



การออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ

Elderly Exercise by Social Dancing

ปัทมาวดี สิงหารุ*

Patamawadee Singhajaru

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ 2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ 3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศสำหรับผู้สูงอายุ และ 4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ

มีวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุแบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง 400 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ มีการศึกษา ค้นคว้าและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ และดำเนินการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุกับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 17 คน โดยการนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง ใช้สถิติ Paired samples t-test และขั้นตอนที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ แบบสอบถามเป็นเครื่องมือวิจัยกับผู้สูงอายุจำนวน 17 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ผลการศึกษาค้นคว้าความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาศของผู้สูงอายุในภาพรวม พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การฝึกท่าเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมาคือ การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไป และการเต้นรำด้วยจังหวะดนตรีช้าๆ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเต้นรำด้วยจังหวะดนตรีเร็วๆ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ รองลงมาคือ วิ่งเหยาะๆ และแอโรบิก ส่วนใหญ่ออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว รองลงมาคือ เพื่อนและคนเดียว ส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเวลาเย็น และมีคนที่ออกกำลังกายด้วย 2-5 คน และส่วนใหญ่อชอบดนตรีและคุ้นเคยกับเพลงลูกทุ่ง รองลงมาคือ รำวง และเพลงไทยสากล 3) ผลการศึกษาค้นคว้าผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ โดยจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุจำนวน 17 คน โดยนำผู้สูงอายุมาทดลองสมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 รายการ พบว่า ผลการทดสอบ จำนวน 7 รายการ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงรายการเดียวที่ไม่เปลี่ยนแปลง คือ การทดสอบรายการที่ 1 ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว จับชีพจรปกติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น 4) ผลการศึกษาค้นคว้าความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านจิตใจ รองลงมาคือ ด้านทัศนคติ และด้านร่างกายและด้านสังคม

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย / ลีลาศ / ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This research aims to 1. study the needs of elderly exercise. 2. develop a social dancing programme for elderly. 3. study the effects of a social dancing for elderly. 4. study the satisfaction of the programme. Methodology has three steps : Step 1 study the needs of elderly exercise ; 400 Questionnaires were used and analyzed the data by the frequency, percentage, mean and standard deviation. Step 2 Develop and evaluate the programme ; the sample is 17 elderly female by providing the test results which were analyzed by comparing the differences in the physical fitness before and after testing by t-test. Step 3 study the satisfaction of the programme by 17 questionnaires were used and analyzed the data by percentage, mean and standard deviation. The research results are as followed : 1) The average needs of elderly for exercise is high. Considering it each item is found that body movement and exercise by dancing are high level. Dancing with soft music and soft activities are minimum. 2) Exercise behavior is as followed : exercise information from television, newspapers and radio : exercise by dancing, jogging and aerobic, exercise with family, friends and herself : exercise period in the evening. Most love to music that is Thai Folk Songs, Rum wong and Thai Song. 3) The results of the physical fitness tests of 17 elderly people in 8 items found that 7 items changes are statistically significant at the .05 level. There's only one that does not change as followed : test weight , waist and height measurement and pulse. The programme is shown that the elderly have a better physical fitness after using the programme. 4) The average satisfaction result is at the highest level. Considering it each item is found that all averaged at the highest level ; The mental attitude and social development are the highest satisfaction level item.

Keyword : Exercise / Elderly / Social Dancing

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงสถิติประชากรของโครงสร้างอายุในสังคมไทย อันเนื่องมาจากกระบวนการลดลงของการตายและการเจริญพันธุ์ ทำให้เกิดการเพิ่มจำนวนในสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อสังคมและระบบเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคตหากไม่มีนโยบายหรือแผนปฏิบัติการที่เหมาะสมรองรับ ประเด็นที่เด่นชัดคือ จำนวนประชากรวัยแรงงานที่ลดลงจะมีผลต่อผลผลิตรวมของประเทศ ในขณะที่การจัดสรรทรัพยากรเพื่อผู้สูงอายุของประเทศเพิ่มขึ้น ผลกระทบต่อการจัดการด้านสังคมคือการพึ่งพิงสมาชิกในครอบครัวที่สูงขึ้น อันเนื่องมาจากภาวะถดถอยทางกายภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้จะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

จากรายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยครั้งล่าสุดในปี พ.ศ. 2556 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556, หน้า 124) พบว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นจนเกือบจะครึ่งหนึ่งของประชากรวัยเด็ก อัตราส่วนการเป็นภาระวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียวมีมากขึ้น และมีปัญหาความเหงา ขาดคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย ปัญหาเศรษฐกิจ ไม่มีคนช่วยทำงานบ้านและอื่นๆ ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ประสบปัญหาสุขภาพคือ การมีโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่ออันเกิดจากพฤติกรรม

การบริโภคอาหารและวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสมประกอบกับภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ หลอดเลือดในสมองตีบ ด้านพฤติกรรมการดูแลส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งขาดการออกกำลังกายเป็นประจำและมากกว่าครึ่งของผู้สูงอายุไม่ได้รับการตรวจสุขภาพในรอบปี พฤติกรรมเสี่ยงของผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ คือ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเคี้ยวหมากเป็นประจำ และประเด็นปัญหาจากการที่สัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ลักษณะการพึ่งพาทางเศรษฐกิจและการเกื้อหนุนทางสังคมระหว่างประชากรวัยต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป ศักยภาพของวัยแรงงานในการสนับสนุนผู้สูงวัยลดลง ในส่วนของผู้สูงวัยเองก็มีแต่ภาวะเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังมีอายุยืนยาวมากขึ้น ความเสื่อมถอยยิ่งมีมากขึ้นเป็นลำดับ โอกาสการเผชิญกับภาวะการณเจ็บป่วยและการช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงมีมากขึ้นกว่าวัยอื่นๆ

การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้วัยต่างๆ เกือบทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้วัยต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายที่ถูกต้องในผู้สูงอายุนั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งการป้องกันโรคเรื้อรัง การคงไว้ซึ่งสมรรถภาพของร่างกาย และการส่งเสริมทางด้านอารมณ์และสุขภาพะได้ทั่วไป นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพิ่มความสามารถในการจัดการความเครียด และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ตรงกันข้าม การขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุการตายหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายหลายชนิด (Corbin and others, 2003, p. 87) ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างมาก แต่จากการสำรวจข้อมูลระดับประเทศ พบว่า ผู้สูงอายุยังมีการออกกำลังกายน้อยและไม่สม่ำเสมอ มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 17.7 เท่านั้นที่มีการออกกำลังกาย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556, หน้า 35) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จึงสะท้อนให้เห็นว่าการขาดการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายไม่ถูกต้อง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุไทยในระดับประเทศ

การออกกำลังกายด้วยลีลาศ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่กำลังได้รับความนิยมอีกประเภทหนึ่งในปัจจุบันเพราะเป็นการนำเอาลีลาศ (Art) ทำกายบริหาร (Calisthenics) การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance Step) มารวมกันเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งการเคลื่อนไหวตามจังหวะดนตรี เช่น การเต้นรำหรือลีลาศเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ฝึกการทรงตัว ขณะเคลื่อนไหวหรือความมั่นคงของทิศทาง และเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้แรงกระแทกต่ำ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ เนื่องจากลีลาศเป็นทั้งกีฬาและศิลปะที่ถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นลักษณะท่าทางที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในทุกๆ ส่วน ทำให้มีการพัฒนาระบบการทรงตัวทั้ง 3 ระบบ ได้แก่ ระบบประสาทส่วนกลาง ระบบรับรู้ความรู้สึก และระบบโครงร่าง และกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุที่ได้เรียนรู้ฝึกฝนการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในแต่ละทิศทางและเป็นการเคลื่อนไหวซึ่งให้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้น มีผลต่อการพัฒนาการรับรู้ความเสี่ยงของการหกล้ม เนื่องจากผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น (วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์, 2547, หน้า 37)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า หากผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่หนักจนเกินไป และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระแก่บุคคลรอบข้างและสังคม เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการสร้างโปรแกรม

และศึกษาผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสำหรับผู้สูงอายุ ว่ามีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุมากน้อยเพียงใด และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสำหรับผู้สูงอายุ
3. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสำหรับผู้สูงอายุ
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง 400 คน สุ่มตัวอย่างโดยเปิดตาราง Krejcie & Morgan สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ มีการศึกษา ค้นคว้าและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ และดำเนินการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุกับกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุเพศหญิง จำนวน 17 คน โดยการนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง ใช้สถิติ Paired Samples T-test

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ

1. ศึกษาเอกสาร หลักการ และวิธีการ การออกกำลังกายที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาเพื่อนำมากำหนดขอบข่ายของโปรแกรมการทดลอง ได้แก่

1.1 อัตราการเต้นของชีพจรปกติ (Heart rate) ชีพจรเป้าหมาย (Heart target) ชีพจรสำรอง (Heart rate reserve) จับชีพจรปกติ คำนวณหาชีพจรสูงสุดจากสูตร $MHR = 220 - \text{อายุ}$ นำชีพจรสูงสุดคูณกับความหนักของงานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือ ร้อยละ 60-65

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง (Duration) 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน

1.3 ความหนักของงาน (Intensity) ร้อยละ 65-80

1.4 ความถี่ (Time) 50 นาที

2. การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา (Social dance) ผู้วิจัยได้นำลีลา

3 ประเภท มาสร้างเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

2.1 ประเภทบอลรูม (Ballroom) มีลักษณะการเต้นเต็มไปด้วยความอ่อนหวาน ลำตัวตั้งตรง ผึ่งผาย ไม่โยกหรือส่ายสะโพกมาก ประกอบไปด้วย 2 จังหวะ คือ วอลทซ์ (Waltz) และแทงโก้ (Tango)

2.2 ประเภทลาตินอเมริกัน (Latin American) มีลักษณะการเต้นที่มีการเคลื่อนไหว ลำตัวมาก โดยมากจะใช้สะโพก เอว เข่า และข้อเท้าเป็นสำคัญ ประกอบด้วย 1 จังหวะ คือ ช่า ช่า ช่า (Cha Cha Cha)

2.3 ประเภทเบ็ดเตล็ดต่างๆ ลักษณะการเต้นเป็นจังหวะที่ไม่ซ้ำไม่เร็วจนเกินไป เป็นที่นิยมเต้นกันในประเทศไทยมาก ประกอบไปด้วย 2 จังหวะ คือ กัวราชา (Guaracha) และบีกิน (Beguine)

3. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 4 คน ตรวจสอบและนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 5-10 คน เป็นเวลา 1 สัปดาห์
การศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ
กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง
ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างในการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา เป็นผู้สูงอายุเพศหญิง
จำนวน 17 คน

วิธีดำเนินการทดลอง

การทดลองโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ มีวิธีการดำเนินการทดสอบ ดังนี้
1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน โดยนำผู้สูงอายุมาทดลอง
สมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 รายการ ได้แก่

รายการที่ 1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว จับชีพจรปกติ

รายการที่ 2 งอแขน พับศอก ยกน้ำหนัก 5 ปอนด์ 30 วินาที

รายการที่ 3 กอดอกลุกขึ้นจากเก้าอี้ 30 วินาที

รายการที่ 4 ย่ำเท้ายกเข่าสูง 2 นาที

รายการที่ 5 นั่งเก้าอี้เอื้อมแตะปลายเท้า ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา

รายการที่ 6 เอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกันทางด้านหลัง

รายการที่ 7 ลุกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป 8 ฟุต และเดินกลับมานั่ง

รายการที่ 8 ทดสอบการเดิน 6 นาที

โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุจะแบ่งออกเป็น 2 ครั้ง คือ ก่อนการเริ่ม
โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา และหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาต่อเนื่องจำนวน
10 สัปดาห์

2. การทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสำหรับผู้สูงอายุ โดยการทดลองจะต้อง
ปฏิบัติทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ แล้วจึงดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุใน
ครั้งที่ 2 โดยการทดสอบมีขั้นตอนดังนี้

2.1 อบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที ด้วยลีลาจังหวะ Beguine

2.2 การฝึก (Workout) 15-20 นาที ด้วยลีลาจังหวะ Cha Cha Cha, Guaracha
(จับชีพจรเป้าหมาย 1 นาที)

2.3 Cool down 5-10 นาที ด้วยลีลาจังหวะ Waltz

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การทดสอบตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลผล
การทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรม
การออกกำลังกายด้วยลีลา เพื่อเป็นข้อมูลนำไปเปรียบเทียบกันต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติ Paired Samples T-test

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม ผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ การแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยประเภทเต้นรำ รองลงมาคือ วิ่งเหยาะๆ และแอโรบิก ส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับครอบครัว รองลงมาคือ เพื่อน และคนเดียว ส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเวลาเย็น และมีคนที่ออกกำลังกายด้วย 2-5 คน และส่วนใหญ่ชอบดนตรีและคุ้นเคยกับเพลงลูกทุ่ง รองลงมาคือ รำวง และเพลงไทยสากล

2. ผลการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การฝึกท่าเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมาคือ การออกกำลังกายด้วยการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไป และการเต้นรำด้วยจังหวะดนตรีช้าๆ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเต้นรำด้วยจังหวะดนตรีเร็วๆ

3. ผลการศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ โดยจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน โดยนำผู้สูงอายุมาทดลองสมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 รายการ พบว่า

3.1 ผลการเปรียบเทียบน้ำหนักของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา พบว่า น้ำหนักของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ($\text{sig}=0.510$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบรอบเอวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา พบว่า รอบเอวของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ($\text{sig}=0.074$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 ผลการเปรียบเทียบการงอแขนพับศอกของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา พบว่า การงอแขนพับศอกของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ($\text{sig}=0.006$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.3 ผลการเปรียบเทียบการลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา พบว่า การลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ 30 วินาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ($\text{sig}=0.000$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.4 ผลการเปรียบเทียบการเดินย่ำเท้า 2 นาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา พบว่า การเดินย่ำเท้า 2 นาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ($\text{sig}=0.000$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.5 ผลการเปรียบเทียบการนั่งเก้าอี้แขนและปลายเท้าของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ พบว่า การนั่งเก้าอี้แขนและปลายเท้าของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ ($\text{sig}=0.000$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.6 ผลการเปรียบเทียบการเอื้อมแขนและมือทางด้านหลังของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ พบว่า การเอื้อมแขนและมือทางด้านหลังของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ ($\text{sig}=0.191$) ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.7 ผลการเปรียบเทียบการลุกนั่งจากเก้าอี้ไปและกลับระยะทาง 8 ฟุต ของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ พบว่า การลุกนั่งจากเก้าอี้ไปและกลับระยะทาง 8 ฟุตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ ($\text{sig}=0.005$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.8 ผลการเปรียบเทียบการเดิน 6 นาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ พบว่า การเดิน 6 นาทีของผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศ ($\text{sig}=0.000$) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านจิตใจ รองลงมาคือ ด้านทัศนคติ และด้านร่างกายและด้านสังคม

อภิปรายผล

จากการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศของผู้สูงอายุ มีประเด็นที่น่าสนใจซึ่งควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยประเภทเต้นรำ รองลงมาคือ วิ่งเหยาะๆ และแอโรบิก ส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับครอบครัว รองลงมาคือ เพื่อนและคนเดียว ส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเวลาเย็น และมีคนที่ออกกำลังกายด้วย 2-5 คน และส่วนใหญ่ชอบดนตรีและคุ้นเคยกับเพลงลูกทุ่ง รองลงมาคือ รำวง และเพลงไทยสากล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาศ เพราะเห็นว่า การเต้นรำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไปและอยากให้มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายประเภทลีลาศได้ และจังหวะที่ใช้เต้นรำไม่เร็วเกินไปเนื่องจากผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยลงจึงต้องระมัดระวังไม่ใช่วัยยะด้วยความรุนแรงหรือหนักเกินไปเพื่อป้องกันอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และจังหวะจากเสียงดนตรีทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสร่าเริง มีความสุขกับการออกกำลังกายเพิ่มความเหนียวที่เพิ่มขึ้น และกิจกรรมลีลาศเป็นการออกกำลังกายที่จะต้องรวมกลุ่มหลาย ๆ คน ซึ่งทำให้เกิดการพบเจอกับเพื่อนและสร้างสังคมใหม่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรินทร์ ผางสา (2549, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องวิถีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุใต้ทางด่วน กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายของสมาชิก มีสมาชิกออกกำลังกายสม่ำเสมอจำนวน 40 คน ที่เหลือเป็นคนที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและที่หายไปเลย ส่วนปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้สม่ำเสมอประกอบด้วยปัจจัยด้านครอบครัว สังคม ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยของชมรม โดยครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากที่สุด ที่เป็นทั้งเงื่อนไขทางบวกและลบต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ส่วนการเปลี่ยนแปลงของภาวะสุขภาพมี 3 ด้าน คือ 1) ด้านภาวะสุขภาพที่ทำให้

ร่างกายกระฉับกระเฉง ไม่เหนื่อยง่ายและสามารถบรรเทาอาการของโรคได้ 2) ด้านภาวะสุขภาพจิต คือ มีความสบายใจ ไม่เครียดและจิตใจแจ่มใส 3) ด้านสังคม ที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา หรือรู้สึกเหงา เนื่องจากได้มาพบปะกับคนในวัยเดียวกัน ได้เพื่อน ได้รู้จักคนนอกชุมชน จากผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำรูปแบบการจัดกิจกรรมและหลักการบริหารจัดการชมรมไปใช้เป็นแนวทางดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยสามารถปรับประยุกต์ใช้กับชมรมผู้สูงอายุที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้ตามความเหมาะสม

2. จากผลการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลาของผู้สูงอายุ ในภาพรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การฝึกท่าเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รองลงมาคือ การออกกำลังกายด้วยการเดินช้า เป็นกิจกรรมที่ไม่หนักเกินไป และการเดินช้าด้วยจังหวะดนตรีช้าๆ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การเดินช้าด้วยจังหวะดนตรีเร็วๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุเริ่มให้ความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นกว่าอดีต และสนใจในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการลีลา ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการลีลาทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และมีเสียงเพลงประกอบ การออกกำลังกายทำให้รู้สึกไม่เบื่อ และยังเป็นการกระตุ้น สร้างแรงจูงใจให้มาออกกำลังกาย และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้อีกด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุหันมาสนใจในการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมลีลามากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับไพจิตร ปวะบุตร (2541, หน้า 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนในการสันดาปเป็นระยะเวลานานพอติดต่อกันเพียงพอที่จะเกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต จึงจะมีผลต่อสุขภาพ กล่าวคือ ต้องมีความหนักพอสมควร ไม่มากเกินไป (เหนื่อยมาก) หรือ ไม่น้อยเกินไป (ไม่เหนื่อยเลย) ในเวลาทีนานพอในแต่ละครั้งประมาณ 20-30 นาที และมีความสม่ำเสมอซึ่งอาจจะเป็นวันเว้นวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน และสอดคล้องกับมณฑนา จิริรัตนไพศาล (2542, หน้า 90) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนหรือขณะที่ออกกำลังกายมีการหายใจเพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายอย่างต่อเนื่อง เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มความจุสูงสุดของปอดในการรับออกซิเจน เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ รำมวยจีน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ขี่จักรยานและการเดินแอโรบิก เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้ควรปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที ซึ่งเหมาะกับบุคคลทั่วไปและสตรีวัยหมดประจำเดือน เพราะจะทำให้ไม่เหนื่อยง่าย ส่งเสริมการทำงานของปอดและหัวใจ ตลอดจนการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

3. ผลการศึกษาลักษณะของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ โดยจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำนวน 17 คน โดยนำผู้สูงอายุมาทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 รายการ พบว่า ผลการทดสอบ จำนวน 7 รายการ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีเพียงรายการเดียวที่ไม่เปลี่ยนแปลง คือ การทดสอบรายการที่ 1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว จับชีพจรปกติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกรมอนามัย กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ (2549, หน้า 34) แบ่งรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามวัตถุประสงค์เป็น 3 ประเภท คือ 1. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือด (Endurance Activities) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ต้องมีการใช้กำลังอย่างต่อเนื่อง ทำเป็นจังหวะช้าๆ กัน โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ตามแขน ขา ลำตัว หรือที่เรียกว่า “การออกกำลังกายแบบแอโรบิก” การออกกำลังกายแบบนี้มีเงื่อนไขสำคัญอยู่ที่การทำให้ร่างกายต้องการใช้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้เป็นพลังงานในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกาย โดยหัวใจและปอดจะทำหน้าที่ในการรับและส่งออกซิเจน

ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นเมื่อออกกำลังกายจนเหนื่อย เราจึงหายใจเร็วขึ้น เนื่องจากร่างกายต้องนำออกซิเจนเข้าไปใช้ทำงานเพิ่มมากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จึงมีความหมายครอบคลุมกิจกรรมหลากหลายรูปแบบไม่เฉพาะการเดินแอโรบิกตามจังหวัดนครฯ ซึ่งได้ประโยชน์ในการเพิ่มความแข็งแรงและสมรรถภาพของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดเท่านั้นหากยังรวมถึงกิจกรรม เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เดินเร็ว เป็นต้น

2. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ (Strength) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อในลักษณะกระตุ้นการทำงานและเสริมสร้างความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ ซึ่งรูปแบบกิจกรรมที่เข้าข่ายได้แก่ ยกน้ำหนัก โดยอาจใช้สิ่งของที่อยู่รอบตัวประยุกต์เป็นที่ยกน้ำหนักแทนก็ได้ การหิ้ว/ยกของจากร้านค้า การขึ้น-ลงบันได การตอกตะปู เป็นต้น และ 3. การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ประมาณ 10-30 วินาที โดยยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ อาทิ กล้ามเนื้อต้นขา น่อง หน้าขา ออก ไหล่ บ่า แขน และคอ ทั้งนี้กิจกรรมที่เข้าข่ายการออกกำลังกายรูปแบบนี้ได้แก่ การเดินร่ำ การทำท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ การทำสวนครัว การล้างรถยนต์ ไทเก็ก โยคะ การเล่นกอล์ฟ การโยนโบว์ลิ่ง เป็นต้น

4. ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาของผู้สูงอายุ พบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านจิตใจ รองลงมาคือ ด้านทัศนคติ และด้านร่างกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาให้ความเห็นว่ามีสุขภาพดีขึ้น มีความคล่องตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายความตึงเครียดเป็นอย่างดี ทำให้มีความแจ่มใสร่าเริง และทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสามารถตอบสนองด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาได้เพราะการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างเพียงพอนั้น จะมีผลทำให้การหลั่งสารเคมีที่เป็นอันตรายในภาวะเครียดลดลง ซึ่งสอดคล้องกับศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศรี (2540, หน้า 60) ที่กล่าวว่า การเร่งเมตาโบลิซึมของสารเคมีที่หลั่งในภาวะเครียด ตลอดจนมีการหลั่งสารเคมีที่ลดภาวะเครียด คือ ระดับสารเอ็นโดฟินส์ (Endorphins) ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายพวกฝิ่น มีอำนาจเพิ่มขึ้น จะช่วยลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ส่วนในด้านท่าทางและบุคลิกภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ได้ให้ความเห็นว่ามีท่าทางและบุคลิกภาพดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และมีความกล้าแสดงออกดีขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสามารถทำให้ตอบสนองด้านท่าทางและบุคลิกภาพของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาได้เหตุเพราะการเดินร่ำที่ได้นั้นได้เน้นเทคนิคต่างๆ ในการใช้เท้า ลำตัว ไหล่ แขนให้ถูกต้อง รวมทั้งสามารถจัดการกับทรวดทรงของร่างกาย ทำให้มีทักษะที่ดี มีความแม่นยำ เพราะว่าเป็นการใช้กลไกทางระบบประสาทกับกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนทำงานสัมพันธ์กัน ทำให้ผู้ฝึกมีท่าทางและบุคลิกภาพดี และด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลา ได้ให้ความคิดเห็นว่า ทำให้เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี มีความสามัคคีในหมู่คณะ และมีเพื่อนใหม่มากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาสามารถตอบสนองด้านสังคมได้ดี เหตุเพราะว่า การเดินร่ำลีลานั้นเป็นการจัดคู่ชายหญิง โดยชายจะเป็นผู้ที่จะนำหญิง ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มต้นหรือการใช้สวดลายในจังหวะต่างๆ ทำให้เกิดความแม่นยำ สวยงาม และสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาเกิดความคุ้นเคยทำให้เกิดความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วม มีความสามัคคีในหมู่คณะ และมีเพื่อนต่างหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำเอาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยลีลาศไปใช้ส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน/ขา ความอ่อนตัวของหัวใจ/หลอดเลือดของร่างกายและการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น
2. ควรส่งเสริมความสามารถของผู้สูงอายุ โดยให้เป็นผู้นำในการออกกำลังกายในกลุ่ม เพื่อกระตุ้นจิตใจให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม
3. ควรมีการอธิบายและให้ความรู้เกี่ยวกับผลดีของการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุทราบและเข้าใจ โดยเฉพาะการมีตัวแบบที่ทำแล้วได้ผล จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจที่จะมาออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายลีลาศที่เหมาะสมเฉพาะโรคของผู้สูงอายุ เช่น ลีลาศกับโรคปวดหลัง ลีลาศกับโรคเวียนศีรษะ ลีลาศกับการลดน้ำหนัก โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ลีลาศกับโรคหัวใจระยะฟื้นฟู หรือ ลีลาศในผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการออกกำลังกายด้วยลีลาศกับการออกกำลังกายชนิดอื่นสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ไทเก๊ก หรือ โยคะ เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกายหรือการควบคุมโรคต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- จรินทร์ ผางสา. (2549). **วิถีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุใต้ทางด่วน กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพจิตร ปะบุตร. (2541). **แนวคิดสุขภาพดีถ้วนหน้า**. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- มณฑนา จริยรัตน์ไพศาล. (2542). **ผู้สูงอายุ**. กำแพงเพชร : สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. (2556). **การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ**. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2547). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ**. สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์.
- ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยสร. (2540). **โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนามย์ กลุ่มอนามย์ผู้สูงอายุ, กรม. (2549). **คู่มือการดำเนินงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่บ้าน**. นนทบุรี : กรมอนามัย.
- Corbin and others. (2003). **Concepts of physical fitness active lifestyles for wellness**. (12 th ed.). New York : McGraw Hill.