

สารบัญ

หัวเรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อ	ข
ABSTRACT	ค
สารบัญตาราง	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	
1.1 ภูมิหลัง	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตการวิจัย	4
1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
1.7 กรอบแนวคิด.....	8
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
2.1 ความหมายและความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย.....	10
2.2 ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	22
2.3 ความหมายและความสำคัญของพิลาทิส	23
2.4 ความหมายและความสำคัญของพิลาทิสกับอุปกรณ์	25
2.5 ความหมายและความสำคัญของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	26
2.6 ความหมายและความสำคัญของการทรงตัว	27
2.7 การออกกำลังกายแบบพิลาทิส.....	29
2.8 ความหมายและองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย	31
2.9 แนวคิดพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	33
2.10 แนวคิดและทฤษฎีผู้สูงอายุ.....	41
2.11 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้	49
2.12 แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ.....	51

2.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	52
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	57
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	60
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	60
4.2 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	61
4.3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายกลุ่มที่ 1 กลุ่ม 2 และกลุ่ม 3	62
4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	63
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ.....	66
5.1 สรุปผลการวิจัย	66
5.5 อภิปรายผล.....	67
5.6 ข้อเสนอแนะ.....	70
บรรณานุกรม	71
ประวัติผู้วิจัย	75