

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2565 ช่วงอายุของผู้สูงอายุอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีจำนวน 12.4 ล้านคน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 5.5 ล้านคน เพศหญิงจำนวน 6.9 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 18.95 ของจำนวนประชากรทั้งหมดจำนวน 66 ล้านคน ข้อมูล ณ วันที่ 31 เดือนสิงหาคม พ.ศ. 2565 (กรมการปกครอง, 2565) และมีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งคาดการณ์การว่าสังคมไทยจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และในปี พ.ศ. 2574 จะมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจจากการเข้าสู่ภาวะเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต ทั้งทางระบบประสาท ที่มีความบกพร่องในการรับรู้ ปฏิกริยาตอบสนองช้าลง ระบบหายใจและไหลเวียนเลือดมีปริมาตรของปอดลดลง ส่งผลให้เหนื่อยง่ายขึ้น ระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง และสิ่งต่อการล้มมากขึ้น (Physical Activity Division for Health, Department of Health, Ministry of Public Health, 2018) จะเห็นว่าสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี เมื่อมนุษย์ก้าวเข้าสู่วัยชราที่มีอายุมากขึ้นก็ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุต้องพบกับปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การเกิดโรคในกลุ่มของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ หรือโรคเรื้อรัง จิตใจหดหู่ ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ปัญหาสุขภาพมักเกิดจากปัญหาพฤติกรรม การดำรงชีวิตจากอดีตส่งผลถึงปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเป็นการสะสมด้านสุขภาพที่เคยทำจนกลายเป็นนิสัยติดตัวมาตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น และช่วงวัยกลางคนโดยเฉพาะในช่วงของวัยกลางคน มักจะคิดแต่เรื่องการสร้างฐานะหาเงินโดยใช้ร่างกายหนักโดยไม่รู้ตัว และละเลยที่จะไม่ดูแลตัวเอง หรือไม่ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพร่างกาย ที่ถูกใช้งานอย่างหนัก จนทำให้เกิดการสะสมหรือก่อตัวของโรคต่าง ๆ ตามมาอีกทั้งสาเหตุสำคัญอีกหนึ่งปัจจัย คือ การพัฒนาทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีศักยภาพสูงขึ้น ทำให้การดำรงชีวิตของคนในปัจจุบันสะดวกสบายและง่ายมากขึ้น ทำให้การใช้ชีวิตประจำวันในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ หรือการเคลื่อนไหวของร่างกายลดน้อยลงตามไปด้วย เช่น จากเดิมการเดินทางจากรถหรือเดินไปเพื่อเปิดประตูบ้าน ก็เปลี่ยนมาใช้ระบบการเปิดประตูบ้านด้วยระบบไฟฟ้าอัตโนมัติ การเดินทางที่สามารถเดินได้ในระยะทางไกล ๆ ก็เปลี่ยนมาใช้ในการขับขี่ยานยนต์ไฟฟ้า แทนการเดินทางหรือการปั่นจักรยาน การเดินขึ้นบันไดในอาคารที่ไม่สูงมากนักก็เปลี่ยนมาใช้ในการขึ้นบันไดเลื่อน หรือลิฟต์แทน หรือแม้แต่การทำงานบ้าน เช่น การซักผ้าด้วยมือและตากผ้า ก็เปลี่ยนมาใช้เครื่องซักผ้าที่สามารถซักและอบอัตโนมัติ หรือแม้แต่การกวาดบ้านถูบ้านก็มีการใช้เครื่องทำความสะอาดอัตโนมัติแทน เป็นต้น ทำให้คนมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะการเคลื่อนไหวของร่างกายที่น้อยลง พังพาความสะดวกสบายจากเทคโนโลยีมากขึ้น ส่งผลทำให้ร่างกายลด การเคลื่อนไหวลง ระบบการเผาผลาญพลังงานน้อยลงทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงมากเกินกว่าช่วงวัยและส่งผลทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมาในช่วง

ผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Bendall et al (2009) กล่าวว่า ความชรามีความสัมพันธ์กับการลดลงของมวล ความแข็งแรง และพลังของกล้ามเนื้อซึ่งเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ลดลง การทำงานต่าง ๆ ของร่างกายลดลงเพิ่มความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุและ การเสื่อมสภาพของเหงือกและฟัน รวมทั้งภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อโรคลดลงมีการติดเชื้อที่ง่ายขึ้น ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ สูงกว่าวัยอื่น และจะต้องได้รับการดูแลรักษาพยาบาลอย่างถูกต้องและถูกวิธี โดยดำเนินพันธกิจในการสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical activity) ถูกนำมาบรรณรงค์ภายใต้การบูรณาการความร่วมมือของภาคและองค์กรที่เกี่ยวข้องเพื่อขับเคลื่อนประเด็นกิจกรรมทางกายขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการทั่วไปหรือการทำกิจกรรมในเวลาว่าง การเดิน วิ่ง กิจกรรมในชีวิตประจำวัน งานบ้าน เล่นกีฬา กิจกรรมภายในครอบครัว และชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด กล้ามเนื้อและกระดูก และลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความรู้ความเข้าใจลดลง ที่ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำในการทำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (World Health Organization, 2010) และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในปี 2563 พบว่า ผลกระทบของระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุลดลงต่ำสุดในรอบ 9 ปี โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุในภาพรวมลดลงจากปี 2562 ถึงร้อยละ 20.5 ซึ่งถือว่าได้รับผลกระทบมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงวัย (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) และจากการสำรวจภาวะสุขภาพของประชาชนไทยครั้งที่ 6 ปี พ.ศ. 2562 - 2563 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-69 ปี มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ โดยมีระดับกิจกรรมทางกายที่ต่ำกว่าระดับปานกลาง หรือใช้พลังงานในการทำกิจกรรมต่ำถึงร้อยละ 30.5 (Ekkapalakorn, Phatcharoen, & Satiannoppakao, 2021) สำหรับในงานวิจัยของ Wangler and Jansky (2023) เปิดเผยในหมู่แพทย์โดยทั่วไปเกี่ยวกับปัญหาการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายในวัยชรา การขาดความสมดุลเนื่องจากไม่มีโครงสร้างและโปรแกรมที่เพียงพอในการส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมถึงภาพรวมของความพร้อมทางโอกาสด้านกีฬาที่มีอยู่ในพื้นที่ และความร่วมมือกับผู้ให้บริการด้านสุขภาพไม่ต่อเนื่อง

ดังนั้นถ้าไม่ตระหนักถึงปัญหาของผู้สูงอายุและให้การดูแลสมรรถภาพทางกายอย่างถูกต้อง และจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาจกลายเป็นปัญหาของประเทศในทุกด้านต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ วีระวัฒน์ แซ่จิว (2559) สังคมไทยกำลังเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ต้องอาศัยองค์ความรู้ ความเข้าใจ และสร้างกลไกในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน เพราะเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุสภาพร่างกายก็ถึงจุดที่เริ่มมีความเสื่อมโทรมมากขึ้น ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง เหมือนตอนเป็นหนุ่มเป็นสาว ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ระบบประสาทเริ่มเสื่อมถอย การตอบสนองต่อสิ่งเร้าช้าลง การทำงานประสานกันของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อลดลง สายตาเริ่มเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว ระบบย่อยอาหารเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง กระดูกก็เริ่มเปราะบางขึ้น กล้ามเนื้อด้านความแข็งแรงลดลงและที่สำคัญหัวใจกับปอดเริ่มเสื่อมสภาพลง จึงทำให้ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายลดลง สอดคล้องกับ (Morrow et. Al, 2000) กล่าวว่าปัญหาที่สำคัญของ

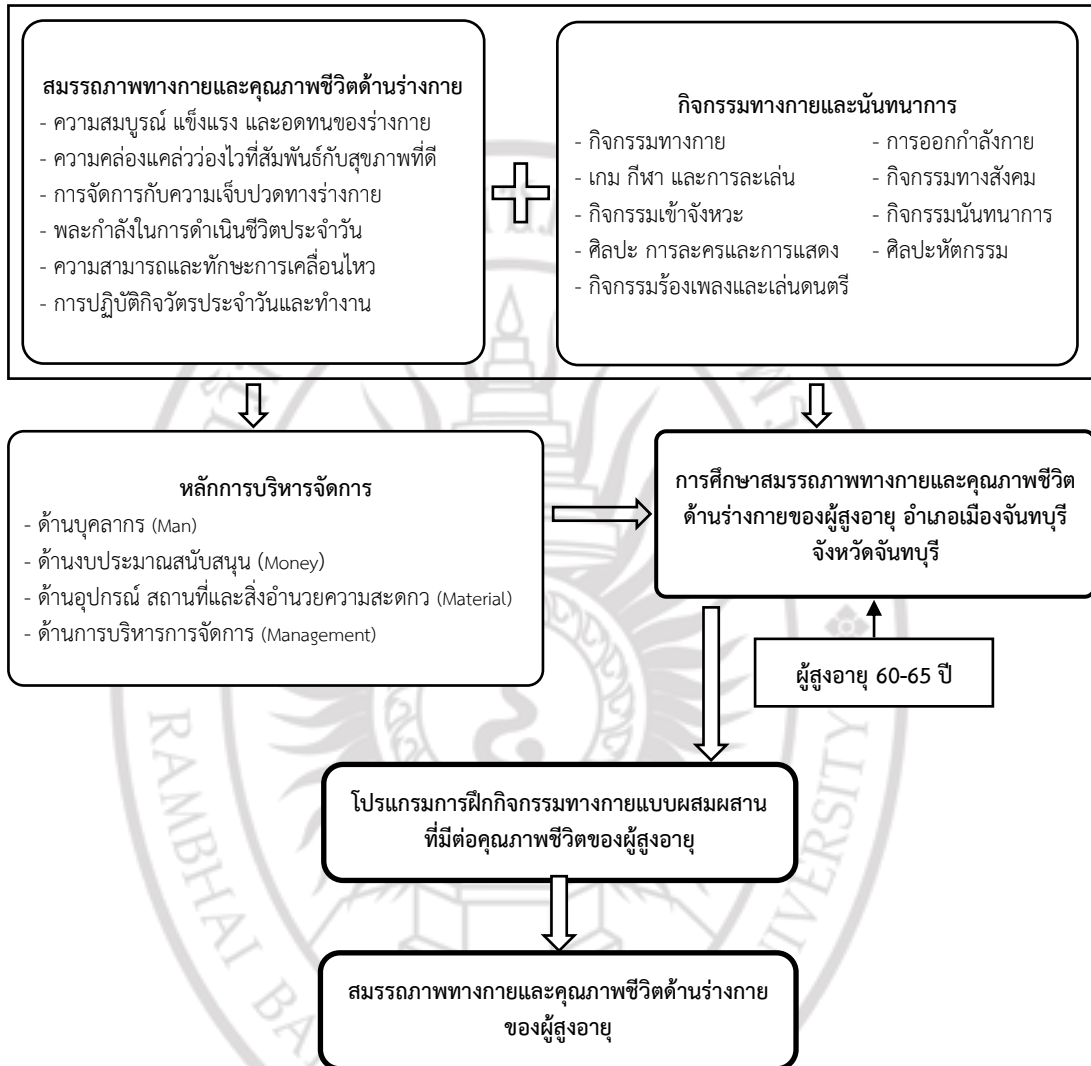
ประชากรผู้สูงอายุ คือปัญหาสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมของสมรรถภาพทางกายลดลง เมื่อผู้สูงอายุมากขึ้น ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงเกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมีความคล่องตัวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบากจนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายของทุกช่วงวัย โดยเฉพาะช่วงวัยของผู้สูงอายุ จะต้องมียุทธศาสตร์ทางกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงสมวัย เพื่อการคงอยู่และทดรอยเสื่อมสภาพให้ช้าที่สุด โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย และการใช้ชีวิตประจำวันที่ถูกต้องและเหมาะสมกับช่วงวัย โดยการเลือกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและมีความหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ หลากหลาย ปลอดภัย และเป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่จะมียุทธศาสตร์ทางกายที่ดีนั้น จะสามารถช่วยเหลือตนเอง ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามวิถีชีวิตของตนไม่ว่าจะเป็น การทำงานบ้าน กวาดบ้านถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา ได้อย่างกระฉับกระฉ่ง คล่องแคล่วว่องไว เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น การกระตุ้นและส่งเสริมให้เกิดกลไกทางนโยบายระดับชาติ สร้างองค์ความรู้ นวัตกรรมด้านการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการสร้างจิตสำนึกแห่งสุขภาพเพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในระดับบุคคล พร้อมกับส่งเสริมปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2020) ส่งผลให้คณะวิจัยได้ทำการศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกาย การพัฒนากิจกรรมทางกายด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ และคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินกิจกรรมทางกายและนันทนาการเพื่อสุขภาพ โดยนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการพัฒนาโปรแกรมความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมตามแผนปฏิบัติการหลักการบริหารจัดการ และกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามช่วงวัยได้อย่างเหมาะสม เกิดผลสัมฤทธิ์ที่มีประสิทธิภาพต่อการดำรงชีวิต และจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังฝึกสัปดาห์ที่ 3 และ 6

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## ประโยชน์ของการวิจัย

1. เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าไปใช้ในการวางแผนพัฒนาโปรแกรมการจัดการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมตามช่วงวัยสำหรับผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อเป็นประโยชน์ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมในการส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ในพื้นที่จังหวัดจันทบุรี
3. ประชาชนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกิจกรรมกิจกรรมทางกาย และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็นวิถีชีวิต

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัย เรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ อำเภอเมืองจันทบุรีจังหวัดจันทบุรี ซึ่งการวิจัยนี้เป็นการศึกษาการวิจัยแบบผสม (Mixed method Research) ประกอบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการตอบแบบสำรวจ ความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี วิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลัง โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน การดำเนินการวิจัย และระเบียบวิธีวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ได้ผู้วิจัยศึกษาสภาพและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานร่วมกับทรัพยากรการจัดการ ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ เพื่อนำมาสร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน และหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุกลุ่มที่ใช้โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง

### 2. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 60 – 65 ปี ที่อาศัยในเขต พื้นที่ อ.เมืองจันทบุรี จ.จันทบุรี สำหรับการตอบแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 3,782 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี จำนวน 351 คน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอเมืองจันทบุรี ของสมาคมสภาผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี ในการเข้าร่วมฝึกโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี โดยการเลือกผู้สูงอายุแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 30 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนที่มีอายุ 60 – 65 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่เขตอำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

สภาพปัจจุบัน หมายถึง สภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่มีผลเกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานสำหรับผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ

ความต้องการ หมายถึง สภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคตที่ดีขึ้น และที่มีผลเกี่ยวข้องกับหลักการจัดกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานสำหรับผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านงบประมาณ ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ

ด้านบุคลิกภาพ หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรม มีความรู้ ความสามารถ แนะนำกิจกรรมได้ถูกต้อง เหมาะสม และทำให้กิจกรรมทางกายในเวลาว่างเป็นที่น่าสนใจแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ให้ได้รับความพึงพอใจจากการจัดกิจกรรมทางกาย

ด้านงบประมาณ หมายถึง การจัดสรรงบประมาณที่เพียงพอ เหมาะสมกับแผนงาน เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย ทั้งการจัดหาอุปกรณ์ การปรับปรุงสถานที่ และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ

ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง การจัดเตรียมความพร้อมของสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย มีความหลากหลาย ทันสมัย สะอาด เหมาะกับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้บริการการจัดกิจกรรมทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ด้านการจัดการ หมายถึง กระบวนการดำเนินงาน การวางแผน อำนวยความสะดวก มีหน่วยงานรับผิดชอบ มีการกำกับและติดตาม และรับฟังข้อเสนอแนะ และดำเนินการจัดกิจกรรมให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ตามโครงสร้างหน้าที่ที่กำหนดไว้

สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ใช้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ได้อย่างสมบูรณ์แข็งแรง และสามารถใช้อวัยวะได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะใช้อวัยวะเป็นเวลาติดต่อกัน ก็ไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย หรือสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายขั้นพื้นฐาน ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ และใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อประกอบกันเป็นกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานให้มีการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องสัมพันธ์กัน และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

ประเภทกิจกรรมทางกายและนันทนาการ หมายถึง การดำเนินกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจที่ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ด้วยกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมร้องเพลงและเล่นดนตรี กิจกรรมทางสังคม ศิลปะหัตถกรรม เกม กีฬา และการละเล่น ศิลปะการละคร การแสดง การออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี