนการความสูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมให้สภาวะร่างกาย จิตใจ และสังคมดีขึ้น เมื่อมีอายุมากขึ้นและความรู้สึกต่อชีวิตของผู้สูงอายุจะดีขึ้น ส่งผลให้อยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพ

แต่อย่างไรก็ตามจากผลการทดลองพบว่า เมื่อเปรียบเทียบผลการทดลองพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่าจากรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนา สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Thomdike คือ ต้องมีการออกกำลังกายบ่อยๆ หรือปฏิบัติซ้ำจนเกิดความชำนาญ จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาขึ้นและจากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า เวลาระยะเวลา ถ้ามีการฝึกมากขึ้นจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

การกำหนดความหนักของรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทุกระบบของร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพผู้สูงอายุ รูปแบบการออกกำลังกายที่มีความหนัก ความถี่ และระยะเวลาของการออกกำลังกายที่เพียงพอ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น ดังนั้นจากผลการวิจัยใช้ความถี่ในการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน จึงเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุไม่หนักและไม่เบาเกินไป ผู้สูงอายุได้มีเวลาพักผ่อน ความหนักของการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ความหนักและระยะเวลาทั้งหมดที่ออกกำลังกาย จะเป็นตัวบ่งบอกถึงความเหมาะสมกับวัยและอายุของผู้สูงอายุการออกกำลังกายหนัก ปานกลาง เป็นระยะเวลานานๆ สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาขึ้น จากผลการวิจัย ความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรอยู่ระหว่าง 50-70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด สำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวหรือโรคหัวใจ ควรออกกำลังกายเบา ๆ เช่น ออกกำลังกายระดับความหนัก 40-50 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเดินชีพจรสูงสุด จากผลการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุจะเห็นได้ว่าภายหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จนสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น สามารถเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิม จากการสังเกตหลังจากการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ผู้สูงอายุเริ่มรู้สึกเหนื่อยขึ้น อัตราการเดินชีพจรเร็วขึ้น แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความหนัก สามารถพัฒนาร่างกายเพิ่มขึ้น และหลังสัปดาห์ที่ 8 ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเต็มที่ จากผลการวิจัยสรุปโดยรวมผู้สูงอายุให้ความเห็นว่าค่อนข้างหนัก ดังนั้นสรุปได้ว่า รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้นและมีการพัฒนาขึ้นทางด้านร่างกายส่งผลให้จิตใจดีขึ้น ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วยตามลำดับ

จากผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น รายการเดินสลับกรวย 8 ฟุต นั่งก้มและปลายเท้าบนเก้าอี้ วัดความอ่อนตัวของหัวไหล่ และการเอี้ยวตัว-ตะ ของผู้สูงอายุ โดยภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ทุกรายการ มีการพัฒนาการดีขึ้นตามลำดับ เนื่องจากผู้สูงอายุได้มีการเคลื่อนไหวได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และทำการออกกำลังกายไม่ยากจนเกินไป ทำการออกกำลังกายที่ปฏิบัติทุกรายการ สร้างความอ่อนตัว ความยืดหยุ่น และสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติและเกิดการเรียนรู้ เข้าใจจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย จึงสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการออกกำลังกายได้ แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของรูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงสามารถพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเหมาะสมกับผู้สูงอายุ จึงสามารถพัฒนาให้ร่างกายเกิดความคล่องตัวยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวารสารคดี (2525: 112) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อทุก ๆ คน การออกกำลังกายที่เหมาะสมที่ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและคุณภาพชีวิต และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schaller (1996: 158) ได้ศึกษาผลของการฝึกกล้ามเนื้อที่มีต่อความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ พบว่า ผลการฝึกความอ่อนตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความรู้สึกต่อตนเอง ด้านความรู้สึกต่อชีวิต และด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น โดยภาพรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อชีวิต และความคล่องตัวยืดหยุ่น โดยภาพรวม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เป็นเพราะรูปแบบการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายไม่หนักและไม่เบาจนเกินไป ผู้สูงอายุมีความรู้เข้าใจ รู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ทุกด้านต่อผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น จากผลการศึกษาวิจัย ศักดิ์ฐาพงษ์ (2540: 36) ได้กล่าวว่า การฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที ในผู้สูงอายุ ทำให้สมรรถภาพร่างกายดีขึ้น การทำงานของหลอดเลือด และหัวใจ มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ (เกษม และกุลยา, 2545: 48) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพการทำงานดีขึ้น ช่วยรักษาโรคบางอย่างได้ เช่น อาการปวดเมื่อย อาการเครียด และยังช่วยส่งเสริม

สุขภาพจิต และถ้ามีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะส่งผลให้หัวใจแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ หัวใจดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้นตามลำดับ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายของผู้สูงอายุทุกคนสามารถทำได้ ออกกำลังกายได้ และได้ผลดีคล้าย ๆ กับทุกวัย แต่ต่างกันที่ปริมาณเนื่องจากผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะทุกส่วนเริ่มเสื่อมลงตามวัย จากการศึกษาเมื่อผู้สูงอายุได้มีการออกกำลังกาย ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย จากรูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายโดยยึดหลักการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องคือการออกกำลังกายใช้ความถี่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ความหนัก เริ่มจากเบา ปานกลาง ค่อนข้างหนัก ถึงหนัก แต่ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ไม่เกิดการบาดเจ็บ ใช้เวลาการออกกำลังกายจากน้อยไปหามากคือ จาก 22 นาที จนถึง 40 นาที ตามความเหมาะสม และใช้รูปแบบการออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกาย ซึ่งเหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เนื่องจากรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้นำไปใช้มีทำการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีขั้นตอนการออกกำลังกายตามกระบวนการออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกาย มีการบริหารร่างกาย และมีการผ่อนคลายร่างกาย เวลาที่นำมาปฏิบัติกับผู้สูงอายุ ใช้เวลาเริ่มจากน้อยไปหามาก เพื่อให้ผู้สูงอายุทำความเข้าใจการออกกำลังกายและเตรียมความพร้อมร่างกาย มีการปฏิบัติทำออกกำลังกาย ช้า ๆ เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บ โดยแต่ละท่าจะมีการนับจำนวนครั้ง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้พร้อมเพรียงกัน มีการเพิ่มเวลาทุก 2 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้สูงอายุเพิ่มความมั่นใจขึ้นจนถึงเวลาที่เหมาะสม สรุปได้ว่าควรใช้เวลาในการทดลองมากขึ้น เพื่อสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตขึ้นได้และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ตามหลักการออกกำลังกายและกระบวนการออกกำลังกายจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จากรูปแบบการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติทำการออกกำลังกายได้ จนเกิดความแข็งแรง มีความคล่องตัว กระฉับกระเฉงขึ้น มีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เครียดนอนหลับสบาย ส่งผลทำให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และผลของความยืดหยุ่นคล่องตัวผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุ สามารถปฏิบัติทำการออกกำลังกายดีขึ้นเป็นลำดับ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า การฝึกตามรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาร่างกายขึ้นทำให้ร่างกายดีสุขภาพจิตที่ดีตามมา ซึ่งสอดคล้องกับ ชูศักดิ์ และกันยา (2536: 295) ได้กล่าวว่าการพัฒนารูปแบบให้เกิดประสิทธิภาพนั้นจะต้องสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกาย ก็จะต้องมีระยะเวลาตามรูปแบบ มีความหนักและจำนวนครั้งของการฝึกที่เหมาะสม ทั้งนี้ต้องฝึกอย่างถูกต้อง

ผลการวิจัยของรูปแบบการออกกำลังกาย พบว่า รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมีการเคลื่อนไหวเป็นจังหวะสม่ำเสมอเป็นเวลานาน ๆ จะช่วยในการพัฒนาอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด การออกกำลังกายตามรูปแบบการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยและ

อายุ รวมทั้ง ความชอบและต้องใช้เวลาในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ควรคำนึงถึงทักษะ และข้อจำกัดในการออกกำลังกายด้วย เช่น คนอ้วนหรือบุคคลที่มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ควรเลือกการออกกำลังกายว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน เนื่องจากการออกกำลังกาย ทำให้เกิดแรงกระแทกต่อกระดูก และข้อน้อยกว่าการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ การออกกำลังกายตามรูปแบบการออกกำลังกาย พบว่า เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย นอกจากนี้รูปแบบการออกกำลังกายไม่ต้องใช้ทักษะมากกับผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายจนระบบหัวใจและระบบหายใจดีขึ้น รวมทั้งมีทักษะมากขึ้น ก็ควรเพิ่มความหนักเพิ่มขึ้น จากรูปแบบการออกกำลังกายผู้วิจัย มีการเพิ่มจำนวนเซตและระยะเวลา โดยเพิ่มขึ้นทุก 2 สัปดาห์ จนถึง 6 สัปดาห์ มีการทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 6 ผลการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุเริ่มมีความเหนื่อย และเริ่มปฏิบัติช้าลง มีเหงื่อออกมากขึ้น ส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจเต้นเร็วขึ้น จากความหนักที่เพิ่มขึ้นทำให้ผู้สูงอายุเกิดความแข็งของกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมช้า ๆ ได้นานขึ้น มีความอ่อนตัวดีขึ้นตามลำดับ จากผลการออกกำลังกายผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีเพื่อนมากขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติกรออกกำลังกาย จากจำนวนความหนักเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติทำการออกกำลังกายตามรูปแบบการออกกำลังกายได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บและสามารถสรุปได้ว่า จากสัปดาห์ที่ 6 จนถึงสัปดาห์ที่ 8 สามารถเห็นผลความแตกต่างได้ชัดเจนเกี่ยวกับ ระยะเวลาของการทดลอง มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากว่าความหนักจะเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่าระดับไหนเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในวัย 65-70 ปี และผู้สูงอายุสามารถเลือกที่จะปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม จากการปฏิบัติตามรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ยังสอดคล้องกับกฎการเรียนรู้ของ Thorndike ซึ่งนำมาใช้ในการฝึกออกกำลังกาย ได้แก่ กฎของการฝึก (law of exercise) คือต้องมีการออกกำลังกายบ่อย ๆ หรือปฏิบัติซ้ำจนเกิดความชำนาญ โดยเริ่มฝึกจากง่ายไปหายาก จากช้าไปหาเร็ว ต้องออกกำลังกายลักษณะท่าทางที่ถูกต้อง จึงจะส่งผลให้มีความอ่อนตัว เพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน และสรุปผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญยิ่งทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่ารูปแบบการออกกำลังกายมีการพัฒนาขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่าทุกคู่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า เวลา และระยะเวลาการฝึกมากขึ้น จะส่งผลให้มีการพัฒนาสูงขึ้น

ผลการวิจัยการประเมินค่าความหนักในการออกกำลังกายจากการรับรู้ทางสัมผัส (RPE) ผู้วิจัยได้อธิบายเกี่ยวกับการประเมินค่าการออกกำลังกายจากการสัมผัสรัฐ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจวิธีการประเมินว่า การออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุ สามารถประเมินค่าจากการสัมผัสรัฐของตนเองหลังจากการออกกำลังกาย และสามารถบอกระดับความเหนื่อยของตนเองได้จากเริ่มต้นตั้งแต่ไม่รู้สึกเหนื่อย

จนกระทั่งถึงน้อยมาก เพื่อให้ได้คะแนนใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด สำหรับผู้สูงอายุระดับความหนักที่เหมาะสม ในการพัฒนาระบบหัวใจและระบบหายใจจะมีระดับคะแนนบอก ให้ทราบตั้งแต่ระดับ 5 จนถึง ระดับ 10 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าประเมินการออกกำลังกายจากการสัมผัสรู้ยู่ระดับปานกลาง จากการเพิ่มจำนวนเซตและระยะเวลามากขึ้น ปฏิบัติทำออกกำลังกายเมื่อเพิ่มจำนวนเซตมากขึ้น ทำให้เกิดการเหนื่อย เริ่มล่าและเหงื่อออกมากขึ้นจึงส่งผลให้อัตราการเต้นของชีพจรเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงรับรู้ได้ว่าการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างหนักเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด อยู่ในระดับ 50-70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด ซึ่งเหมาะสมกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ส่วนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 อยู่ในระดับค่อนข้างหนัก เนื่องจากการเพิ่มระยะเวลามากขึ้น เช่นกัน แต่น้อยกว่าหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ทำให้มีความเหนื่อยเพิ่มขึ้น มีความเมื่อยล้าขึ้นตามลำดับ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเกี่ยวกับระยะเวลา ในการออกกำลังกาย ส่งผลให้อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดเพิ่มขึ้น มีความเหนื่อยมากขึ้น เกิดการพัฒนาดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับวิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม (2537: 263) กล่าวว่าผู้สูงอายุควรออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีความถี่ ความหนัก ความนาน ที่เหมาะสมกับวัย จะมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและยังส่งผลให้ระบบหัวใจระบบไหลเวียนเลือดและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ตามลำดับ

รายการเดินสลับกรวย 8 ฟุต พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 มีความคล่องตัวดีขึ้นทำให้ใช้เวลาน้อยลงกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่าผู้สูงอายุกลุ่มขยายผลมีความคล่องตัวดีขึ้นตามลำดับ เนื่องจากผู้สูงอายุมีการฝึกสม่ำเสมอ และทำซ้ำบ่อย ๆ จนมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

รายการนั่ง – ก้ม และปลายเท้า พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล มีความอ่อนตัวสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่ารูปแบบการออกกำลังกาย ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มขยายผลมีความอ่อนตัวดีขึ้น

รายการวัดความอ่อนตัวของหัวไหล่ พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล มีความอ่อนตัวสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่า รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ มีความเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มขยายผลมีความอ่อนตัวของหัวไหล่สูงกว่าก่อนการทดลอง

รายการเอี้ยวตัว-ตะ พบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 6 ผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล มีความอ่อนตัวสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่า รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ รายการเอี้ยวตัว-ตะมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้

ผลการวิจัย การขยายผลรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า ผลการขยายผลด้านการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก ความนาน และด้านรูปแบบการออกกำลังกายมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง ทุกรายการ ผลการวิจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มขยายผล ด้านความรู้สึท่ตนเอง ด้านความรู้สึท่ต่อชีวิต และด้านความคล่องตัวยืดหยุ่น หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญยิ่งที่ระดับ .01 แสดงว่ารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ด้านความรู้สึท่ตนเองมีความเหมาะสม ดังนั้นผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือผู้ที่สนใจทั่วไป สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ และผลการวิจัยด้านคุณภาพชีวิต ด้านความคล่องตัวยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ กลุ่มขยายผลโดยภาพรวมก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 6 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสรุปได้ว่าแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้เช่นเดียวกันจากเหตุผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า คู่มือ และรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเหมาะสมกับผู้สูงอายุวัย 65-70 ปี

สรุปผลการวิจัยผู้นำกลุ่มขยายผลมีความเห็นว่าคู่มือรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยด้านรูปแบบ ตัวหนังสืออ่านง่ายชัดเจน ผู้นำกิจกรรมหรือผู้ที่สนใจทั่วไป สามารถอ่านและเข้าใจได้ง่าย มีรูปภาพประกอบชัดเจน ภาษาที่ใช้อ่านเข้าใจง่าย การนำเสนอเป็นเรื่อง ๆ ชัดเจน ดังนั้นจึงเห็นว่า คู่มือด้านรูปแบบมีความเหมาะสมสามารถรู้และเข้าใจ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

ด้านเนื้อหา มีวัตถุประสงค์บอกไว้ชัดเจน ขอบข่ายเนื้อหา ครอบคลุมจุดประสงค์ มีรายละเอียดของเรื่องที่ศึกษา สามารถนำข้อมูลในคู่มือไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนั้นจึงเห็นว่า คู่มือด้านเนื้อหา มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

ด้านการนำไปใช้มีขั้นตอนวิธีปฏิบัติชัดเจน สามารถปฏิบัติตามได้และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้

จากผลการวิจัยมีความเหมาะสมระดับมากทุกรายการ ทั้งนี้เพราะผู้นำกลุ่มขยายผล สามารถรู้และเข้าใจ พร้อมทั้งได้ปฏิบัติตามรูปแบบจากคู่มือ จนสามารถทำได้ด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่ามีการสร้างรูปแบบได้เหมาะสม ชัดเจนทุกด้าน ผู้นำการออกกำลังกายหรือผู้สนใจทั่วไป หรือแม้ว่าใครก็ตามสามารถนำคู่มือรูปแบบการออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงอายุ ไปใช้ก็มีความเหมาะสม และปฏิบัติได้เหมือนกัน ดังนั้นคู่มือชัดเจน รูปแบบชัดเจน และผลออกมาก็ชัดเจน