ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

Effects of Muay Thai Style Exercise on The Elderly's Physical Fitness

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิราพร รัตนคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วินัย รัตนคำ
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย ศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย และออกกำลังกายด้วยการเดินและศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 80 คน โดยแยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน ออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย และกลุ่มควบคุมจำนวน 40 คน ออกกำลังกายโดยการเดิน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย รูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าที (t-test)

ผลการวิจัย พบว่า

1. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย รายการดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) รายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน รายการนั่งงอตัวรายการ ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและการออกกำลังกายด้วยการเดิน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ รายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที และรายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บนนั่งงอตัว และรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยพบว่าด้านแรก คือ ด้าน

บุคลิกภาพของผู้นำออกกำลังกายรองลงมาด้านขั้นตอนการออกกำลังกายด้านท่าการออกกำลังกายและด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

Abstract

The purposes of this research were to study the effects of Muay Thai style exercise on the elderly's physical fitness before and after their exercise, to study the elderly's physical fitness in Muay Thai style exercise and in walking exercise, and to study the elderly's satisfaction towards Muay Thai style exercise. The sample group was 80 elderly who were between 60-80 years of age and lived in Muang Si Sa Ket Municipality,Si SaKet.It was divided into 2 groups; namely, the experimental group which consisted of 40 elderly who did Muay Thai exercise and the control one which comprised 40 ones who exercised by walking. The research instruments were made up of a model of Muay Thai style exercise, physical fitness test, and rating scale questionnaire. The data was analyzed by percentage, Mean, standard deviation, and t-test.

The results of this research were found that

1. The effects of Muay Thai style exercise on the elderly's physical fitness before and after their exercise, their Body Mass Index (BMI) and Waist/Hip Ratio (WHR), their physical fitness in the back scratch test (right hand up), in the back scratch test (left hand up), in the sit and reach, in the 30-second chair stand, in the 30-second arm curl, and in the 2-minute step-in-place had significant difference at 0.05 level.

2. The effects of Muay Thai style exercise and walking exercise on the elderly's physical fitness, their Body Mass Index (BMI) and Waist/Hip Ratio (WHR), their physical fitness in the back scratch test (right hand up), in the 2-minute step-in-place had no significant difference. As for their physical fitness in the back scratch test (left hand up), in the sit and reach, in the 30-second arm curl, had significant difference at 0.05 level.

3. The elderly's satisfaction towards Muay Thai style exercise as a whole was at the highest level. When considering each part, it was found that the respondents weresatisfied with Muay Thai style exercise at the highest level on all aspects of the exercise leader's personality, steps of exercise, styles of exercise, and places for exercise respectively

Keyword : Muay Thai style exercise, The elderly's physical fitness.

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญคือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศกล่าวคือการดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดีมีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้นมีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวการณ์เจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลงการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุนงบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและผลิตภาพของแรงงาน และระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการการวางแผนอย่างเป็นระบบและเริ่มดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่างๆ หลายประการ ล้วนแล้วแต่จะต้องใช้เวลาในการดำเนินการ กว่าจะเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม (ชมพูนุท พรหมภักดิ์. 2556 :1)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรทั่วโลก กล่าวคือมีจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้น สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้คาดประมาณแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรไทยไว้ว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุจะเพิ่มจากร้อยละ 7.2 ในปี 2533 เป็นร้อยละ 15.3 ในปี 2563 จากจำนวนที่ผู้สูงอายุของทั้งโลกและของประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการกระจายบริการด้านสาธารณสุขและจากนโยบายการวางแผนครอบครัวส่งผลให้อัตราการเจริญพันธ์ของประชากรลดลง จึงทำให้ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นและมีอายุยาวมากขึ้น (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2555 : 10) จากการที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และการสาธารณสุขพัฒนาเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ใช้ในการบำบัดโรคให้มีความทันสมัยมากขึ้น ทำให้อัตราการตายลดลง ส่งผลให้โครงสร้างของประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุส่งผลให้ภาวะประชากรของประเทศไทย เข้าสู่ยุคที่เรียกว่าภาวะประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นมิได้จำกัดขอบเขตอยู่เพียงด้านประชากรเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นเสมือนปฏิกริยาลูกโซ่ ที่ส่งผลกระทบไปยังระบบอื่นๆ ได้แก่ ผลกระทบด้านสุขภาพ ผลกระทบด้าน

เศรษฐกิจ ผลกระทบด้านชีวิตความเป็นอยู่และการปรับตัว (ธราธร ดวงแก้วและหิรัญญา เดชอุดม. 2550: 1)

ผู้สูงอายุ ถือเป็นทรัพยากรบุคคลกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญ ที่มีคุณค่า ถือเป็นปูชนียบุคคลที่สมควรจะต้องได้รับดูแล ใจใส่โดยเฉพาะเรื่องของสุขภาพ เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดผลกระทบต่อความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะการเสื่อมถอยของสุขภาพร่างกาย วิถีชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาด้านสุขภาพโดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เนื่องจากวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ถดถอยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม จากปัญหาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องเตรียมความพร้อมในระบบบริการทางสังคมและสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าสู่ภาวะวัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมสภาพด้านร่างกายของผู้สูงอายุทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพมากกว่าวัยอื่น โดยพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย เมื่อปี พ.ศ. 2550 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.3 โรคหัวใจร้อยละ 7.0 โรคหลอดเลือดในสมองตีบร้อยละ 1.6 อัมพาต / อัมพฤกษ์ร้อยละ 2.5 และโรคมะเร็งร้อยละ 0.5 ความเสื่อมบางโดยความสูงอายุ นอกจากจะทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพแล้วยังมีความเสี่ยงต่อความเสียหายที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2555 : 30) การที่คนเรามีอายุมากขึ้น อวัยวะทุกส่วนจะมีการเสื่อมไปตามวัย โดยอวัยวะจะค่อยๆ เสื่อมตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ โดยสิ่งที่เห็นชัดเจน คือ ระบบทางเดินอาหาร การย่อยอาหาร ไม่ดีเท่าที่ควร จะมีอาการอืดท้อง ท้องผูก ด้านจิตใจและอารมณ์จะมีความรู้สึกว่าตนเองถูกลดคุณค่า รู้สึกซึมเศร้า หงุดหงิด น้อยใจ โกรธง่าย อารมณ์แปรปรวน ระบบกล้ามเนื้อข้อต่อเสื่อมสภาพ นอกจากนี้มักจะมีโรคต่างๆ ที่พบสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคทางด้านร่างกาย เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคข้อต่อเสื่อม ระบบทางเดินอาหาร ด้านสายตา ความเครียด สมองเสื่อม นอนไม่หลับ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. http://spsprogram.com) สิ่งต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นสามารถที่จะป้องกันได้ โดยการให้ร่างกายได้เกิดการเคลื่อนไหว หรือเรียกว่า การออกกำลังกาย (Exercise) และหากผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเป็นประจำก็จะสามารถพัฒนาความสามารถของร่างกายไปสู่การเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับเพศและวัยของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้สูงอายุต้องมีความรู้และเข้าใจหลักการ วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์เพราะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ร่างกายได้ผ่อนคลายและมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจคือ มีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้นในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว

อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด ความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใส แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายนั้นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด การออกกำลังกายให้พอดีจะทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางกายและใจแต่ในปัจจุบันมีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อย ได้แก่ ฟกช้ำ ข้อเคล็ด ข้อแพลง หรือบาดเจ็บมาก มีบาดแผล กระดูกหัก การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นพบว่าผู้ที่ได้รับบาดเจ็บได้รับการดูแลที่ดี ก็สามารถรักษาหายขาดได้แต่ถ้าบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ไม่ได้รับการดูแล ผู้ออกกำลังกายยังใช้งานอวัยวะ ส่วนที่บาดเจ็บอาการจะสะสมมากขึ้นทีละน้อย และจะปรากฏอาการมากขึ้นภายหลัง บางครั้งก็สายเกินแก้ และแก้ไขยากทำให้พิการ หรือสูญเสียอวัยวะที่สำคัญคือผู้ที่ออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยและรู้จักป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดผลดีต่อการออกกำลังกายทุกด้าน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มนุษย์ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงอดทน มีพละกำลังในการทำงานมีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน กระฉับกระเฉงตลอดเวลา มีความคิดที่ฉับไว ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น ในแต่ละวันช่วยให้บุคลิกภาพ รูปร่างสง่างามทุกย่างก้าว เพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง เมื่อรูปร่างได้สัดส่วนสวยงามทำให้การแต่งกายดูดีน่ามอง เป็นเสน่ห์ที่ไม่ต้องไปซื้อหา หรือปรุงแต่ง (http://www.thaigoodview.com) ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง ช่วยให้สุขภาพดี จิตใจแจ่มใส ลดอาการเครียด กังวล ซึมเศร้า การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ในร่างกายหลายๆ มัดอย่างต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายใช้ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารในร่างกายและทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ และปอดดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของวิชิต คนึงสุขเกษม ที่กล่าวว่าการกำลังกายแบบแอโรบิคมีส่วนช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายในหลายๆ ด้านเช่นช่วยปรับปรุงระบบการไหลเวียนของโลหิตอันประกอบไปด้วย หัวใจ ปอด และหลอดเลือดช่วยป้องกันและรักษา โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วนช่วยลดโคเลสเตอรอลไม่ดีที่มีในเลือด และช่วยเพิ่มโคเลสเตอรอลดีในเลือด (http://www.thairunning.com/Elder.htm)

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมายดังกล่าวมาข้างต้นแต่พบว่าผู้สูงอายุ ยังมีการออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอจากการสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยด้านการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพปี พ.ศ. 2547 พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายมีพียงร้อยละ 17.7 (ในกลุ่มที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ร้อยละ 69.2 ออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ 12.8 ใช้วิธีบริหารร่างกายและร้อยละ 8.2 ออกกำลังกายโดยการวิ่งที่เหลือออกกำลังกายโดยวิธีอื่นๆ ได้แก่ เล่นกีฬาแอโรบิคและไทเก๊ก) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 66.9 ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันรองลงมาร้อยละ 15.0 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แต่ละครั้งที่ออกกำลังกายร้อยละ 42.9 ซึ่งจะใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 10-20 นาที และพบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ 35.2 ที่ได้รับการตรวจสุขภาพ ในรอบปีที่ผ่านมา คิดเป็นสัดส่วน 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุทั้งหมด (สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2547) และในปี พ.ศ. 2553 จากรายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย ด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุพบว่ามีผู้สูงอายุไม่ถึง

ครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 41.1) ออกกำลังกายเป็นประจำ (อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์) ผู้สูงอายุชายออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุหญิง (ร้อยละ 47.5 และร้อยละ 35.9) ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยต้นทั้งชายและหญิงออกกำลังกายเป็นประจำมากกว่าผู้สูงอายุวัยกลางและวัยปลาย (ร้อยละ 46.8 ร้อยละ 36.0 และร้อยละ 22.7) นอกเขตเทศบาล มีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำสูงกว่าในเขตเทศบาล (ร้อยละ 41.7 และร้อยละ 39 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2553 : 59-60) จากข้อมูลที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุยังออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอ

จากสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีสมรรถภาพ สมบูรณ์แข็งแรงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะภาครัฐที่จะต้องดูแล ช่วยเหลือ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายและกิจกรรม อื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และมีอายุที่ยืนยาว ผู้วิจัยในฐานะที่ต้องดูแลบิดา มารดา ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุ ได้ศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุหลายๆ รูปแบบ พบว่า การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจ เหมาะกับผู้สูงอายุ เป็นการออกกำลังกายที่มีท่ามวยไทยเป็นส่วนประกอบ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ที่เสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตควบคู่กับการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของกระทรวงสาธารณสุขที่กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบท่ามวยไทย เป็นวิธีใหม่ สามารถทำให้หุ่นดี สุขภาพแข็งแรงเหมาะกับทุกเพศทุกวัย หากออกกำลังกายด้วยวิธีนี้สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ช่วยให้หัวใจ ปอด ทำงานดีขึ้น โรคหัวใจ โรคเบาหวานไม่ถามหา กระทรวงสาธารณสุขได้ส่งเสริมให้คนไทยรักการออกกำลังกายและมีวิถีการออกกำลังกายในทุกรูปแบบล่าสุดนี้พบว่าการออกกำลังกายด้วยรูปแบบมวยไทย ก็ทำให้สุขภาพแข็งแรง มีรูปร่างดี สมส่วนได้ไม่แพ้การออกกำลังกายวิธีอื่น และนอกจากนี้ยังเป็นการออก กำลังกายที่แสดงออกถึงความเป็นไทย http://www.moph.go.th)

จากความสำคัญของผู้สูงอายุและการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อนำผลของการวิจัยมาเป็นข้อมูลพื้นฐานใช้ในการวางแผนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานต่างๆ ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมบริการส่งเสริมในด้านต่างๆ เช่น บริการด้านสุขภาพด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง และออกกำลังกายเป็นนิสัยจนเกิดความยั่งยืนและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย

2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย และออกกำลังกายด้วยการเดิน

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

2. ผลการวิจัยเป็นข้อมูลพื้นฐานให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุได้นำไปเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

3. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ มีการกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุศึกษารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้มีผู้สูงอายุมีสมรรถภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีอายุยืนยาว

4. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ เป็นต้นแบบการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยสำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป

5. ข้อมูลจากการวิจัย สามารถนำไปต่อยอดเพื่อสร้างรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับเยาวชน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 40 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ใช้ในการวิจัย

1) กลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง อายุ 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ได้มาโดยวิธีจับสลาก จำนวน 40 คน ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- อยู่ในเขตเทศบาลเมืองสะดวกในการเดินทางมาออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่ชุมชนหนองตะมะ เขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

- สมัครใจที่จะเข้าร่วมการทดลอง

- ไม่เป็นโรคที่เป็นอันตรายต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย

2) กลุ่มควบคุมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ ได้มาโดยวิธีจับสลาก จำนวน 40 คน ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน

3. การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งการออกกำลังกายเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Worm up) ใช้เวลา 5 นาที
ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา30 นาที
ช่วงผ่อนคลาย (Cool down) ใช้เวลา 5 นาที

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย

ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.30-18.30 น.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยท่ามวยไทย

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย

3. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย

วิธีการสร้างเครื่องมือและวิธีการตรวจคุณภาพ

1. รูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยท่ามวยไทย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำราเกี่ยวกับความเป็นมาของมวยไทย และทักษะมวยไทย

1.2 ออกแบบท่ามวยไทยโดยศึกษาท่ามวยไทยตามแบบของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2540) ประกอบด้วยทักษะการใช้หมัด เท้า เข่าและศอก ที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยกำหนดท่าการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แบ่งช่วงการออกกำลังกายเป็น 3 ช่วงคือ

ช่วงอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 5 นาที

ช่วงการออกกำลังกายใช้เวลา 20 นาที

ช่วงผ่อนคลายใช้เวลา 5 นาที

1.3 ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา(ContentValidity) ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Objective Congruence. IOC) นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขและนำเสนอเพื่อพิจารณาอีกครั้ง

1.4 นำแบบการกำลังกายของผู้สูงอายุด้วยท่ามวยไทยไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ฝึกออกกำลังกาย 1 สัปดาห์ ทดสอบความเหมาะสมของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยด้วยแบบสอบถามความพึงพอใจในการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย

1.5 นำรูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยสำหรับผู้สูงอายุไปใช้จริง

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย

ประกอบด้วยข้อทดสอบ 7 ข้อดังต่อไปนี้

1. ดัชนีความหนาร่างกาย
2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก
3. แตะมือด้านหลัง
4. นั่งงอตัว
5. ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที
6. นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที
7. ยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที

3. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.1 ศึกษาองค์ประกอบของการออกกำลังกาย

3.2 ดำเนินการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

3.3 ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาและตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินและแบบสอบถามใช้เกณฑ์ในการตัดสินคือค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence. IOC) และทำการปรับปรุงแก้ไข

3.4 นำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิแอลฟา ได้ค่าความเชื่อมั่น .89

3.5 นำแบบสอบถามไปใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วย

ท่ามวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

3. การเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและการออกกำลังกายด้วยการเดิน วิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

4. การศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

1. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย รายการดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)รายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บนรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บนรายการนั่งงอตัวรายการ ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 1 แสดงผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ก่อนออกกำลังกาย		หลังออกกำลังกาย		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)	23.24	3.00	22.39	3.56	1.28	.204
2. สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)	.89	.05	.89	.09	.014	.980
3. แตะมือด้านหลังขวาอยู่บน	-11.22	10.91	-4.28	7.83	-3.38	.002*
4. แตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน	-16.22	12.70	-3.63	8.11	-5.81	.000*
5. นั่งงอตัว	22.40	1.62	20.70	2.00	4.09	.000*
6. ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที	16.50	4.18	24.15	5.33	7.95	.000*
7. นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที	14.65	3.73	25.60	4.87	10.32	.000*
8. ยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที	74.55	16.06	87.47	20.44	-5.66	.000*

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าผลของการออกกำลังกายท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน รายการนั่งงอตัว รายการ ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและการออกกำลังกายด้วยการเดิน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ รายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที และรายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน นั่งงอตัวและรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย และการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทย		ออกกำลังกายด้วยการเดิน		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI)	23.24	3.00	2.39	3.56	1.28	.204
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR)	.89	.05	.87	.09	.014	.980
1. แตะมือด้านหลังขวาอยู่บน	-4.28	7.83	-7.30	8.99	1.59	.114
2. แตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน	-3.63	8.11	-15.12	8.04	-3.97	.000*
3. นั่งงอตัว	20.70	2.00	22.30	1.65	-3.89	.000*
4. ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที	24.15	5.33	24.85	4.87	.61	.542
5. นั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที	25.60	4.87	17.87	4.26	7.54	.000*
6. ยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที	87.47	20.44	86.49	17.98	.232	.817

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและการออกกำลังกายด้วยการเดิน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที และรายการยกขาขึ้น ลงอยู่กับที่ 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน นั่งงอตัว และรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยพบว่าด้านแรกคือ ด้านบุคลิกภาพของผู้นำออกกำลังกายรองลงมาด้านขั้นตอนการออกกำลังกายด้านท่าการออกกำลังกายและด้านสถานที่ในการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

1. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย รายการดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ก่อน

การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยผู้สูงอายุแต่ละคนใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ผู้สูงอายุทุกคนไม่เคยออกกำลังกายที่มีรูปแบบ แต่หลังจากที่ได้รับการอบรมการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยสำหรับผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการมีสุขภาพดีและเมื่อได้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยออกกำลังกายวันละ 30 นาที ที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายรายการดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยรายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน รายการนั่งงอตัว รายการ ลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร รัตนคำและวินัย รัตนคำ (2556: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกายด้วยไม้ยืดหยุ่น ผลการวิจัยพบว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายด้วยไม้ยืดหยุ่นรายการดัชนีความหนาร่างกาย (BMI) รายการแตะมือด้านหลัง รายการนั่งงอตัวรายการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และอาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยมีรูปแบบการฝึกที่ชัดเจน ฝึกออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ออกกำลังกายวันละ 30 นาที ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอย่อมส่งผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายตามเอกลักษณ์การฝึกทักษะมวยไทยที่เน้นการใช้หมัด เท้า เข่าและศอก การหมุน การเบี่ยง การย่อ การยืนทรงตัวด้วยขาข้างเดียวจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายหลังการออกกำลังกายดีกว่าก่อนการออกกำลังกาย

2. ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายรายการดัชนีความหนาร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริการ นิพิทธา และนภัสกร จิตต์ไพบูลย์ (2550 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด 2 ชนิด เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุที่พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ BMI และ WHR ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนสมรรถภาพทางกายรายการแตะมือด้านหลังขวาอยู่บน รายการลุก-นั่งเก้าอี้ 30 วินาที รายการยกขาขึ้น-ลงอยู่กับที่ 2 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน นั่งงอตัวรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัย ของจิราพร รัตนคำ และวินัย รัตนคำ (2556 : บทคัดย่อ) ที่พบว่าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายโดยการเดินและออกกำลังกายด้วยไม้ยืดหยุ่นรายการ

ดัชนีความหนาร่างกาย (BMI) และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บนรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และอาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนเลือดและพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ที่มีท่ามวยไทยเป็นส่วนประกอบมีท่าการออกกำลังกายที่ไหล่และแขนทั้งสองข้างมีการยืดเหยียดอย่างเต็มที่ แต่อาจมีสาเหตุบางประการที่มือทั้งสองแตะหรือซ้อนทับกันไม่ได้ เช่น การเสื่อมของข้อไหล่บริเวณไหล่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2546 : 2) ที่อธิบายว่าแตะมือด้านหลัง ถ้ามือทั้งสองข้างแตะกันไม่ได้หรือห่างกันมากอาจมีสาเหตุมาจากการบาดเจ็บในอดีตหรือการใช้ชีวิตประจำวันที่มีการทำงานที่ไม่มีลักษณะของการทำงานที่เน้นการยืดเหยียด กล้ามเนื้อบริเวณ ข้อต่อ กล้ามเนื้อหน้าอกและไหล่ จึงทำให้การยืดเหยียดของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณไหล่แขนไม่ดีพอ ส่วนใหญ่มือที่ถนัดมักแตะด้านหลังได้ดีกว่าอีกข้างหนึ่ง ประกอบกับการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยมีท่าการออกกำลังกายหลากหลายน่าสนใจ สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินและออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกายไม่ก่อให้เกิดอันตรายในผู้สูงอายุ ขั้นตอนในการออกกำลังกายมีช่วงการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมกล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย ช่วงออกกำลังกายและมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังด้วยท่ามวยไทยผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีการย่อยืดส่งผลให้กล้ามเนื้อและข้อต่อถูกกระตุ้นให้มีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่ช่วยในการเหยียดเข่าและการงอทุกส่วนของร่างกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อานันท์ รุ่งเรือง และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ (2557) ที่ได้ศึกษาผลของการรำมวยไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะและการทรงตัวของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มฝึกออกกำลังกายด้วยการรำมวยไทยมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากเหตุผลดังกล่าวจึงส่งผลให้ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยและออกกำลังกายโดยการเดินมีสมรรถภาพทางกายทางกายรายการแตะมือด้านหลังซ้ายอยู่บน นั่งงอตัวรายการนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุดเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยพบว่าด้านแรกคือด้านบุคลิกภาพของผู้นำออกกำลังกายรองลงมาด้านขั้นตอนการออกกำลังกาย ด้านท่าการออกกำลังกายและด้านสถานที่ในการออกกำลังกายทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยเป็น การออกกำลังกายที่น่าสนใจเหมาะสำหรับผู้สูงอายุทุกคนสามารถออกกำลังกายได้ สามารถประยุกต์ท่าออกกำลังกายได้หลากหลาย สามารถนำไปใช้ออกกำลังกายด้วยตัวเองได้ ผู้สูงอายุมีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้มีโอกาสพบปะกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันร่วมกิจกรรมออกกำลังกายท่ามวยไทยด้วยกัน มีขั้นตอนการออกกำลังกายที่เหมาะสม ท่าที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ไม่ทำให้เกิดอันตราย ผู้นำออกกำลังกายมีการกระตุ้นให้ปฏิบัติท่าต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม และเป็นการออกกำลังกายที่

ไม่หนักจนเกินไปผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยเป็น ยังเป็นการออกกำลังกายโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมการอนุรักษ์ ทำนุ บำรุงศิลปะของไทยไว้คู่กับชาติไทย และเยาวชนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการออกกำลังกายด้วยด้วยท่ามวยไทยอยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยในวัยต่างๆ เช่น ในวัยเด็ก หรือวัยผู้ใหญ่

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบกับการออกกำลังกายแบบอื่น เช่น กับการเต้นแอโรบิกหรือการออกกำลังกายแบบแกว่งแขน

3. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยในผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื่อรังเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

4. ควรมีการวิจัยผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2546). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย

จิราพร รัตนคำ และวินัย รัตนคำ. (2556). การศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกายด้วยไม้ยืดหยุ่น. ศรีสะเกษ : สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ.

ชมพูนุท พรหมภักดิ์. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยปีที่ 3 2556 : 1 สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ฉบับที่ 16 สิงหาคม 2556

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

วิชิต คนึงสุขเกษม. (2538). นิตยสารใกล้หมอ. ปีที่ 20 ฉบับที่ 11. กรุงเทพมหานคร. http://www.thairunning.com/Elder.htm

ศิริการ นิพิทธา และนภัสกร จิตต์ไพบูลย์. (2550). การศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด 2 ชนิด เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, มูลนิธิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2555). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2552. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, มูลนิธิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2556). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2556. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

อานนท์ รุ่งเรือง และถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์. (2559). "ผลของการรำมวยไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะ และการทรงตัวของผู้สูงอายุ" วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 15, 3 (กันยายน-ธันวาคม 2557) 61-74.

Amercican College of sports Medcine. (1995). Exercise For older Adults. Wojtekhodzko:zajko.

http://www.moph.go.th. การออกกำลังกายด้วยรูปแบบมวยไทย. [ออนไลน์] (10 ก.ค. 2558).

http://www.siamhealth.net. การออกกำลังกายโดยการเดิน. [ออนไลน์] (21 มิ.ย. 2558).

http://spsprogram.com. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. [ออนไลน์] (10 ก.ค. 2558). http://www.thaigoodview.com. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์] (10 ก.ค. 2558).