

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์      การมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมความยั่งยืน  
ในการออกกำลังกาย

ผู้เขียน                      นางสาวสุทธิดา ขอดเมือง

ปริญญา                      ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์      ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิมอณรงค์ งามประภาสม      กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย การเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ สันทนากลุ่ม และจากแบบสอบถามความคิดเห็นของการเข้าร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกาย ผู้ที่ให้ข้อมูลหลัก คือ กลุ่มผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า การมีส่วนร่วมสามารถส่งเสริมความยั่งยืนในการออกกำลังกาย เนื่องจากผู้สูงอายุมีการตัดสินใจร่วมกัน โดยเลือกกิจกรรมรำกระบี่กระบองและรำไทเก๊กเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ตลอดจนมีการวางแผนจัดทำโครงการและมีการดำเนินการ โดยมีการจัดตั้งให้มีคณะกรรมการรับผิดชอบ นอกจากนี้ยังพบว่าตลอดระยะเวลาดำเนินการ และผู้สูงอายุก็ยังคงมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและหลังจากสิ้นสุดโครงการ หลัง 2 สัปดาห์ ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุยังมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีความรู้สึกรับผิดชอบเป็นเจ้าของโครงการด้วย

**Thesis Title** Participation of the Elderly Club Members in Promotion of Sustainability in Exercises

**Author** Miss Sudthida Yodmuang

**Degree** Master of Education (Health Promotion)

**Thesis Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphikul Chairperson

Asst. Prof. Dr. Nimanong Ngamprapasom Member

### **ABSTRACT**

The purpose of this qualitative research was to investigate participation of the elderly club members in promotion of sustainability in exercises. The data of this research were collected through techniques, such as, the informal interview, the focus group and the questionnaire concerning participation in exercises. The key informants included the leaders of village, the public health officials and the members the elderly club.

The findings showed that the elderly had participation in promotion of sustainability in exercises because they made a decision to choose the exercise activities, by themselves like Krabi-Krabong and Tie-chi. In addition, it was found that they always took part in these activities till the end of the program and they still joined the activities regularly in 2 more weeks after that.