

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฐ
บทที่	
1 บทนำ.....	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
สมมติฐานของการวิจัย.....	2
คำถามการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
บทที่	
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	5
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	6
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	7
การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	8
การเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของผู้สูงอายุ.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	9
สมรรถภาพทางกาย.....	9
สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพหรือสุขสมรรถนะ.....	9
ปัจจัยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	16

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	17
กลุ่มตัวอย่าง.....	17
ขั้นตอนดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	20
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
บทที่	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
บทที่	37
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	37
สรุปผลการวิจัย.....	37
อภิปรายผล.....	38
ข้อเสนอแนะ.....	42
รายการอ้างอิง.....	43
ภาคผนวก.....	48
ภาคผนวก ก ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย	50
ภาคผนวก ข หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	53
ภาคผนวก ค แบบประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกาย (Physical Activity Readiness Questionnaire; PAR-Q) สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 15 – 69 ปี	55
ภาคผนวก ง แบบสอบถามประวัติสุขภาพทั่วไป.....	57
ภาคผนวก จ รูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟิตร่างกาย.....	59
ภาคผนวก ฉ แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ.....	63
ภาคผนวก ช ภาพกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการฟิตร่างกาย ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย	69
ประวัติผู้วิจัย.....	64