

ปัจจัยเชิงเหตุสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ : การสังเคราะห์อภิमान

IMPORTANT CAUSAL FACTORS AFFECTING
EXERCISE BEHAVIOR IN THE ELDERLY
: (META - ANALYSIS)



ความสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ดังนั้นการศึกษาถึงปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นได้

Ready To Hyper Aged Society !

วิธีวิจัยและกลุ่มตัวอย่าง

สังเคราะห์อภิमानจากงานวิจัยจำนวน 13 เรื่อง
กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 3,091 คน

ตัวแปรอิสระ



ด้านจิตใจ



ด้านสถานการณ์

รวม 5 ตัวแปร

ได้ค่าขนาดอิทธิพลทั้งสิ้น 30 ค่า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (COHEN'S D)

การเห็นคุณค่าในตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย = 1.459

การได้รับทราบข่าวสาร คำแนะนำหรือการรณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย = 1.216

การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม = 1.044

ทัศนคติและเจตคติในการออกกำลังกาย = 0.916

ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย = 0.620

HIGHEST

LOWEST



ข้อเสนอแนะ

1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับข่าวสาร คำแนะนำ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. การรณรงค์ให้เห็นคุณค่าของตนเองและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย
3. เพิ่มพื้นที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย
4. ลงพื้นที่เก็บข้อมูลและประเมินผลที่ได้ อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
5. ครอบครัวและสังคมให้การสนับสนุน