

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน โดยใช้หลักเกณฑ์การออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน และการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน ที่ต้องมีความหนัก ความนาน และความบ่อย เป็นกรอบการวิจัยและพัฒนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุบ้านดอนสีนวน หมู่ที่ 11 มีการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน น้อยกว่า การออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวัน บางกลุ่มออกแรงน้อยเกินไปทำให้ไม่เพียงพอต่อการสร้างสุขภาพ แต่บางกลุ่มออกแรงหนักเกินไปทำให้ปวดกล้ามเนื้อและข้อ โดยพบว่าปัญหาสำคัญคือการขาดความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน

2. แนวทางสำคัญในการพัฒนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การให้ความรู้เป็นกลุ่มและรายบุคคล การเสนอตัวแบบผู้มีสุขภาพดี การจัดนิทรรศการ การจัดทำป้ายเชิญชวน และจัดตั้งชมรมออกกำลังกายของหมู่บ้าน โดยมีดัชนีชี้วัด ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายและความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย

3. ผลการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า สามารถจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้แก่ตนเองได้ทุกคน มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 36.11 เป็นร้อยละ 69.44 ระดับความรู้และความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นโดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินการเท่ากับ 9.58 หลังดำเนินการมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 12.83

นอกจากนั้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของทุกฝ่าย และได้องค์ความรู้ที่เกิดประโยชน์เพื่อนำไปพัฒนางานหรือการวิจัยและพัฒนาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในครั้งต่อไป

This research and development aims to develop the elderly doing exercises of Moo 11, Donsinuan, Nongsang Subdistrict, Hankha District, Chainat Province. The participatory action research was employed by emphasizing main participation from all insiders in every step using traditional doing exercise principles and daily body movement which needs endurance, length, and frequency as a frame of research and development.

The findings indicated that:

1. the elderly's of Moo 11, Ban Donsinuan did traditional exercises less than the daily body movement doing exercises; some groups took fewer doing exercises which were not enough to create health, others took too more doing exercises which made them get pain at muscles and joints. The main problem is that they lack knowledge and understanding in doing exercises but need to do traditional exercises.

2. main guidelines for development: providing proper knowledge and understanding, realizing the values and importance of doing exercises of the elderly, providing knowledge in group and individual, presenting themselves as models of the good health, exhibition, inviting notice board, and village doing exercises club. The key performance, indicators are doing exercise activity and knowledge of doing exercises.

3. the results of doing exercise development of the elderly: all of them are able to hold doing exercise activity for themselves, increase traditional doing exercises, i.e. from 36.11 per cent to 69.44 per cent, increase their level of knowledge and understanding about the elderly's doing exercises, i.e. their pre mean scores are 9.58 and the post mean scores are 12.83.

Furthermore, this participatory action research cause learning process of the insiders and all others involved the development of the elderly's doing exercises and also gains the body of knowledge for development or doing research and improves the next doing exercises of the elderly.