

สุนันทา ศรีศิริ : ผลของการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทที่มีต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรของผู้สูงอายุ. (EFFECT OF GROUP SQUAT EXERCISES TO PERFORM ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) IN ELDERLY PEOPLE) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ศ.ดร.คาร์ล นิเซอร์, อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ศศ.ดร.รัตนา ลำโรงทอง, 97 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทที่มีต่อความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรและภาวะฟุ้งฟิงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรและภาวะฟุ้งฟิงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันก่อนและหลังการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทของผู้สูงอายุในกลุ่มทดลอง กับ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองคือผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 19 และกลุ่มควบคุมคือผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 15 กลุ่มละ 41 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากแบบไม่กลับคืน และมีโปรแกรมสิ้นสุดกลุ่มทดลองมีผู้สูงอายุ 36 คน และกลุ่มควบคุมมีผู้สูงอายุ 35 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่าง 2 ชุดเป็นอิสระต่อกัน และแบบกลุ่มตัวอย่าง 2 ชุดเกี่ยวข้องกัน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมสองทาง กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทจนครบแปดสัปดาห์ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มในการปฏิบัติกิจวัตรดีขึ้นเช่นเดียวกับมีภาวะฟุ้งฟิงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันลดน้อยลง รวมทั้งพบว่า หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทผู้สูงอายุใช้เวลาในการลุกขึ้นเดินไปและกลับ 16 พุดน้อยกว่า (ดีกว่า)กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทมีความสามารถในการลุกนั่งดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเวลาของความสมดุลในการทรงตัวขณะยืนยกขาทีละข้างนั้น ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองใช้เวลาในการยืนทรงตัวขณะยืนยกขาทีละข้างดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทอย่างต่อเนื่องมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุยังคงสามารถปฏิบัติกิจวัตรในชีวิตประจำวันขึ้นพื้นฐาน และรักษาระดับภาวะฟุ้งฟิงในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ ดังนั้นขอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายกลุ่มแบบสควอทเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บตลอดระยะเวลาในการศึกษานี้

สาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2553 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

5379109653 : MAJOR PUBLIC HEALTH

KEYWORDS : SQUAT EXERCISES/ ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL)/
PHYSICAL INDEPENDENCE/ ELDERLY

SUNUNTA SIRISIRI : EFFECT OF GROUP SQUAT EXERCISES TO
PERFORM ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) IN ELDERLY
PEOPLE. ADVISOR: PROF. KARL J. NEESER, Ph.D. , CO-ADVISOR:
ASST.PROF.RATANA SOMRONGTHONG, Ph.D., 97 pp.

The general objective of the study was to assess effects of group squat exercise to perform activities of daily living and physical independence in elderly people from Health Centers in Bangkok. This research study was conducted as a quasi experiment research with pretest-posttest design on intervention and control group. The study used simple random sampling by lottery without replacement to select the participants in both groups. In the intervention group, out of 41 participants, 36 completed the program to the end. In the control group, out of 41 participants, 35 completed the program to the end. Data were collected by constructed questionnaire and analyzed by percentage, arithmetic mean, standard deviation, the independent t-test, the Pair t-test, and the Factorial ANOVA. The data were analyzed by using level of significance at 0.05.

The results showed a trend for better performance on activities of daily living in the participants of the eight week's intervention group as well as a trend for better performance on physical independence function. The intervention group had lower (better) Time-get-up-and-go test mean scores than the control group ($P < .05$), as well as a higher Chair stand test mean score ($P < .05$). There was no significant difference on Standing balance test in right and left leg after the program.

The results showed that the practice of specific squat exercises in groups and on regular base has numerous benefits for elderly people, therefore playing an important role to master activities of daily living and to keep physical independence. All the more considering that the squat program was unanimously well accepted and appreciated, and no injury has been registered.

COLLEGE OF PUBLIC HEALTH SCIENCES
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study : Public Health.....

Student's Signature

Academic Year : 2010.....

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature