

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ญ
สารบัญตาราง	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	7
คำถามการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	8
นิยามศัพท์	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ผู้สูงอายุที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	9
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	18
ผลของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	24
ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายในผู้สูงอายุ ที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	26
สมรรถภาพปอดในผู้สูงอายุที่เป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	29
การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ	32

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากร	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การควบคุมคุณภาพการรวบรวมข้อมูล	39
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	40
การวิเคราะห์ข้อมูล	42
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
การอภิปรายผล	69
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	73
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	75
ข้อเสนอแนะในการโน้มน้าวใจครั้งต่อไป	76
เอกสารอ้างอิง	77
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	รายละเอียดของงานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือกนำมา
	88
	อย่างเป็นระบบ
ภาคผนวก ข	แบบคัดกรองงานวิจัย
	110
ภาคผนวก ค	แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย (Critical Appraisal Form)
	111
ภาคผนวก ง	แบบบันทึกการสกัดข้อมูล (Extraction Form)
	113
ประวัติผู้เขียน	116

ญ

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1 จำนวนงานวิจัย จำแนกตามลักษณะทั่วไปของงานวิจัย (n= 40)

48

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 แสดงขั้นตอนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ	44
2 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายระหว่างกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้้ออกกำลังกายต่อระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 5 เรื่อง	50
3 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายของกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 8 - 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้้ออกกำลังกายต่อค่า FEV ₁ จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 4 เรื่อง	51
4 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายของกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 8 - 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้้ออกกำลังกายต่อค่า FVC จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 3 เรื่อง	52
5 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายของกลุ่มที่ได้รับการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 8 - 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้้ออกกำลังกายต่อค่า FEV ₁ %predicted จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง	52
6 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นเวลา 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้้ออกกำลังกายต่อระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง	58

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ

หน้า

- 7 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นเป็นเวลา 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายต่อระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาที จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง 60
- 8 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นเป็นเวลา 8 - 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายต่อค่า FEV₁ จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง 60
- 9 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นเป็นเวลา 8 - 12 สัปดาห์กับกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายต่อค่า FVC จากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง 61
- 10 Forest plot ของการเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับกลุ่มที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิคร่วมกับการออกกำลังกายแบบออกแรงต้านต่อระยะทางที่สามารถเดินบนทางราบในเวลา 6 นาทีจากงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการออกแบบโดยมีกลุ่มควบคุมและมีการสุ่มตัวอย่างเข้าการทดลองจำนวน 2 เรื่อง 65