

ชื่อเรื่อง	การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี
ชื่อผู้วิจัย	ชาญชลัักษณ์ เขี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา
หน่วยงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ปีงบประมาณ	2564

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี และ (2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 50 คน ได้มาจากการเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ t แบบไม่อิสระ (Dependent sample t-test)

ผลการวิจัยพบว่า (1) สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังจากออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก เพศชายและเพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวดีที่สุดในและหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.87-5.00 อยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ ด้านการทรงตัว ก่อนและหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.13-4.77 อยู่ในระดับดีถึงระดับดีมาก แต่ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00-2.34 ระดับต่ำมากไปถึงระดับต่ำ และ (2) สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความอ่อนตัวและด้านการทรงตัวก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ :** แอโรบิก, ผู้สูงอายุ, สมรรถภาพทางกาย

**Title** Aerobic Exercise to Improve Physical Fitness in the Elderly in Chanthaburi Province  
**Researchers** Chanchaluck Giummitr and Nattapong Chorntapha  
**Organization** Faculty of Education, Rambhai Barni Rajabhat University  
**Year** 2021

### Abstract

The purpose of this study were to: (1) examine the level of physical fitness in the elderly and (2) to compare the physical fitness of the elderly in Chanthaburi Province before and after aerobic activities. The samples used in this research were 50 elderly people in Chanthaburi Province, selected by voluntary sampling. The research instruments used for collecting data were a physical fitness test for the elderly and an aerobic exercise program. The data were statistically analyzed by mean, standard deviation, and t-test for dependent samples.

The results showed that (1) the physical fitness of the elderly before and after joining the aerobic exercise in both males and females had the best physical performance in terms of flexibility, a score of 4.87 to 5.00 at very high level. Concerning balance, before and after joining the aerobic exercise , where a mean scores between 4.13 to 4.77 at very high level but endurance of the heart and circulatory system, a score of 1.00 to 2.34 indicated between very low and low level and (2) Leg muscle strength and endurance of the heart and circulatory system were higher before joining the aerobic exercise with statistical significance level at .0.5 whereas flexibility and balance before and after attending in aerobic exercise program were not different in statistical significance.

**Keywords :** Aerobic exercise, Elderly, Physical fitness