

## การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ

ชยพล ศิรินิยมชัย<sup>1\*</sup>, กิตติยาภรณ์ โชคสวัสดิ์ภิญโญ<sup>1</sup>,  
จุไรพร โสภการีย์<sup>1</sup>

รับบทความ: 9 มกราคม 2568; ส่งแก้ไข: 14 มีนาคม 2568; ตอรับ: 20 มีนาคม 2568

### บทคัดย่อ

**บทนำ :** การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการใช้กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุลดลง จนเกิดภาวะเนือยนิ่ง ส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวของร่างกายของผู้สูงอายุ จึงพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุได้

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อศึกษาสถานการณ์การใช้กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ พัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และศึกษาผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

**วิธีดำเนินการวิจัย :** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การใช้กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และสนทนากลุ่มกับผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 ประเมินผลของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน คัดเลือกแบบเจาะจง เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

**ผลการวิจัย :** หลังการนำรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมทางกาย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการแกว่งแขนและกิจกรรมปั่นจักรยาน 3 ล้อ ภายหลังการใช้รูปแบบ พบว่า รูปแบบมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.79$ ,  $SD = 0.22$ ) และรูปแบบมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.61$ ,  $SD = 0.35$ )

**สรุป :** การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน สามารถส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุได้

**คำสำคัญ :** กิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุ รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ปทุมธานี 12160

\*อีเมลติดต่อ: rsiriniy@gmail.com

## The development of a model for promoting physical activities among the elderly in the Ban Sala Daeng Nuea community

Chayaphon Siriniyomchai<sup>1\*</sup>, Kittiyaporn Choksawadphinyo<sup>1</sup>,  
Chuliporn Sopajareeya<sup>1</sup>

Received: January 9, 2025; Received revision: March 14, 2025; Accepted: March 20, 2025

### Abstract

**Background:** The COVID-19 pandemic has resulted in a decrease in physical activity among the elderly, leading to a sedentary lifestyle. This impairs their ability to perform activities of daily living and movements. Consequently, a model for promoting physical activity in the elderly has been developed by applying the self-efficacy theory to encourage sufficient physical activity that aligns with the elderly's lifestyle.

**Objective:** This research aims to 1) study the current state of physical activity among the elderly in the community, 2) develop a model for promoting physical activity among the elderly, and 3) evaluate the effects of the developed promotion model on physical activity levels in the elderly.

**Materials and methods:** This research employed a three-phase research and development design. Phase 1: Assess physical activity levels among the elderly and conduct focus group discussions with 20 community leaders and elderly participants. Phase 2: Develop a physical activity promotion model for the elderly. Phase 3: Evaluate the effectiveness of the model by implementing it using a purposive sample of 32 elderly participants.

**Results:** After implementing the model for promoting physical activity in the elderly, the model consisted of two physical activities: arm swinging and riding a tricycle. Following the use of the model, the model's usefulness ( $\bar{x}$  = 4.79, SD = 0.22) and feasibility ( $\bar{x}$  = 4.61, SD = 0.35) were at their highest levels.

**Conclusion:** The development of a physical activity promotion model for the elderly, applying the self-efficacy theory, can effectively promote physical activities among the elderly.

**Keywords:** Physical activity, Elderly, The promotion of physical activity model

<sup>1</sup>Assistant Professor, Faculty of Nursing, Rattana Bundit University, Pathumthani, 12160

\*Email: rsiriniy@gmail.com

## บทนำ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้ก้าวเข้าสู่ปีที่ 5 นับจากการตรวจพบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ครั้งแรก โดยภาพรวมการรายงานทั่วโลกผู้ป่วยโรคโควิด-19 ในประเทศไทย ช่วงเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2566 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 มีผู้ติดเชื้อแล้วทั้งสิ้น 774 ล้านคน และมีรายงานผู้เสียชีวิตจากโรคนี้กว่า 7 ล้านคน<sup>[1]</sup> ซึ่งอัตราการเสียชีวิตจากโรคโควิดเพิ่มขึ้นตามอายุ สำหรับประเทศไทยมีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมจำนวน 4.59 ล้านคน และเสียชีวิตจำนวน 31,431 คน<sup>[2]</sup> ซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุที่ติดเชื้อโควิดจำนวน 170,861 คน โดยพบการติดเชื้อมากที่สุดในช่วงอายุระหว่าง 60-64 ปี<sup>[3]</sup> ซึ่งการติดเชื้อโควิด-19 ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงและเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ซึ่งอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป<sup>[2]</sup> การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อคนทุกวัย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจในประเทศ เกิดปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวและในชุมชนลดลง มีผลให้การดำเนินชีวิตประจำวันมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสูงเพราะมีภาวะความเสื่อมโทรมและการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ในร่างกายและส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ทำให้มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรังถึงแก่ชีวิต ร่วมกันมีภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ลดลงตามการเปลี่ยนแปลงตามวัยผู้สูงอายุ หากเกิดการติดเชื้อโควิด-19 ขึ้น อาจส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนความคิดและความจำได้ ทำให้เกิดภาวะสับสนและสมองเสื่อมภายในหนึ่งปีส่งผลทำให้ผู้สูงอายุจะเกิดภาวะถดถอยจนเกิดภาวะพึ่งพิงในระยะยาว ทำให้เกิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลสูงขึ้น เกิดภาวะ

ด้านการรักษาพยาบาลสูงขึ้นทั้งของภาครัฐ ชุมชน และครอบครัวตามมา สมาชิกในครอบครัวอาจเกิดความเครียด เนื่องจากรายได้ลดลง และต้องมียาใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุที่ติดเชื้อโควิด-19 มากขึ้น<sup>[4-5]</sup> เพื่อลด การแพร่กระจายติดเชื้อโควิด-19 โดยมุ่งเน้นให้อยู่บ้าน ให้ปฏิบัติงานที่บ้าน การเว้นระยะห่างทางสังคม ซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์แบบปิด<sup>[6]</sup> การที่ต้องมีระยะห่างในการทำกิจกรรมร่วมกันกับบุคคลอื่นส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือญาติลดลงและใช้ชีวิตอยู่ในบ้านของตนเองมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และส่งผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุที่ลดลงจนเกิดภาวะเนือยนิ่งได้<sup>[7]</sup> การเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งในผู้สูงอายุ จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง โรคกระดูกงอตัวใหญ่ โรคสมองเสื่อม และกล้ามเนื้อฝ่อลีบจากการไม่ได้ใช้งาน ส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง ผู้สูงอายุจึงเสี่ยงต่อการเกิดการพลัดตกหกล้ม ส่งผลให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐานได้ด้วยตนเองทำให้เกิดภาวะพึ่งพิงเป็นภาระต่อบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ส่งผลต่อด้านจิตใจ อาจเกิดภาวะซึมเศร้า ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงจากการติดเชื้อโควิด-19<sup>[8]</sup> รวมถึงการที่ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จึงต้องเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยมีจุดมุ่งหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย ทำกิจวัตรประจำวันได้

โดยไม่ต้องพึ่งผู้ดูแล ทำภารกิจด้วยความกระฉับกระเฉง ไม่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้า จึงเชื่อมโยงกับกิจกรรมทางกาย เนื่องจากการสูงอายุทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือด และกำลังกล้ามเนื้อลดลง มีโอกาสเกิดโรค และภาวะทุพพลภาพสูง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การทำกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ได้แก่ การทำกิจกรรมทางกายที่บ้าน เช่น การทำงานบ้าน และการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะส่งผลให้ชะลอการเสื่อมถอยของอวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้ ผู้สูงอายุจึงต้องได้รับการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดี และดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม<sup>[9]</sup>

หมู่บ้านศาลาแดงเหนือ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 2 ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี เป็นหมู่บ้านของคนไทยเชื้อสายมอญ เป็นชุมชนที่สืบทอดวัฒนธรรม ความเชื่อ และวิถีชีวิตแบบมอญมาจนถึงปัจจุบัน ช่วงก่อนสถานการณ์การติดเชื้อโควิด-19 ผู้สูงอายุจะมีวิถีชีวิตที่มาร่วมกลุ่มกันทำกิจกรรมในวันพระและสวดมนต์ที่โบสถ์ตอนบ่ายร่วมกันทุกวันซึ่งแตกต่างจากชาวไทยพุทธทั่วไป ในช่วงที่มีการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2562 จนถึง กลางปี พ.ศ. 2565 ส่งผลให้ผู้สูงอายุในหมู่ 2 บ้านศาลาแดงเหนือต้องเก็บตัวอยู่ภายในบ้าน งดการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยต้องปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันและแพร่เชื้อตามฐานวิถีชีวิตใหม่ (new normal) เช่น ใส่หน้ากากทุกครั้งเวลาออกนอกบ้าน เว้นระยะห่างทางสังคม หรือ social – distancing ส่งผลทำให้มีกิจกรรมทางกายลดลง เกิดความวิตกกังวลและความเครียดไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เคยกระทำและลูกหลานไม่สามารถเดินทางไปเยี่ยมเยียนได้ นำไปสู่การมี

พฤติกรรมเนือยนิ่ง ขาดความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องได้หรือไม่ อย่างไรก็ตามการปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินชีวิตให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นได้นั้น การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เมื่อผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองจะเกิดการรับรู้ ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการมีกิจกรรมทางกายและเกิดความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้<sup>[10]</sup>

จากปัญหาสถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ จึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุโดยนำแนวคิดของทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน<sup>[11]</sup> มาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการมีกิจกรรมทางกายและเกิดความมั่นใจในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนโดยงานวิจัยของพรรณนภา ไกรกลางและราณี วงศ์คงเดชชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นและทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น<sup>[12]</sup> ผลที่ได้จากการศึกษานี้จะทำให้ได้รูปแบบการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่สามารถส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายให้มากขึ้นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและพึงพาตนเองได้

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ

3. เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ

### วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ.2566 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2567 ณ หมู่ 2 ตำบลศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี โดยมีประชากรผู้สูงอายุในหมู่ 2 จำนวน 90 คน มีขั้นตอนดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** ศึกษาสถานการณ์กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ ในช่วงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566 ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2566 โดยดำเนินการคือ 1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (focus group) กับผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) และ 1.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็นสถานการณ์และความต้องการกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและนำเสนอผลการวิเคราะห์สถานการณ์ต่อผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ

**ระยะที่ 2** การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุดำเนินการ ในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. 2566 ถึงธันวาคม พ.ศ. 2566 มีขั้นตอนดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และจากผลการศึกษาสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่ได้จากในระยะที่ 1 นำมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

2.2 สร้างทีมพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายใน

ผู้สูงอายุประกอบด้วยผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุ

2.3 ผู้วิจัยจัดประชุม ระดมความคิดเห็นร่วมกับผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ ปัญหา และสร้างรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่ประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้สูงอายุต้นแบบในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและให้เป็นตัวแบบในการนำกิจกรรมทางกายให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยได้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมการแกว่งแขนเพิ่มพลัง 30 นาที และกิจกรรมปั่นจักรยาน 3 ล้อเสริมพลังขา 30 นาที อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 วันในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 60 นาที

2.4 พัฒนาเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกการทำกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

2.5 ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และเครื่องมือวิจัยที่ได้นำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อพิจารณาความสอดคล้อง เหมาะสม เมื่อได้รับคำแนะนำผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไข จนได้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและเครื่องมือวิจัย

2.6 ผู้วิจัยนำรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และ เครื่องมือวิจัยที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ เพื่อศึกษาความเป็นไปได้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชุมชนที่อยู่ติดกับชุมชนศาลาแดงเหนือจำนวน 20 คน ในช่วงเดือนมกราคม พ.ศ. 2567 และนำผลการทดลองใช้ มาปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

2.7 ผู้วิจัยจัดประชุมผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบ จำนวน 1 วัน ประชุมชี้แจงรูปแบบการทำกิจกรรมในผู้สูงอายุ การติดตามผลลัพธ์ และประเมินผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

**ระยะที่ 3** ประเมินผลของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้น โดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2567 – เดือนเมษายน พ.ศ. 2567 จำนวน 32 คน เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง รวมเป็น 24 ครั้ง โดยให้ผู้สูงอายุแกว่งแขนเพิ่มพลัง 30 นาที และกิจกรรมปั่นจักรยาน 3 ล้อเสริมพลังขา 30 นาทีอย่างต่อเนื่อง ประเมินโดยใช้ 1) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ และ 2) แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนดผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60-79 ปีที่ประเมินความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Activity of Daily Living: ADL) ตั้งแต่ 11 คะแนนขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ไม่มีโรค หรืออาการใด ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อปฏิบัติกิจกรรมทางกาย หากเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อน (โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลไม่เกิน 160 mg/ml, โรคความดันโลหิตสูง มีระดับความดันโลหิตไม่เกิน 150/90 mmHg) สามารถเข้าร่วมวิจัยได้ตลอด และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

**เกณฑ์คัดออก (exclusion criteria)** ได้แก่

1) กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบทุกขั้นตอน 2) เจ็บป่วยรุนแรงต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือ 3) เกิดอุบัติเหตุทำให้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่ได้

สำหรับเกณฑ์การถอนตัวในการเข้าร่วมการศึกษา คือ 1) กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัย และ 2) มีภาวะวิกฤตของโรคประจำตัวจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

### เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยระยะที่ 1 ศึกษาสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล สร้างโดยผู้วิจัยประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ และเติมลงในช่องว่าง

1.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เกี่ยวกับสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

ในระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

ระยะที่ 3 ศึกษาผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1.4 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 10 ข้อมาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง<sup>[13]</sup> โดยข้อคำถาม 1 ข้อจะมีลักษณะให้ตอบ 2 ประเด็น ดังนี้ ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนศาลาแดงเหนือ ได้มาน้อยเพียงใดและประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนศาลาแดงเหนือ ได้มาน้อยเพียงใด มีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ เกณฑ์การให้คะแนน ให้ 5 คะแนน หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับมากที่สุด 4 คะแนน หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับมาก 3 คะแนน หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับปานกลาง 2 คะแนน หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับน้อย และ 1 คะแนน หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

การแปลผลโดยนำมาหาค่าเฉลี่ย ตามเกณฑ์คะแนน 4.50 - 5.00 หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

อยู่ใน ระดับมากที่สุด 3.50 – 4.49 หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ใน ระดับมาก 2.50 – 3.49 หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ใน ระดับปานกลาง 1.50 – 2.49 หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ใน ระดับน้อย 1.00 – 1.49 หมายถึง รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์/มีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้ อยู่ใน ระดับน้อยที่สุด

1.5 แบบบันทึกการทำกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ เป็นแบบบันทึกที่ผู้วิจัยออกแบบเพื่อประกอบการทำกิจกรรมทางกายตามรูปแบบที่กำหนดไว้ โดยกำหนดให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมการแกว่งแขนเพิ่มพลัง 30 นาที และกิจกรรมปั่นจักรยาน 3 ล้อเสริมพลังขา 30 นาที เมื่อทำชนิดใดได้เวลานานเท่าไร ให้จดบันทึกเวลาที่ทำเป็นนาทิลงในตารางนี้ทุกวัน จันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นที่ได้จากระยะที่ 1 และระยะที่ 2

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

1.การตรวจสอบความตรงตาม เนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่พัฒนาขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ จำนวน 1 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายจำนวน 1 ท่าน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการในการดูแลผู้สูงอายุจำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

(content validity index: CVI) โดยแบบ สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างรูปแบบการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุมีค่า CVI=.89 และ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความ มีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายในผู้สูงอายุ มีค่า CVI=.85

2. การหาค่าความเชื่อมั่นของ เครื่องมือ (reliability) ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นของ เครื่องมือ โดยนำไปทดลองใช้ (try out) กับ ผู้สูงอายุในชุมชนที่อยู่ติดกับชุมชนศาลาแดง เหนือจำนวน 20 คน ตรวจสอบหาค่าความ เทียง (reliability) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ได้แก่ แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความ มีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายในผู้สูงอายุ และแบบสอบถามความคิดเห็น เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริม กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การศึกษาสถานการณ์กิจกรรมทาง กายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือโดย ใช้การสนทนากลุ่ม ที่มีแบบสัมภาษณ์แบบกึ่ง โครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการ วิเคราะห์เนื้อหา

2. ประเมินความมีประโยชน์ของรูปแบบ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและ ความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายในผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาหา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน

ซึ่งงานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจริยธรรม การวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ในมนุษย์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต เลขที่ รับรอง RBAC-EC-NUS-1-001/66 เมื่อวันที่ 27 เมษายน พ.ศ. 2566 วันหมดอายุ 26

เมษายนพ.ศ. 2567 โดยผู้วิจัยอธิบาย วัตถุประสงค์ วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น จากการวิจัยอย่างละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ เป็นอย่างดีก่อนที่จะตอบแบบสอบถามและ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิที่จะปฏิเสธการตอบ แบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ เมื่อ กลุ่มตัวอย่างตอบรับการเข้าร่วมการวิจัย จึงให้ ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และ ดำเนินการเก็บข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากกลุ่ม ตัวอย่างถูกเก็บเป็นความลับการวิเคราะห์ ข้อมูลใช้รหัส ผลการวิจัยนำเสนอในภาพรวม เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น เอกสารและไฟล์ข้อมูลจะถูกทำลายหลังจาก ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่เรียบร้อยแล้ว

### ผลการศึกษา

#### 1. การศึกษาสถานการณ์กิจกรรมทางกายใน ผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ

ผล การ ศึก ษา ส ภาพ ปัจจุบัน ใน สถานการณ์กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชน บ้านศาลาแดงเหนือ จากการสนทนากลุ่ม (focus group) กับผู้นำชุมชนและผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็น ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75 มี อายุระหว่าง 60-64 ปี ร้อยละ 70 สถานภาพ สมรสร้อยละ 78 การศึกษาส่วนใหญ่ระดับ ประถมศึกษาร้อยละ 80 ซึ่งร้อยละ 70 มีโรค ประจำตัว คือ โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิต สูง และใช้สิทธิในการรักษาเป็นบัตรผู้สูงอายุ ร้อยละ 80

จากนั้นผู้วิจัยสรุปสถานการณ์ ประเด็น ปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายใน ผู้สูงอายุพบข้อมูลดังนี้ พบว่า การแพร่ระบาดของ โรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการมี กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุลดลง จนเกิด ภาวะเนือยนิ่ง ส่งผลต่อความสามารถในการทำ กิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวของ

ร่างกายของผู้สูงอายุ ร้อยละ 90 (จำนวน 18 คน) มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (Physical activity for daily life) ร้อยละ 10 (จำนวน 2 คน) ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการเดินทาง (Active transportation physical activity) ได้แก่ การเดิน และการปั่นจักรยานสามล้อไปทำธุระนอกบ้านเมื่อจำเป็น

## 2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ใช้แนวทางการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับผู้สูงอายุ<sup>[10]</sup> ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของรูปแบบกับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชุมชนที่อยู่ติดกับชุมชนศาลาแดงเหนือ จำนวน 20 คน ได้รูปแบบเป็นกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย การแกว่งแขนเพิ่มพลัง 30 นาที และการปั่นจักรยานสามล้อเพิ่มพลังขา 30 นาที สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง การประเมินผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมในผู้สูงอายุโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.85$ ,  $SD = 0.46$ ) และรูปแบบมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.78$ ,  $SD = 0.75$ ) และมีความสอดคล้องกับ วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนและนำรูปแบบเสนอต่อผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุในหมู่บ้านให้ความเห็นชอบ

## 3 ประเมินผลของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

ภายหลังการนำรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 32 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 78.12 มีอายุระหว่าง 60-64 ปี ร้อยละ 62.50 มีอายุสูงสุด 75 ปี ร้อยละ 80 มีสถานภาพ สมรส ร้อยละ 75 มีการศึกษาส่วนใหญ่ระดับประถมศึกษา ร้อยละ 80 ซึ่งร้อยละ 68.75 มีโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง และใช้สิทธิในการรักษาเป็นบัตรผู้สูงอายุ ร้อยละ 93.75 พบว่า รูปแบบมีลักษณะเป็นกิจกรรมทางกายที่เข้าได้กับการใช้ชีวิตประจำวัน การประเมินผลการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมในผู้สูงอายุโดยใช้แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุและแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.79$ ,  $SD = 0.22$ ) และรูปแบบมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.61$ ,  $SD = 0.35$ ) และมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ

### อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ สามารถ อภิปรายผล ตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. จากการศึกษาสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ พบว่า หลังการแพร่ระบาดของ โรคโควิด-19 ส่งผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุลดลง จนเกิดภาวะเนือยนิ่ง

ส่งผลต่อความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ศึกษาเรื่องสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งพบว่า จากผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของประชากรวัยสูงอายุในปี พ.ศ. 2563 พบว่าการมีกิจกรรมทางกายลดลง ร้อยละ 20.50 เนื่องจากผลกระทบของสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)<sup>[14]</sup>

2. การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยเริ่มจากการศึกษาสถานการณ์สภาพปัญหาจริงภายหลังการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุชุมชนศาลาแดงเหนือและการทบทวนวรรณกรรม จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ ที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนศาลาแดงเหนือที่ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุโดยนำกิจกรรมการแกว่งแขนเพิ่มพลัง และกิจกรรมปั่นจักรยาน 3 ล้อเสริมพลังขาสัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมการแกว่งแขนก่อน 30 นาทีตามด้วยการปั่นจักรยาน 3 ล้อรอบบริเวณหมู่บ้านเป็นเวลา 30 นาที โดยมีการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์อย่างมีแบบแผนที่ชัดเจน ร่วมกับการประยุกต์ใช้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุโดยใช้การให้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น เช่น จัดให้ผู้สูงอายุได้สนทนากับตัวแบบของ

ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อเปิดโอกาสให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ปัญหา อุปสรรค ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้จดจำ และเลียนแบบ เกิดความคล้อยตามและความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมทางกายเหล่านั้นได้ และการให้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง โดยเป็นการให้ความรู้ร่วมกับการตั้งเป้าหมายตามความเป็นจริง และเริ่มต้นอย่างช้า ๆ เป้าหมายนี้ควรประกอบด้วยเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง จึงเกิดผลลัพธ์ที่ดี โดยส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นและส่งผลถึงสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหวของร่างกายของผู้สูงอายุได้ด้วยตนเองเพิ่มขึ้น ลดภาวะเนือยนิ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพรรณนภา ไกรกลางและราณี วงศ์คงเดช ที่ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่าผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นและเพิ่มสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุ<sup>[12]</sup> และสอดคล้องกับการศึกษาของสมเกียรติ คงธนจินดาสิริ, มานพ สังข์แก้ว, มนตรี สามงามดี, ปัทมา แซ่อาทิตย์ และปิยพงษ์ ชูจันทร์ ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบกิจกรรมทางกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่าการมีกิจกรรมทางกายทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วน เพิ่มความแข็งแรง และสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้นานขึ้น<sup>[15]</sup> เช่นเดียวกับการศึกษาของอวยพร ตั้งธงชัย, ญัฐยา แก้วมุกดา, พีระเดช มาลีหอม และมาสริน ศุกลปักษ์ ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุจากผลที่ได้จาก

การศึกษาในครั้งนี้ ทำให้เห็นถึง ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่สามารถส่งเสริมทางสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุและส่งผลถึงสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุ<sup>[16]</sup>

3. ผลของการใช้รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือ พบว่ารูปแบบมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.79, SD = 0.22) และรูปแบบมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}$  = 4.61, SD = 0.35) ทั้งนี้ อธิบายได้ว่าการประเมินความเป็นไปได้ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุเป็นรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่พัฒนาขึ้นโดยผู้นำชุมชนและตัวแทนผู้สูงอายุร่วมกันพัฒนารูปแบบการทำกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนบ้านศาลาแดงเหนือรวมทั้งมีการติดตามต่อเนื่องในการทำกิจกรรมทางกายโดยการแวงแขนเพิ่มพลัง และกิจกรรมทางกายโดยปั่นจักรยาน 3 ล้อเสริมพลังขาสัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ จันทร์ พุธ ศุกร์ วันละ 1 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็นกิจกรรมการแวงแขนก่อน 30 นาทีตามด้วยการปั่นจักรยาน 3 ล้อรอบบริเวณหมู่บ้านเป็นเวลา 30 นาที จึงเกิดผลลัพธ์ที่ดีโดยความมีประโยชน์ของรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุส่งผลให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นส่งผลถึงสุขภาพของผู้สูงอายุทำให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันและการเคลื่อนไหวของร่างกายของผู้สูงอายุได้ด้วยตนเองเพิ่มขึ้น ลดภาวะภาวะเนือยนิ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เตชภณ ทองเติม ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์ในชนบทการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน จำนวน 3 วัน/สัปดาห์จะช่วยส่งเสริมให้พระภิกษุสงฆ์มีสมรรถภาพ

ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไว และด้านความอ่อนตัวที่ดีขึ้น<sup>[17]</sup>

### สรุป

รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับผู้สูงอายุสามารถส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายในแต่ละวันให้มากขึ้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ถือเป็น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีลดภาระในการดูแล เป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาว และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุต่อไป

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

1. สามารถนำผลการศึกษาไปปรับใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุที่มีความคล้ายคลึงกันเพื่อช่วยในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

2. ควรมีการเพิ่มความต่อเนื่องระยะยาวในการจัดกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุเพื่อให้การเข้าร่วมกิจกรรมมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นควรมีการส่งเสริมให้เกิดความตระหนักเพื่อให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในการทำกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การประชาสัมพันธ์

### เอกสารอ้างอิง

- องค์การอนามัยโลก. สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทย: 7 กุมภาพันธ์ 2567 [อินเทอร์เน็ต]. 2567. [เข้าถึงเมื่อ 16 เมษายน 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.who.int/Thailand/news/detail/07-02-2024-update-on->

- covid-19 - in-thailand--7 - february-2024- THA
2. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019(Covid-19): [อินเทอร์เน็ต] 2564.[เข้าถึงเมื่อ 16 เมษายน 2567].เข้าถึงได้จาก from: <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia>
  3. กรมกิจการผู้สูงอายุ. ผู้สูงอายุติดเชื้อโควิด 19 ในประเทศไทย. [อินเทอร์เน็ต] 2565.[เข้าถึงเมื่อ 16 เมษายน 2567].เข้าถึงได้จาก from: <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/857>
  4. บัญชา เกิดมณี, สุรัชย์ ธรรมทวีธิกุล, ญาณพิณิจ วชิรสุรงค์, บดินทร์ชาติ สุขบท, สมบัติ ทิฆมทรัพย์. แนวคิดและแนวทางในการแก้ปัญหาโควิด-19. วารสารก้าวทันโลกวิทยาศาสตร์. 2563; 20(1), 1-12.
  5. จิราวรรณ เผื่อแผ่, วิราพรรณ วิโรจน์รัตน์, ณัฐสุรางค์ บุญจันทร์. การจัดการดูแลภาวะ Long COVID ในผู้สูงอายุ. วารสารพหุสาขาวิชาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. 2564;20(3):81-6.
  6. Loyola WS, Torres CV, Camillo CA, Probst VS. Effects of an exercise model based on functional circuits in an older population with different levels of social participation. *Geriatrics & Gerontology International*. 2018;18(2):216-23.
  7. Tyrrell CJ, Williams KN. The paradox of social distancing: Implications for older adults in the context of COVID-19. *Psychological Trauma*. 2020; 12(S1), S214– S216. <https://doi.org/10.1037/tra0000845>
  8. Biswas A, Oh PI, Faulkner GE, Bajaj RR, Silver MA, Mitchell MS, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med*. 2015;162(2):123-32.
  9. ดวงทิพย์ อนันต์ศุภมงคล, จิตรลดา สมประเสริฐ. ผลของการใช้โปรแกรมการทำกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุต่อสมรรถภาพทางกาย. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล. 2567; 40(2):100-112.
  10. ณัฏศพา หลงผาสุข. กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ: ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน. วารสารการพยาบาล. 2562; 21(2):67-75.
  11. Bandura A, Freeman WH, Lightsey R. Self-Efficacy: The Exercise of Control. *J Cogn Psychother*. 1997; (2):158-66.
  12. พรรณณา ไกรกลาง, ราณี วงศ์คงเดช. ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ. 2565;15(3): 1-14.
  13. เอกสิษฐ์ หาแก้ว. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ. [วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต]. พิษณุโลก:มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2563.
  14. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของประชากรสูงอายุ. ใน ปิยวัฒน์ เกตุวงศ์, กรรณก พงษ์ประดิษฐ์, บรรณาธิการ. ฟันกิจกรรมทางกายใน

- ประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19. พิมพ์ครั้งที่ 2.  
นนทบุรี: บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด; 2563. หน้า  
28-31.
15. สมเกียรติ คงธนจินดาสิริ, มานพ สังข์แก้ว,  
มนตรี สามงามดี, ปัทมา แซ่ฮาด, ปิยพงษ์  
ชูจันทร์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมทาง  
กายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของ  
ผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาศาสตร์และ  
เทคโนโลยี มทร.สุวรรณภูมิ. 2567; 8(2):73-  
89.
16. อวยพร ตั้งธงชัย, ณัฐยา แก้วมุกดา,  
พีระเดช มาลีหอม และมาสริน ศุกลปักษ์.  
การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทาง  
กายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัย  
ของผู้สูงอายุ.วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์.  
2559;31(3):135-43.
17. เตชภณ ทองเต็ม. การพัฒนารูปแบบการ  
เพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์  
ในชนบท : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมี  
ส่วนร่วม. [รายงานการวิจัย]. ศรีสะเกษ:  
มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ; 2563.