

4037201 PHPH/M : สาขาวิชาเอก : สุขศึกษาและพลศึกษา ; วท.ม.(สาขารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย / ผู้สูงอายุ

ปริญญ์ พึงประสิทธิ์ : โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร (HEALTH PROGRAM ON EXERCISE BEHAVIOR
FOR ELDERLY IN THONBURI DISTRICT, BANGKOK METROPOLIS) คณะกรรมการ
ควบคุมวิทยานิพนธ์ : เฉลิพล ต้นสกุล, กศ.บ., กศ.ม., ส.ค., วรพรรณ รุ่งศิริวงศ์, วท.บ., วท.ม.
(สาขารณสุขศาสตร์), มณีนันท์ ชีระวิวัฒน์, วท.บ., วท.ม. (สาขารณสุขศาสตร์) 234 หน้า.

ISBN 974-662-605-1

ผู้สูงอายุในสังคมไทยมักขาดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ
การออกกำลังกายถือเป็นพฤติกรรมที่สามารถลดความเสี่ยงของสภาวะสุขภาพให้คงไว้ซึ่งการดูแล
สุขภาพตนเองได้ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรม
ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม ร่วมกับกระบวนการ
กลุ่ม การจูงใจ และการกระตุ้นเตือน กลุ่มทดลองเป็นผู้สูงอายุชุมชนแออัดจำนวน 50 คน และ
กลุ่มเปรียบเทียบเป็นผู้สูงอายุ ชุมชนกึ่งเมือง จำนวน 50 คน จัดโปรแกรมในกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8
สัปดาห์ และศึกษาความคงทนต่อเนื่องระยะหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลสถิติ ค่า
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Student's t-test Paired sample t- test

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ พฤติ
กรรมการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะสุขภาพ ค่าเฉลี่ยอัตราการเดินของชีพจร อัตราการหายใจ และ
ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และกลุ่มทดลอง
มีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะสุขภาพ และค่าเฉลี่ยความดัน
โลหิตขณะหัวใจบีบตัว ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสามารถ
ทำให้ผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีภาวะสุขภาพดี มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ที่ต่อเนื่องและคงทน จึงควรมีการนำการจัดโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายไปใช้ใน
ชุมชนอื่นต่อไป