

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
การออกกำลังกาย	8
สมรรถภาพทางกาย	24
ความผาสุก	29
ผลของการเดินออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกาย	35
กรอบแนวคิดในการวิจัย	38
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
การรวบรวมข้อมูล	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	44

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การอภิปรายผล	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	59
การนำผลการวิจัยไปใช้	61
ข้อจำกัดในการทำวิจัย	62
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	62
เอกสารอ้างอิง	63
ภาคผนวก	
ก. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	73
ข. แบบตรวจสอบทางสถิติปัญหา	74
ค. ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	75
ง. โปรแกรมการออกกำลังกายโดยการเดินร่วมกับการบริหารร่างกาย โดยการยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ	78
จ. คู่มือการเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	83
ฉ. คู่มือการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจชนิดติดตามตัว	87
ช. คะแนนสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบด้านความทนทานของ ปอดและหัวใจ	90
ซ. คะแนนสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบด้านความยืดหยุ่นของร่างกาย	91
ฅ. คะแนนความพึงพอใจ	92
ญ. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	93
ประวัติผู้วิจัย	94

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและโรคประจำตัว	46
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของคะแนนสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบด้านความทนทานของปอด หัวใจและความยืดหยุ่นของร่างกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม	48
3	ผลต่างของผลรวมอันดับที่ของคะแนนสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบด้านความทนทานของปอด หัวใจและความยืดหยุ่นของร่างกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรม	49
4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของคะแนนสมรรถภาพทางกาย องค์ประกอบด้านความทนทานของปอด หัวใจและความยืดหยุ่นของร่างกาย ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม	50
5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของคะแนนความผาสุก ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรมและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม	51
6	ผลต่างของผลรวมอันดับที่ของคะแนนความผาสุก ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย ภายในกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรม	52
7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลรวมอันดับที่ของคะแนนความผาสุก ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกาย ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วม โปรแกรม และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม	52

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

38

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University