

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| กิตติกรรมประกาศ.....                                      | (1)  |
| บทคัดย่อภาษาไทย.....                                      | (2)  |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....                                   | (3)  |
| สารบัญ.....   | (4)  |
| สารบัญตาราง.....  | (6)  |
| สารบัญภาพ.....  | (7)  |
| <b>บทที่ 1 บทนำ</b> .....                                 | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญ.....                               | 1    |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....                              | 4    |
| ประโยชน์ของการวิจัย.....                                  | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                                    | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                      | 4    |
| กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....                             | 5    |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                                   | 6    |
| <b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> ..... | 7    |
| สุขภาพของผู้สูงอายุ.....                                  | 7    |
| สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ.....                          | 11   |
| การออกกำลังกายด้วยแอโรบิก.....                            | 21   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                                | 31   |
| <b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....                   | 33   |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                              | 33   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                           | 33   |
| การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ.....                        | 35   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                                  | 35   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                                   | 35   |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....                      | 36   |

## สารบัญ (ต่อ)

|   | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 4 ผลการวิจัย.....   | 38   |
| ตอนที่ 1 การศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี.....   | 38   |
| ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี<br>ก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก..... | 49   |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....  | 51   |
| สรุปผล.....   | 51   |
| อภิปรายผล.....  | 52   |
| ข้อเสนอแนะ.....   | 54   |
| บรรณานุกรม.....   | 56   |
| ภาคผนวก.....  | 58   |
| ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....  | 59   |
| ภาคผนวก ข โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกและ<br>ผลการประเมินความเหมาะสม.....                                      | 61   |
| ภาคผนวก ค แบบทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ.....   | 70   |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย.....  | 73   |

## สารบัญตาราง

| ตารางที่   | หน้า |
|--|------|
| 4.1 ความถี่ และร้อยละข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....  | 39   |
| 4.2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุของเพศชาย<br>จำแนกตามองค์ประกอบ และระยะทดลอง.....  | 40   |
| 4.3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ เพศหญิง<br>จำแนกตามองค์ประกอบ และระยะทดลอง.....   | 42   |
| 4.4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ เพศชาย<br>จำแนกตามกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ และระยะทดลอง.....                                | 43   |
| 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ เพศหญิง<br>จำแนกตามกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ และระยะทดลอง.....                               | 46   |
| 4.6 ค่าสถิติ t และขนาดของผล (d) ระหว่างก่อนและหลังใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย<br>ด้วยกิจกรรมแอโรบิกพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จำแนกตาม<br>องค์ประกอบ..... | 49   |

## สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้าที่

|     |                               |   |
|-----|-------------------------------|---|
| 1.1 | กรอบแนวความคิดในการวิจัย..... | 6 |
|-----|-------------------------------|---|



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี