



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2542 เป็นปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุภายใต้แนวคิด "Toward a society for all age" แปลว่า "มุ่งสู่สังคมเพื่อคนทุกวัย" นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization:WHO, 1999) ได้กำหนดคำขวัญวันอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2542 ว่า "Active aging make the difference" แปลว่า "ผู้สูงวัย อนามัยดี มีคุณค่าช่วยพัฒนาสังคม" โดยเน้นในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้พึ่งพาตนเองได้

ร่างกายของสิ่งมีชีวิต จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมลง ตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน แต่จะเห็นเป็นลักษณะของความเสื่อมอย่างชัดเจนตั้งแต่อายุประมาณ 40 กว่าปี เป็นต้นไป ในทางการแพทย์และสาธารณสุขให้คำนิยามของผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุขมีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ตนต้องการ ถึงแม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไป และมีโรคเรื้อรังต่างๆอยู่ก็ตามเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าวนี้ การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถร่วมกิจกรรมต่างๆได้ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจ และเวลาเอื้ออำนวย

วัยสูงอายุเป็นวัยที่สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยและสึกหรอ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นวัยที่ประสบปัญหาทางสุขภาพมากกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบไปถึงปัญหาด้านเศรษฐกิจ ประกอบกับการพัฒนาประเทศจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม ทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุจึงประสบกับปัญหาใหญ่ๆ 3 ด้านคือ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม และด้านเศรษฐกิจ

ปัญหาเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ การเสียสุขภาพของผู้สูงอายุมักจะมีสาเหตุจาก ปัจจัยทางสังคม และเศรษฐกิจ อันอาจเกิดจากการปลดเกษียณ สำหรับปัจจัยทางด้านจิตใจ อันเนื่องมาจากความไม่สมหวังในชีวิต ปราศจากความสุขและความอบอุ่น สาเหตุทางด้านร่างกายอาจเกิดขึ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สูงอายุโดยทั่วไป มักจะยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่าเป็นสิ่งที่ไปตามธรรมชาติ เมื่อแก่แล้วจะให้มีความแข็งแรงเหมือนหนุ่มสาวไม่ได้ ฉะนั้นจึงไม่สนใจที่จะคิดทำอะไรในที่สุดก็จะมีปัญหาเรื่องสุขภาพมีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน เป็นต้น และมีความเข้าใจผิดว่าโรคเหล่านี้เป็นโรคที่ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงไม่ได้

ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นพุทธภาษิตว่า "อโรคา ปรมา ลาภา" ซึ่งแปลว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" นอกจากนี้ยังมีสุภาษิตของ ชาวอาหรับโบราณกล่าวไว้ที่น่าสนใจอีกว่า "คนที่มีสุขภาพดี คือ คนที่มีความหวังและคนที่มีความหวังคือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง" ซึ่งหมายถึง สุขภาพคือวิถีแห่งชีวิต

สุขภาพ (Health) มีองค์ประกอบอย่างน้อย 3 ส่วน คือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม ซึ่งแต่ละองค์ประกอบต่างก็มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างแนบแน่นในตัวบุคคลแต่ละคน ในที่นี้สุขภาพทางกาย หมายถึง การมีร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายปราศจากโรคภัยแรง สุขภาพทางกายมีความหมายรวมทั้งความสมบูรณ์ทางกายหรือสมรรถภาพทางกายด้วย โดยสมรรถภาพทางกายยังประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตลอดจนปัญหา ด้านสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้ คือ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต, ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ, สัดส่วนของร่างกาย, ความอ่อนตัว และสุขนิสัย (กรมพลศึกษา, 2543)

การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลได้ปฏิบัติยามว่าง กิจกรรมนันทนาการจึงมีส่วนช่วยให้บุคคลทุกคนมีโอกาสที่จะรับประโยชน์ และกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดจากภาระกิจการงานต่างๆ และกิจกรรมนันทนาการสามารถจัดให้เหมาะสมเพื่อก่อให้เกิดผลสร้างสรรค์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสุขภาพจิตของบุคคลได้ด้วย

คำว่า นันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาละตินว่า "Recretio" หมายถึง การทำให้สดชื่น ประเวณีการแยกแยะทางนันทนาการมองว่า นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มีการกลับคืนมาทำงาน หรือใช้นันทนาการเพื่อสร้างแรงจูงใจอยากทำงาน นันทนาการเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยใช้เวลาว่างหรือเวลาอิสระเข้าร่วม

กิจกรรมในรูปแบบที่หลากหลายตามความสมัครใจและสนใจนั้นหนาการมีความหมายหลายประการพอสรุปได้ดังต่อไปนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2535)

1. นันทนาการ หมายถึง การทำให้สดชื่นหรือการสร้างพลังขึ้นมาใหม่ (Re+Fresh, Re+Creation)
2. นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activity)
3. นันทนาการ หมายถึง กระบวนการ (Process)
4. นันทนาการ หมายถึง สวัสดิการสังคม (Social Welfare)

โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการมีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต 4 ประการ คือ พัฒนาสุขภาพ มนุษย์สัมพันธ์ การเป็นพลเมืองดี และพัฒนาตัวบุคคล

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน จุดมุ่งหมายของนันทนาการประการหนึ่ง ก็เพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของคนให้สมบูรณ์ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการอีกกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญเพิ่มขึ้นพร้อมๆ กับความสนใจในสุขภาพของคนในปัจจุบัน คือ กิจกรรมนันทนาการประเภท พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ซึ่งกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรมแบบผสมผสานเป็นเรื่องเกี่ยวกับการจัดลีลาชีวิต (Schaadt อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2542) โดยคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการเพื่อสุขภาพ จะช่วยส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ผลิตเพลินสนุกสนาน ช่วยพัฒนาสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ช่วยพัฒนาระบบต่างๆในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ บางกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันก็ช่วยส่งเสริมการเข้าสังคม ช่วยให้มีความภาคภูมิใจที่ดี และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสุขภาพเกี่ยวกับลีลาชีวิต จะเป็นกิจกรรมประเภท การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ การจัดการเกี่ยวกับโภชนาการ การจัดการเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่ม สิ่งเสพติด การจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต การสร้างสมดุลย์สุขภาพกายสุขภาพจิต การควบคุมความเครียดและการผ่อนคลาย และการจัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยต่อพฤติกรรมเสี่ยง

สำหรับผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ผ่านการทำงานมานาน และต้องการการพักผ่อนมากกว่าการทำงาน อย่างไรก็ตามในวัยนี้มักจะถูกลืมนอกจากสังคม ทั้งที่กลุ่มคนในวัยนี้ก็ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมอยู่ ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการเพื่อบุคคลในวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมทางสังคม เพื่อส่งเสริมให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ทั้งในรุ่นเดียวกัน และต่างวัยกัน ซึ่งจะเป็นแนวความคิดว่าตนเอง

ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม และมีได้ถูกลืมจากการเป็นสมาชิกแต่อย่างใดนอกจากนี้ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่กิจกรรมดังกล่าวไม่ควรเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงานอย่างมากควรเป็นกิจกรรมที่เบาๆ และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินไปในตัวอีกด้วย และในการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุจะต้องมีการสร้างแรงจูงใจสร้างความสนใจในการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมนันทนาการด้วย (สมบัติ กาญจนกิจ, 2542)

ดังนั้นการจัดกิจกรรมนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเลือกนำโปรแกรมนันทนาการเพื่อเป็นกิจกรรมในรูปแบบใหม่ซึ่งได้ให้กิจกรรมการจัดโปรแกรมนันทนาการหลายรูปแบบเพื่อให้ตรงกับความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุ และอยากที่จะเข้าร่วมโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุได้หรือไม่อย่างไร ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดโปรแกรมนันทนาการเพื่อศึกษาผลที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยตรงกับกลุ่มผู้สูงอายุที่ดำรงชีวิตตามปกติเพื่อสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงและปราศจากโรคภัย มีอายุยืนยาวและจะช่วยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุได้นำโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการนี้ไปใช้หรือนำไปศึกษาพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อไป

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมนันทนาการ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลอง
2. โปรแกรมนันทนาการมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุเพศหญิง อายุ 60-65 ปี ที่เป็นสมาชิกศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง
2. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ในด้านต่อไปนี้
  - 2.1 สัดส่วนของร่างกาย (Body composition)
  - 2.2 ความอ่อนตัว (Flexibility)
  - 2.3 ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance)
  - 2.4 ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Circulo-Respiratory Fitness)

### ตัวแปรที่จะศึกษาในครั้งนี้

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) คือ โปรแกรมนันทนาการที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจและเข้ารับโปรแกรมการฝึกเต็มความสามารถ
2. ในการร่วมโปรแกรมทุกครั้งได้คำนึงถึงสถานที่ และช่วงเวลาเดียวกัน
3. การเก็บข้อมูลทุกครั้งผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและควบคุมการดำเนินโปรแกรมนั้นทนทานการด้วยตนเอง

### ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การประกอบกิจกรรมประจำวันและการพักผ่อนของผู้เข้าทดลองได้

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมนันทนาการ (Recreation Program) หมายถึง โปรแกรมการจัดวางแผนกิจกรรมนันทนาการประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ ให้กับผู้สูงอายุ อย่างเป็นขั้นตอนตามความหนักเบาของกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ มีระยะเวลาในการดำเนินการตามโปรแกรมเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ ละ 3 วัน
2. ผู้สูงอายุ (The Elderly) หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60-65 โดยนับอายุเป็นปีเต็ม และเป็นสมาชิกศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง เพศหญิง
3. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่มีปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตลอดจนปัญหาด้านสุขภาพที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
4. สัดส่วนของร่างกาย (Body composition) หมายถึง ความสัมพันธ์ของน้ำหนักตัวกับส่วนสูง หรือ ความยาวรอบเอวกับสะโพก ว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงไร โดยการวัดค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (BMI, Body Mass Index)

5. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย โดย นั่งก้มแตะ (Sit and reach test)
6. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) หมายถึง การออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด โดยการนอนยกตัวขึ้น 1 นาที (Abdominal curls)
7. ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (Circulo-Respiratory Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน วัดโดยวิธีของชไนเดอร์ เป็นค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test)

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. สามารถนำผลของโปรแกรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุ ไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุได้
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยและการศึกษาในครั้งต่อไป