

การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกาย ประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี The creation of sportswear to enhance elderly jogging potential between 60-70 age

สุภาพ ศรีวงษา^{1*}, ธีร์ โคตรธา² และ ชูพรรค แพงไธสง³

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์, ²ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอ และ ³ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร 10120

Supap Sriwongsa^{1*}, Dhea Khotradha²
and Choopak Pangthaisong³

¹Assistant Professor, Faculty of Home Economic Technology,

²Assistant Professor, Faculty of Textile Industry and ³Assistant Professor,
Faculty of Business Administration Rajamangala University of Technology Krungthep,
Bangkok, Thailand, 10120

*Email: dhea.k@mail.rmutk.ac.th

บทคัดย่อ

โครงการวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เก็บรวบรวมข้อมูลด้านสรีระศาสตร์ ด้านวัสดุสิ่งทอ ด้านการออกแบบและตัดเย็บเพื่อใช้สร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ 2) สร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นอายุระหว่าง 60-70 ปี 3) ประเมินผลผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ณ สมาคมชมรมนักวิ่งแต่จีว เขตสาทร กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เพศชาย 30 คน และเพศหญิง 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง วิเคราะห์หาข้อมูลทางสถิติค่าร้อยละ (percentages) ค่าเฉลี่ย (means) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviations) ผลการวิจัย พบว่า การสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายของผู้สูงอายุคือ เสื้อคอกลมผ่าหน้าติดซิปป วัสดุที่ใช้ผ้าโพลีเอสเตอร์ 90 เปอร์เซ็นต์ ทอผสมกับเส้นใยสแปนเด็กซ์ 10 เปอร์เซ็นต์ แพทเทิร์นมีรูปแบบไม่ซับซ้อนโดยมีลักษณะฟอร์มเป็นแบบเข้ารูป แต่ให้ความรู้สึกหลวม น้ำหนักเบา ดูแลรักษาง่าย ส่งเสริมบุคลิกภาพ สีที่เลือกใช้เป็นสีเบสิก ใช้การตกแต่งด้วยแถบสีสะท้อนแสง ผู้วิจัยทำการสร้างต้นแบบจริงและนำไปประเมินความพึงพอใจกับกลุ่มตัวอย่าง จากผลการประเมิน

งานวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ในระดับที่พอใจมากโดยการผสมผสานรายละเอียดของแนวโน้มนุ่มแพ้นลงบนชุดออกกำลังกายจะเป็นจุดสนใจอันดับแรก

คำสำคัญ: การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกาย, ผู้สูงวัยช่วงต้น, การออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ, พฤติกรรมและไลฟ์สไตล์

Abstract

The creation of sportswear to enhance elderly jogging potential between 60-70 age aims to improve the potential of early running workouts for people ages 60 to 70. The aim is to 1) gather physiological data on the textile material side, design and sew for the creative use of the type of running workout 2) create a type of running workout that is suitable for the early age group between 60 and 70 years of age. 3) Assess the product outcomes of type-running works' creative range. The sample group is older adults aged between 60 and 70 years at the Miniature Runner Association in the Sathorn district of Bangkok: 60 people, 30 men, and 30 women. The tool used in the research is a satisfaction assessment questionnaire. It uses an in-depth sample methodology to analyze statistical percentages, averages, and standard deviations. The results of the research found that the creative workout kit for older adults is a zipper-sticky shirt, made of 90 percent polyester fabric mixed with 10 percent spandex fiber, flexible, non-blowing, convenient to wear, and with comfort emphasized. The pattern is uncomplicated with a form-fitting but loose feel, lightweight, easy to maintain, and supportive of personality. The design uses a basic color and decorative strips of reflective colors. the research created a real prototype and assessed our satisfaction with the sample people. According to the results of the research, the overall average is very satisfactory, with incorporating details of fashion trends into workout clothes as the first focus.

Keywords: Creation of Sportswear, the Elder in the Early Ages, Jogging, Behavior and Lifestyle

Received: June 14, 2022; **Revised:** October 20, 2022; **Accepted:** December 1, 2022

1. บทนำ

ปัจจุบัน พ.ศ. 2561 สังคมผู้สูงอายุกลายเป็นปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 “เศรษฐกิจผู้สูงอายุ” เสนอแนวคิดต่อผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจในเชิงบวกที่สำคัญ กล่าวคือ กลุ่มผู้สูงอายุสามารถเป็นกลุ่มแรงงานที่มีศักยภาพในการสร้างผลผลิต และเป็นผู้บริโภคกลุ่มใหญ่ที่มีกำลังซื้อ ประเด็นของการพัฒนานวัตกรรมเพื่อรองรับการใช้ชีวิตร่วมในสังคมผู้สูงอายุในด้านการผลิต การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการบริการเพื่อผู้สูงอายุ จึงกลายเป็นเป้าหมายและโอกาสทางเศรษฐกิจที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนสังคมประเทศในการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน (กมลพรรณ พันพิ่ง และ สุภาพันธ์ เกตุคำ, 2560) ศูนย์วิจัยกสิกรไทย (2561) ได้เผยข้อมูลแนวโน้มเศรษฐกิจของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทยว่า ภายในปี 2567 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ หรือมีผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14 ของประชากรประเทศ การคำนึงถึงคุณภาพและความปลอดภัยของสินค้า และบริการที่มาพร้อมกับการใช้งานที่ง่ายและไม่ยุ่งยากซับซ้อนสามารถตอบโจทย์ของผู้สูงอายุในราคาที่เหมาะสมจะเป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินธุรกิจในกลุ่มตลาดผู้สูงอายุที่ยั่งยืน นอกไปจากนั้นการแบ่งช่วงระดับอายุ ต้น กลาง ปลาย ของกลุ่มผู้สูงอายุยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและความต้องการของสินค้าในลักษณะที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุในช่วงระดับต้น หรือกลุ่มคนที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี นับเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพที่ไม่แตกต่างจากวัยทำงานช่วงปลายมากนัก สามารถเรียนรู้เทคโนโลยีได้ดี แต่งตัวตามกระแสนิยม ใส่ใจในการเลือกรับประทานอาหาร ตลอดจนการบำรุงผิวพรรณ และการออกกำลังกาย สามารถกลับมาเป็นแรงงานในตลาดแรงงานอาชีพได้ตามนโยบายของรัฐบาลในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อกลับมาสร้างความสมดุลในตลาดแรงงาน

การออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นหนึ่งในกิจกรรมการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่สำคัญ เพราะนอกจากจะได้บริหารร่างกายแล้วยังเป็นกิจกรรมที่ได้พบปะเพื่อนฝูง เฮฮา อันส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ โดยการออกกำลังกายในผู้สูงอายุจะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น รวมไปถึงชะลอโรคกระดูกพรุน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ทั้งนี้ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) ได้ให้ข้อมูลของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุอยู่ 3 ประเภท คือ การว่ายน้ำ การเดินรำ และการวิ่งเหยาะ ซึ่งทั้ง 3 กิจกรรมจะส่งผลต่อการทำงานของ ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และเส้นประสาท ให้มีความแข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการทำงานอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกิจกรรมการวิ่งเหยาะที่เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ และกระดูกได้ดีที่สุด ช่วยให้กระดูกมีมวลความหนาแน่น และกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่งผลให้เกิดความคล่องแคล่วของการทรงตัว และการเคลื่อนไหวร่างกาย อีกทั้งการออกกำลังกายแบบวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่ายด้วยตนเอง ไม่ต้องใช้ทักษะที่ซับซ้อน ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยาก และยังเป็นกิจกรรมที่นิยมในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเมื่อแบ่งผู้วิ่งตามช่วงวัยพบว่า มีผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะสูงถึง 2.49 ล้านคน เป็นอันดับสองรองจากกลุ่มวัยทำงานจำนวน 6.88 ล้านคน ทั้งนี้การวิ่งเหยาะเป็นประเภทของการออกกำลังกายในลักษณะแอโรบิค ซึ่งการวิ่งเหยาะที่ไม่ถูกวิธีหรือการสวมเครื่องแต่งกายที่ไม่เหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดความบาดเจ็บให้กับส่วนของข้อต่อ และกล้ามเนื้อได้

ในด้านการออกแบบ และตัดเย็บเครื่องแต่งกายเพื่อการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจุบันเสื้อผ้าเพื่อการออกกำลังกายที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดสำเร็จรูปนั้นมีหลากหลายลักษณะตามการแบ่งประเภทของกิจกรรม ซึ่งต่างมี

คุณสมบัติพื้นฐาน คือ การช่วยให้ผู้สวมใส่มีประสิทธิภาพในการออกกำลังกายที่ดี และป้องกันอันตรายหรืออาการบาดเจ็บที่มาพร้อมกับการออกกำลังกาย สำหรับการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการวิ่งเหยาะๆ นั้น มีหลักการทางชีวกลศาสตร์เข้ามาเป็นกลไกของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แรง การเคลื่อนไหวในแนวตรง และแนวหมุน อัตราความเร็ว และโมเมนตัมเป็นส่วนร่วมของการทำงาน ซึ่งการออกแบบตัดเย็บที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความคล่องตัวและสามารถช่วยเสริมแรงได้ในทิศทางที่สมดุล ทั้งนี้ ธีร์ โคตรธา (2564) ได้ให้นิยามของการตัดเย็บชุดผู้สูงอายุไว้ในหลักการออกแบบตัดเย็บเมจิกแพพเทิร์นไว้ว่า เครื่องแต่งกายสำหรับผู้สูงอายุที่ดีต้องมีพื้นฐานการตัดเย็บที่ทำให้ผู้สวมใส่เกิดความสบาย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเคลื่อนไหว โดยการวางแนวตะเข็บที่ไม่สร้างรอยต่อที่มากจนเกินไปจะช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นได้ดีเมื่อมีการเคลื่อนไหว อีกทั้งต้องสร้างการกระชับให้เข้ากับร่างกายของผู้สวมใส่ ไม่รุ่มร่ามจนทำให้สมรรถนะของการทำกิจกรรมลดลง

ผู้วิจัยศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ 1) ฐิติมา พุทธิบุชา, เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง และ กาญจนา ลือพงษ์ (2020) ได้ศึกษาการออกแบบและพัฒนาเสื้อผ้าแฟชั่นเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุพบว่า ลักษณะของเสื้อผ้าที่ผู้สูงอายุต้องการคือ มีความเหมาะสมกับรูปร่าง ความสะดวกในการสวมใส่และการถอดออก ตลอดจนมีความสบายในขณะที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถ และสตรีสูงอายุมีความคิดเห็นที่จะซื้อเสื้อผ้าแฟชั่นที่พัฒนามาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะ มีคุณสมบัติผ้า คือ เนื้อนุ่ม สวมใส่สบาย ซับเหงื่อและระบายอากาศได้ดี ยับยาก ทนทาน และดูแลรักษาได้ง่าย และตานทานแบคทีเรียและกลิ่นอับชื้น 2) Leung, Mai-ling Connie (1999) ที่ได้ศึกษาความต้องการของผู้หญิงสูงอายุเกี่ยวกับความต้องการ ด้านเสื้อผ้าทั้งในแง่ของจิตใจและร่างกายพบว่า ความสะดวกสบายในการสวมใส่ เป็นปัจจัยหลักในความต้องการเสื้อผ้าของผู้สูงอายุสตรี และสอดคล้องกับ อัจฉรา จะนนท์, นฤมล ศรราชพันธุ์ และ อภิญญา หิรัญวงษ์ (2016) ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเสื้อผ้าสำเร็จรูปของผู้สูงอายุสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการสวมเสื้อผ้าแบบทรงหลวมมากกว่าทรงเข้ารูป 3) Weaver, Nina (2009) พบว่า การเกิดรอยต่อน้อยลงรวมถึงการวางตำแหน่งตะเข็บและลายผ้าที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะช่วยปรับพื้นที่การทรงตัว และการยึดได้เหมาะสมที่สุด 4) กาญจนธัช เทศรัตนวงศ์ (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยในการเลือกซื้อชุดกีฬาของผู้บริโภคสูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านตัวสินค้าต้องมีรูปแบบดีไซน์ที่ทันสมัย มีการออกแบบ รูปแบบการใช้งานที่เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท และด้านสินค้ามีการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ทันสมัย สอดคล้องกับ Li, J. (2001) ได้ศึกษาการออกแบบเสื้อผ้ากีฬาโดยสรุปหลักการออกแบบชุดกีฬาไว้ว่าเป็นการผสมผสานระหว่างฟังก์ชันจากชุดแอคทีฟและเทรนด์แฟชั่น และสอดคล้องกับ บริษัท นาโน เซิร์ช จำกัด (2008) ได้สำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคกับการออกกำลังกายต่อเนื่องพบว่า การแต่งกายจะต้องสนับสนุนการเคลื่อนไหวไปกับกีฬาที่จะเล่น มีความทันสมัย และเข้ากับบุคลิกภาพ 5) สุวรรณี วรณโชติกุล และ ปาลิดา ศรีศรีกำพล (2560) ได้ศึกษาแนวทางในการเลือกซื้อชุดออกกำลังกายสำหรับผู้ออกกำลังกายด้วยการเดินและการวิ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร พบว่า ทั้งเพศชาย และเพศหญิงมีความเห็นว่าผ้าที่ใช้ผลิตชุดออกกำลังกายควรมีคุณสมบัติระบายความร้อนและอากาศได้ดี สวมใส่สบาย ผิวสัมผัสนุ่มลื่น มีความยืดหยุ่นสูงไม่เหม็นหรือยับง่าย ผ้าไม่ลื่นแบบลื่นลื่น 6) ยาวภา ปฐมศิริกุล และคณะ (2560) ได้ศึกษาพฤติกรรมการซื้อและโอกาสการตัดสินใจซื้อสินค้ากลุ่มเสื้อผ้าของลูกค้ายูสูงอายุในประเทศไทย พบว่า กลุ่มลูกค้ายูสูงอายุมีความต้องการซื้อเสื้อผ้าที่มีคุณสมบัติหลักของเสื้อผ้า คือ สวมใส่สบาย เก็บรักษาง่าย และออกแบบทันสมัย และสอดคล้องกับ

Guzel (2013) พบว่า สตรีสูงอายุให้ความสำคัญกับการสวมใส่สบาย ความเหมาะสม และความทนทาน 7) จูตีมา พุทธบุชา, เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง และ กาญจนา ลีอพงษ์ (2020) ได้ศึกษาการออกแบบและพัฒนาเสื้อผ้าแฟชั่นเพื่อส่งเสริมสุขภาวะสำหรับสตรีสูงวัยพบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ เลือกรูปแบบกางเกงที่สวมใส่ และถอดได้อย่างสะดวก เนื่องจากมีมายืดที่เอว ปลายขากางเกงไม่รุ่มร่าม และมีรูปทรงที่ไม่ทำให้อึดอัดจนเกินไป มีกระเป๋ากางเกงใส่ของให้เก็บของใช้ที่สามารถหยิบใช้งานได้สะดวก และสอดคล้องกับ Bae, Sungwon & Miller, John (2009) ได้ศึกษารูปแบบการตัดสินใจของผู้บริโภคสำหรับเครื่องแต่งกายกีฬา และทำการเปรียบเทียบเพศระหว่างผู้บริโภคในวิทยาลัย พบว่า ผู้บริโภคทั้งชาย และหญิง มุ่งเน้นชุดกีฬาในรูปแบบที่ทันสมัย และใช้งานได้จริง (8) Thomas and Peters (2009) ทำการศึกษาการซื้อสินค้าแฟชั่นของกลุ่มผู้สูงวัย พบว่า ผู้สูงอายุก่อนผู้หญิงมีความต้องการเสื้อผ้าที่มีคุณภาพแฟชั่นที่ทันสมัยมากกว่าเพศชาย เหมาะกับสรีระร่างกาย รวมทั้งการดูแลรักษาง่าย และสอดคล้องกับ อัจฉรา จะนนท์, นฤมล ศราทพันธุ์ และ อภิญญา หิรัญวงษ์ (2016) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเสื้อผ้าสำเร็จรูปของผู้สูงอายุสตรีในกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับ ราคา แบบ สี รูปแบบ คุณภาพของตะเข็บ และเนื้อผ้า และสอดคล้องกับ กมลทิพย์ ศรีสุกใส (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าสตรี กรณีศึกษา จังหวัดกระบี่ พบว่า กลุ่มเป้าหมายให้ความสำคัญกับรูปแบบ รูปทรงเสื้อผ้าและสามารถนำไปใช้ได้หลายโอกาส

จากเหตุผล และที่มาในข้างต้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายกีฬาเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงวัยให้มีความเหมาะสมกับสรีระศาสตร์ด้วยหลักการตัดเย็บที่สอดคล้องกับองค์ประกอบการออกแบบที่ตอบสนองพฤติกรรม และไลฟ์สไตล์นี้ จะช่วยส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงวัยมีศักยภาพ สามารถกลับมาเป็นแรงงานได้ในตลาดแรงงานของประเทศ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้ตลาดสินค้าแฟชั่นชุดออกกำลังกายที่มีจำหน่ายอยู่ในปัจจุบันสามารถปรับตัวและขยายตัวเข้าสู่ฐานลูกค้ากลุ่มผู้สูงวัยได้มากขึ้น ซึ่งจึงเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจให้มีความยั่งยืนต่อไป

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงวัยช่วงต้นอายุระหว่าง 60-70 ปี

2.2 เพื่อศึกษาข้อมูลด้านสรีระศาสตร์ ด้านวัสดุสิ่งทอ และด้านการออกแบบและตัดเย็บเพื่อใช้สร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ

2.3 เพื่อศึกษาพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ของกลุ่มผู้สูงวัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะ

3. ขอบเขตและวิธีการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายกีฬาเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะที่ตอบสนองพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์กลุ่มผู้สูงวัยในปัจจุบัน มีขอบเขต และวิธีการวิจัย ดังนี้

3.1 ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตการวิจัยของงานวิจัยเรื่อง การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายกีฬาเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกาย ประเภทวิ่งเหยาะๆ ที่ตอบสนองพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์กลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบัน มีขอบเขตการศึกษาวิจัย 3 ประเด็น ได้แก่ ขอบเขตด้านเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง และด้านการสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกาย ประเภทวิ่งเหยาะๆ

3.1.1 ด้านเนื้อหา เนื้อหาที่ศึกษา ประกอบด้วย หลักการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ การวิ่งเหยาะๆ วัสดุสิ่งทอ หลักการออกแบบ และตัดเย็บชุดออกกำลังกาย และพฤติกรรมและทัศนคติของกลุ่มเป้าหมาย

3.1.2 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ เขตสาทร ณ สมาคมชมรมนักวิ่งแต่จิว กรุงเทพมหานคร

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ เขตสาทร ณ สมาคมชมรมนักวิ่งแต่จิว กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เป็นผู้ชาย 30 คน และผู้หญิง 30 คน

ในส่วนของการขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ กลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นอายุ 60-70 ปี เพศชาย และเพศหญิงที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการวิ่งเหยาะๆ ซึ่งมีประสบการณ์การออกกำลังกายมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 เดือน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

3.1.3 ด้านการสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ

1) ชนิดของวัสดุที่ใช้ คือ ผ้าโพลีเอสเตอร์ 90 เปอร์เซ็นต์ ทอผสมกับเส้นใยสแปนเด็กซ์ 10 เปอร์เซ็นต์ เสื้อคลุมกันแดดใช้ผ้าไนลอน 100 เปอร์เซ็นต์ และใช้ผ้าฝ้ายตาข่ายในการตกแต่งชุดเพศหญิง

2) ประเภทชุดออกกำลังกายได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีรศาสตร์ ด้านวัสดุสิ่งทอ และด้านการออกแบบ และตัดเย็บ ประกอบด้วยชุดเพศชาย 3 ชุด และชุดเพศหญิง 3 ชุด คัดเลือกให้เหลือชุดเพศชาย 1 ชุด และชุดเพศหญิง 1 ชุด เพื่อนำมาตัดเย็บเป็นชุดต้นแบบ

3.2 วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และปริมาณ โดยผู้วิจัยกำหนดข้อมูลสำหรับงานวิจัยไว้ 2 ประเภท คือ ข้อมูลปฐมภูมิ โดยการสัมภาษณ์ และการสอบถาม และข้อมูลทุติยภูมิ ด้วยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผลจากการศึกษาทั้งหมดจะนำไปสู่แนวทางการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายกีฬาเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ ของกลุ่มผู้สูงอายุ ช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี โดยการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 ผู้วิจัยศึกษา ทบทวนวรรณกรรม สืบค้น รวบรวมข้อมูล งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ ได้แก่

- 1) หลักการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 2) การวิ่งเหยาะๆ และการเคลื่อนที่
- 3) วัสดุสิ่งทอ

4) หลักการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกาย

5) พฤติกรรมและทัศนคติของผู้สูงอายุ

ช่วงที่ 2 หลังจากการศึกษา รวบรวมข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยอื่น ๆ แล้ว ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญด้วยการสัมภาษณ์นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยทำการออกแบบการสัมภาษณ์ โดยการกำหนดสัดส่วนการสัมภาษณ์ในประเด็นหลัก และประเด็นย่อย ผ่านขั้นตอนการหาคุณภาพของแบบสัมภาษณ์โดยการสัมภาษณ์จะกำหนดไว้ 2 รอบ รอบแรกจะใช้วิธีการสัมภาษณ์ด้วยแบบสอบถามปลายเปิด และไม่ชี้แนะให้ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนวทางของข้อมูลด้านต่าง ๆ หลังจากการสัมภาษณ์รอบแรก ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์แล้วสร้างเป็นเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ในรอบที่ 2 โดยกำหนดหัวข้อการสัมภาษณ์ให้มีลักษณะคำถามทั้งปลายปิด และปลายเปิด ซึ่งหัวข้อในการสัมภาษณ์ประกอบด้วยเนื้อหาแต่ละด้าน ดังนี้

1) หลักการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

2) วัสดุสิ่งทอ

3) หลักการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกาย

ช่วงที่ 3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเข้าสู่กระบวนการสรุปองค์ประกอบของการขึ้นโครงสร้างผลิตภัณฑ์ในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสรุปสะสม (commutative summarization technique) เพื่อให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ มีความเที่ยงตรง (validity) และความเชื่อมั่น (reliability) ผู้วิจัยทำการสรุปแนวทาง และองค์ประกอบ การออกแบบต่าง ๆ ประกอบไปด้วย

1) ผลการศึกษาด้านสรีระศาสตร์ผู้สูงอายุช่วงต้น อายุ 60-70 ปี

2) ผลการศึกษาด้านวัสดุสิ่งทอที่เหมาะสมกับการนำมาเป็นองค์ประกอบร่วมกับการออกแบบ และตัดเย็บชุดออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุช่วงต้น อายุ 60-70 ปี

3) ผลการศึกษาด้านการออกแบบ และตัดเย็บชุดออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุช่วงต้น อายุ 60-70 ปี

4) ผลการศึกษาด้านพฤติกรรม และทัศนคติของผู้สูงอายุที่มีผลต่อการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุช่วงต้น อายุ 60-70 ปี

ช่วงที่ 4 ผู้วิจัยทำการออกแบบ และขึ้นตัวอย่างผลิตภัณฑ์ตามแนวทางที่ได้ร่วมกับหลักการออกแบบ เครื่องแต่งกายชุดออกกำลังกายตามแนวโน้มแฟชั่น

ช่วงที่ 5 ผู้วิจัยทำการประเมินผลผลิตภัณฑ์กับกลุ่มตัวอย่าง และสรุปผลการวิจัย

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัย

การวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี สรุปผลการวิจัยดังนี้

4.1 สรุปผลวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ผลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ มีประเด็นสำคัญซึ่งแต่ละประเด็นมีลักษณะแนวทาง และองค์ประกอบที่น่าสนใจ ได้นำมาเรียบเรียงในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ได้ ดังนี้

4.1.1. ด้านสรีระศาสตร์

รูปแบบการใช้งานชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสรีระศาสตร์ผู้สูงอายุ มีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) พฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย พฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับไลฟ์สไตล์ (Lifestyle) หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ระบบกลไกในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทำให้สภาพร่างกายเสื่อมโทรมการทำงานของร่างกายเริ่มช้าลงซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด และมีผลต่อจิตใจเนื่องจากความเสื่อมทางร่างกายไม่คล่องตัวการเดินต้องระมัดระวังมากขึ้น ผู้สูงอายุหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารสุขภาพมากขึ้นมีการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อทำให้มีจิตใจที่ร่าเริง เริ่มมีกิจกรรมทางสังคม เช่น กิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ และมีกิจกรรมการใช้สื่อออนไลน์มากขึ้น ผู้สูงอายุยังต้องการความรักความเอาใจใส่จากครอบครัว การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะคำนึงถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว ใช้ธรรมชาติเป็นที่พึ่งชอบเข้าวัดฟังธรรม อย่างสม่ำเสมอ

พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นไม่ค่อยมีความเสื่อมถอยของร่างกายมากนัก พอเข้าสู่ผู้สูงอายุตอนกลางเริ่มมีภาวะกล้ามเนื้อพร่องทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ต้องออกกำลังกายแบบเบา ๆ ที่ไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือมีแรงกระแทกต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายควรเน้นไปที่ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด และควรออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพราะระบบกล้ามเนื้อทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเน้นการออกกำลังกายที่ต้นขาหลัง ลำตัว และต้นแขน เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน การเต้นลีลาศ การเต้นแอโรบิก หรือรำไทเก๊ก เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

ทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับไลฟ์สไตล์ (lifestyle) หรือรูปแบบการดำเนินชีวิตเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าในอดีตผู้สูงอายุที่เกษียณจะอยู่บ้าน แต่ในปัจจุบันไลฟ์สไตล์ของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุตระหนักถึงการออกกำลังกายและให้ความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเนื่องจากการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้นทำให้กระฉับกระเฉงสมองปลอดโปร่งสดชื่นขึ้น เนื่องจากร่างกายหลั่งสารฮอร์โมนแห่งความสุข (endorphin) ออกมา ผู้สูงอายุไม่เพียงออกกำลังกายในสวนสาธารณะแต่ยังออกกำลังกายในฟิตเนส (Fitness Center) มีการร่วมทำกิจกรรมกลุ่มจิตอาสาได้พบปะสังสรรค์และเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ จะเน้นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (Cardio Exercise) เป็นส่วนใหญ่ แต่ระบบกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวบกพร่อง ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้มากขึ้น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป และมีการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น

2) ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว และลักษณะการทรงตัว

ลักษณะท่าทางการเคลื่อนไหว พบว่า ปัจจัยที่สำคัญคือความเสื่อมของอวัยวะภายในร่างกายถ้ามีความเสื่อมมากการเคลื่อนไหวจะช้าลงเนื่องจากการสะสมของพังผืดมากขึ้นทำให้การดูดซึมน้ำในร่างกายน้อยลงความสามารถด้านต่าง ๆ ของร่างกายลดลง ทั้งทางด้านกล้ามเนื้อและโครงสร้างจะพบในผู้สูงวัยตอนปลาย ผู้สูงวัยจะเริ่มมีอาการเหนื่อยล้ามากขึ้น การเคลื่อนไหวจะเน้นความมั่นคงบางครั้งมีท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่สัมพันธ์กัน ไม่คล่องแคล่วว่องไวเหมือนวัยอื่น ดังนั้นเสื้อผ้าที่สวมใส่จึงต้องการความสบายไม่อึดอัดมีคล่องตัวในการเคลื่อนไหวมากกว่าความสวยงาม ๆ เสื้อผ้าอาจมีความพิเศษที่ช่วยให้การเคลื่อนไหวดีขึ้น

ลักษณะการทรงตัว พบว่า การทรงตัวผู้สูงวัยขึ้นอยู่กับความเสื่อมของกล้ามเนื้อกระดูกและข้อต่อมีภาวะติดขัด เนื่องจากการสร้างกล้ามเนื้อลดลงกล้ามเนื้อจะลีบ ปริมาณน้ำในข้อลดลง มีกระดูกบางมากขึ้น ถ้ามีการเสื่อมของกล้ามเนื้อข้อต่อและกระดูกมากก็จะทำให้ผู้สูงวัยทรงตัวลำบากและเดินได้ช้าลง และเมื่อการทรงตัวไม่ดีทำให้คุณการทรงตัวได้ยาก เสี่ยงต่อการล้ม บางคนจึงใช้อุปกรณ์ช่วยในการทรงตัว ผู้สูงวัยที่มีระบบกล้ามเนื้อแข็งแรงทำให้แกนกลางของร่างกายมีความสมดุล การทรงตัวก็จะดี

3) ชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงสรีระของผู้สูงวัย ประกอบด้วย อวัยวะที่มีความสำคัญที่ต้องการรองรับ และรูปแบบชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม

อวัยวะที่มีความสำคัญที่ต้องการรองรับ พบว่า อวัยวะที่สำคัญในการรองรับของผู้สูงวัย คือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และข้อต่อต่าง ๆ โดยเฉพาะส่วนหลัง สะโพก ศีรษะ และเข่าต้องระมัดระวังให้มากเพราะผู้สูงวัยจะมีมวลของกระดูกลดลงเกิดจากการเสื่อมถอยของอวัยวะ และอวัยวะแกนกลาง(หลัง)เพราะเมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดความเสื่อมสภาพของกระดูกซึ่งจะพบว่าผู้สูงวัยหลาย ๆ คนเป็นโรคกระดูกพรุน ดังนั้นเมื่อผู้สูงวัยต้องการออกกำลังกายจึงต้องระวังอวัยวะแกนกลางไม่ให้บาดเจ็บ การออกกำลังกายของผู้สูงวัยจึงควรออกกำลังกายเพื่อช่วยสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อในส่วนนี้ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิค (Aerobic) และการเต้นลีลาศ (Ballroom Dance)

รูปแบบชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม พบว่า ชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัยต้องเป็นชุดที่ส่งเสริมให้มีท่าทางที่ดีขึ้นตรงตามสรีระของร่างกาย ชุดออกกำลังกายต้องระบายเหงื่อได้ดี มีความกระชับและสวมใส่สบายมีการป้องกันการกระแทก (support) ตามบริเวณข้อต่อ ควรมีตะเข็บน้อย หรือไม่มีตะเข็บเพื่อลดการเสียดสี ผู้สูงวัยจะมีผิวหนังที่บางและซึ้ง่าย ชุดออกกำลังกายจึงควรสวมใส่สบาย ระบายอากาศได้ดี และที่สำคัญต้องมีความกระชับ ไม่เกะกะหรือกีดขวางการเคลื่อนไหว ชุดออกกำลังกายผู้สูงวัยถ้าสามารถป้องกันอวัยวะแกนกลางได้จะดีมาก

4.1.2 ด้านวัสดุสิ่งทอ

การใช้วัสดุที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย มีรายละเอียดดังนี้

1) แนวทางการใช้วัสดุที่เหมาะสมกับพฤติกรรมผู้สูงวัย ประกอบด้วย วัสดุที่เหมาะสมกับการขึ้นรูปชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย และวัสดุตกแต่งที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย

วัสดุที่เหมาะสมกับการขึ้นรูปชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย พบว่า วัสดุที่เหมาะสมกับการขึ้นรูปชุดออกกำลังกายผู้สูงวัยควรเป็นวัสดุที่ไม่เกิดการระคายเคืองต่อผิว สวมใส่สบาย ระบายอากาศได้ สามารถระบายเหงื่อความชื้นได้ดีแห้งเร็วไม่ทำให้เกิดความไม่สบายตัว และเนื้อผ้ามีความยืดหยุ่นตัวดี เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายไม่ต้องแบกน้ำหนักของเหงื่อที่ไหลออกจากร่างกายขณะวิ่งไปนาน ๆ วัสดุที่นำมาใช้ควรมีความยืดหยุ่นดี มีน้ำหนักเบา

ไม่อุ้มน้ำ เช่น ผ้ายืดหรือถ้าเป็นผ้าทอก็ควรมีส่วนประกอบของสแปนเด็กซ์ (Spandex) ปัจจุบันผ้าไมโครไฟเบอร์ (Microfiber) เป็นผ้าที่นิยมใช้ในเสื้อผ้าชุดกีฬาเป็นอย่างมาก โดยมากแล้วจะใช้ผ้าที่ผลิตจากเส้นใยธรรมชาติ ได้แก่ ผ้าฝ้าย ปัจจุบันมีเทคโนโลยีการผลิตเส้นใยสังเคราะห์สามารถผลิตเส้นใยที่มีขนาดเล็กมากได้เรียกว่าไมโครไฟเบอร์ (Microfiber) และควรมีส่วนผสมของวัสดุที่ชอบน้ำ เช่น ฝ้ายวิสคอสเรยอนเป็นส่วนน้อยที่สุด

วัสดุตกแต่งที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ พบว่า ควรใช้ผ้าตาข่ายช่วยในการระบายอากาศในส่วนที่อับชื้น เนื้อผ้าต้องไม่แข็งไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิว ถ้าเป็นประเภทของผ้าต้องเลือกชนิดของวัสดุที่มีสมบัติเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันจะดีที่สุด สามารถเลือกใช้ได้ทั้งกระดุม ซิป และเทปตีนตุ๊กแก หรือเทปเวลโคร (Velcro Tape) เพื่อให้สะดวกในการสวมใส่แต่ต้องระวังในเรื่องของการเสียดสีกับผิวหนังด้วย

2) ลักษณะและสมบัติของวัสดุที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ลักษณะของวัสดุที่นำมาใช้ในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ และสมบัติของวัสดุที่นำมาใช้ในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ

ลักษณะของวัสดุที่นำมาใช้ในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ พบว่า ลักษณะของวัสดุที่นำมาใช้ต้องไม่ระคายเคืองต่อผิวของผู้สูงอายุ วัสดุต้องไม่หนาและหนักเกินไป มีความยืดหยุ่นดีไม่แข็งกระด้างหรือเบาบางเกินไป เมื่อสวมใส่ต้องไม่ทำให้เกิดการแพ้ วัสดุต้องมีความนุ่ม เนื้อผ้าต้องได้รูปทรงไม่ย่น ย้วยจนขาดความมั่นใจ

สมบัติของวัสดุที่นำมาใช้ในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ พบว่า สมบัติที่ควรมีอยู่ในชุดออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ ผ้าต้านแบคทีเรีย (Antibacterial) มีคุณสมบัติยับยั้งการเกิดกลิ่น และยังลดการเกิดอาการแพ้ในผิวหนังของผู้สูงอายุ มีความยืดหยุ่นสูง คือ การรัดตัวช่วยกระชับกล้ามเนื้อให้สอดคล้องไปตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ แห้งเร็ว คือ สมบัติการระบายความชื้นออกจากผ้า และผิวหนังได้อย่างรวดเร็ว วัสดุที่นำมาใช้เป็นชุดออกกำลังกายต้องมีสมบัติพิเศษเพื่อให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์ที่เฉพาะเจาะจงสามารถช่วยให้ผู้ออกกำลังกายได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้สูงสุด เช่น เส้นใยเพอร์มา (Perma Fiber) ที่มีสมบัติในการลดกลิ่นอับเหม็นที่มีสาเหตุจากแบคทีเรีย และระบายอากาศได้ดี ควรมีเส้นใยไมโครไฟเบอร์ (Microfibers) เพื่อให้ผิวสัมผัสนุ่มเนียน และสามารถดูดซับความชื้นได้ใกล้เคียงกับเส้นใยฝ้าย และการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเลตเป็นสมบัติสำคัญในการป้องกันการผู้สวมใส่ในการเล่นกีฬากลางแจ้งโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีความอ่อนไหวต่อรังสีอัลตราไวโอเลต (UV)

3) การผสมผสานวัสดุที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความสำคัญในการผสมผสานวัสดุชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ การผสมผสานวัสดุชนิดอื่นในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ และชนิดของวัสดุที่ใช้ผสมผสานในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ

ความสำคัญในการผสมผสานวัสดุชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ พบว่า การผสมผสานวัสดุมีความสำคัญในการผลิตชุดออกกำลังกายจึงควรเลือกวัสดุที่มีสมบัติเหมาะสมต่อกิจกรรมนั้น ๆ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับตำแหน่งในการใช้งานเพื่อให้การเคลื่อนไหวของร่างกายคล่องแคล่วต้องมีความยืดหยุ่นแข็งแรงทนทานในการทำกิจกรรมและกันกระแทกได้

การผสมผสานวัสดุชนิดอื่นในชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ พบว่า ชุดออกกำลังกายจำเป็นต้องผสมผสานวัสดุชนิดอื่น ๆ ด้วย เช่น ในส่วนที่ต้องการการเคลื่อนไหวที่มากควรใช้วัสดุที่มีความยืดหยุ่นสูง ส่วนที่มีความร้อนมากควรใช้วัสดุที่ระบายความร้อนได้ดี ในส่วนที่อับชื้น เช่น แขนวใต้รักแร้ด้านข้างลำตัวจะต้องใช้ผ้าที่ระบายอากาศ เพื่อลดกลิ่นอับและช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรีย และการใช้สแปนเด็กซ์เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น กระชับ

สวมใส่ได้รูปทรงสร้างความมั่นใจให้ผู้สูงวัย อย่างไรก็ตาม ควรมีสารยั้งเชื่อแบคทีเรียบนผ้าจะช่วยลดกลิ่นเหม็นหรือการหม็นอับของผ้าได้

ชนิดของวัสดุที่ใช้ผสมผสานในชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า ปัจจุบันผู้สูงวัยช่วงต้นยังชอบออกกำลังชุดที่สวมใส่ต้องมีความกระชับ ใส่แล้วหุนดี มีความมั่นใจเมื่อสวมใส่ จะเป็นผ้าใยสังเคราะห์ เช่น โพลีเอสเตอร์หรือไนลอน ผสมเส้นใยสแปนเด็กซ์ (Spandex) หรือเส้นใยธรรมชาติก็ได้แต่ต้องมีน้ำหนักเบา และมีความยืดหยุ่นดี มีความแข็งแรงทนทาน ไม่ยับง่าย สวมใส่สบาย ดูแลรักษาง่าย แห้งเร็ว

4.1.3 ด้านการออกแบบและการตัดเย็บ

รูปแบบที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย มีรายละเอียดดังนี้

1) รูปแบบ รูปทรง และเทคนิคในการออกแบบชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับพฤติกรรมการใช้งานของผู้สูงวัย ประกอบด้วย รูปแบบและรูปทรงในการออกแบบชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย และเทคนิคในการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย

รูปแบบและรูปทรงในการออกแบบชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า ต้องมีรูปแบบที่ดูอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง (look Young) ทันสมัย ใส่แล้วไม่สูงวัยเข้ากับแนวโน้มสมัยนิยม (trend) ต้องตอบสนองต่อประโยชน์ใช้สอย และต้องสวมใส่ได้ง่าย เพราะผู้สูงวัยมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เช่น อาการปวดข้อเข่า ปวดหลัง ทำให้การก้มหรือเงยในการใส่เสื้อผ้าค่อนข้างเป็นปัญหา การดีไซน์รูปแบบต้องไม่ซับซ้อน สวมใส่สบาย ดูดี ใส่แล้วมั่นใจ มีความกระชับ และไม่ควรเน้นรูปทรงที่รัดรูปหรือเนื้อผ้าแนบรูปเกินไปซึ่งจะทำให้เน้นจุดด้อยหรือปัญหาในร่างกายของผู้สูงวัย แต่สามารถเน้นใส่ลูกเล่นเล็ก ๆ น้อย ๆ และเน้นคุณภาพการใช้งานอย่างสูงสุด

เทคนิคในการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า เทคนิคในการออกแบบควรเลือกวางตำแหน่งชิ้นงานให้เหมาะสม เช่น การวางตำแหน่งของผ้าที่มีโครงสร้างในการระบายเหงื่อและความร้อน ด้านการออกแบบต้องคำนึงถึงโครงสร้างแพตเทิร์น และวัสดุที่นำมาใช้ เนื่องจากผู้สูงวัยมีการเปลี่ยนแปลงของสรีระส่วนใหญ่จะมีรูปร่างไม่คงเดิม ดังนั้นโครงสร้างแพตเทิร์นของชุดไม่ควรมีการตัดต่อมากเกินไป ต้องคำนึงถึงการสวมใส่และการใช้งาน โดยเน้นความปลอดภัยของผู้ใช้งานเป็นหลักและมีรูปแบบที่เรียบง่าย เมื่อใส่แล้วต้องทำให้ผู้สูงวัยดูดี มีความมั่นใจ ด้านการตัดเย็บควรเป็นชุดแบบไร้รอยต่อตะเข็บ เพื่อลดการระคายเคืองจากการเสียดสีในขณะออกกำลังกายและเคลื่อนไหว เพราะผิวหนังผู้สูงวัยมีความบอบบาง และแพ้ง่าย

2) การผสมผสานรายละเอียดของแนวโน้มแฟชั่นลงบนชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย ประกอบด้วย การผสมผสานแนวโน้มแฟชั่นชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย และกลุ่มสีที่เหมาะสม

การผสมผสานแนวโน้มแฟชั่นชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า ผู้สูงวัยช่วงต้นยังมีความกระฉับกระเฉงและยังต้องการความทันสมัย ซึ่งชุดที่สวมใส่ต้องมีความคล่องตัวและรูปแบบไม่ซับซ้อน สวมใส่สบาย มีความกระชับ ไม่ควรเน้นรูปทรงที่รัดรูปหรือเนื้อผ้าแนบรูปเกินไป มีการผสมผสานนวัตกรรมของเส้นใยในวัสดุและมีสีสดใส การผสมผสานแนวโน้มแฟชั่นจะเน้นความเรียบง่ายมีลูกเล่น ช่อนฟังชั่นในการสวมใส่หรือการผสมผสานฟังก์ชั่นของชุดนั้นต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ความทันสมัย และสามารถพกอุปกรณ์พิเศษได้ มีการดูแลรักษาที่ง่ายและลดขั้นตอนการสวมใส่ให้ง่ายขึ้น เช่น การใช้ซิปหรือเวลโครแต่ก็ต้องระวังเรื่องการเสียดสี และสามารถตกแต่งด้วยแถบสีผ้าแทนได้ เพื่อให้เกิดความสวยงาม

กลุ่มสีที่เหมาะสม พบว่า กลุ่มสีที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย แบ่งเป็น 2 กลุ่มสี ได้แก่ กลุ่มสีเบสิก และกลุ่มสีแพชั่น การใช้สีในการออกแบบชุดควรสอดคล้องกับกีฬาและกิจกรรมประเภทรานั้น ๆ สีสันตไส เหมาะสมกับผู้สูงวัย และต้องทันสมัย (in trend) ไม่ตกกระแสนีแล้วสร้างความมั่นใจ กลุ่มสีเบสิก หรือสีเอิร์ธโทน เน้นสีสบายตา ถ้าต้องการให้ชุดสีมีความเป็นแพชั่นมากขึ้น ควรเลือกสีที่มีความตุน หรือสีที่ผสมสีดำ ซึ่งผู้สูงวัยยังคงใช้สีที่สดใสมองเห็นเด่นชัดในระยะไกล ตัวเสื้อ และกางเกงเป็นสีออกโทนเข้ม เช่น กรม หรือเทา และมีการตกแต่งในส่วนที่มีการตัดต่ออาจใช้สีที่สดใส หรือตกแต่งด้วยแถบสีสะท้อนแสง

3) การผสมผสานและการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บ ประกอบด้วย การผสมผสานวัสดุในการออกแบบชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย และการเลือกใช้วัสดุในการตัดเย็บชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย

การผสมผสานวัสดุในการออกแบบชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า การผสมผสานวัสดุควรเน้นนวัตกรรมของเส้นใยผ้า เลือกใช้วัสดุและเทคโนโลยีการตัดเย็บที่ช่วยลดการตัดต่อผ้าที่ก่อให้เกิดตะเข็บ ซึ่งจะทำให้ผู้สวมใส่เกิดอาการแพ้ การวางตำแหน่งของวัสดุที่ต้องระบายอากาศในที่อับชื้นเพื่อป้องกันการเกิดกลิ่นจากเหงื่อ และมีความสบายตัวเมื่อสวมใส่ ซึ่งการผสมผสานวัสดุในการออกแบบชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัยนั้นต้องระบายอากาศได้ดี แห้งไว เบาสบาย เช่น เสื้อวีน ต้องใช้วัสดุที่มีการถักทอให้ช่วยระบายอากาศ หรือใช้เส้นใยที่ละเอียดทอให้บาง หรือ การตกแต่งผ้าด้วยเคมีที่ทำให้ผ้าแห้งเร็ว (finishing)

การเลือกใช้วัสดุในการตัดเย็บชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย พบว่า วัสดุที่เลือกใช้ในการตัดเย็บต้องเหมาะสมกับรูปแบบชุด ต้องมีการออกแบบที่สวยงามตรงกับการใช้สอย วัสดุที่ใช้ต้องผสมผสานกันได้ลงตัวเมื่อสวมใส่แล้วสร้างความมั่นใจให้กับผู้สูงวัย วัสดุต้องเป็นส่วนที่เสริมบุคลิกทำให้ผู้สูงวัยสวมใส่ชุดออกกำลังกายแล้วเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และต้องเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในตำแหน่งต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น มีกันกระแทก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

4.2 สรุปผลการออกแบบสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกาย

การออกแบบสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสรีระศาสตร์ ด้านวัสดุสิ่งทอ และด้านการออกแบบและตัดเย็บมาออกแบบโครงสร้างสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกายตามแนวโน้มแฟชั่น หลังจากนั้นนำโครงสร้างชุดที่ออกแบบสร้างสรรค์มาออกแบบอีกครั้ง โดยออกแบบชุดเพศชาย 3 ชุด ชุดเพศหญิง 3 ชุด (1 ชุด มี 3 ชิ้น ได้แก่ เสื้อ กางเกง และเสื้อคลุมกันแดด) เมื่อออกแบบเสร็จแล้วจึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีระศาสตร์ ด้านวัสดุสิ่งทอ และด้านการออกแบบและตัดเย็บ (ด้านละ 3 ท่าน) จำนวน 9 ท่าน คัดเลือกให้เหลือชุดเพศชาย 1 ชุด คือ เป็นเสื้อคลุมผ่าหน้าติดซิป สีสะท้อนแสงเพื่อความปลอดภัยในการวิ่งเหยาะ กางเกงมีกระเป๋ เอวเป็นยางยืด มีเสื้อคลุมกันแดด และชุดเพศหญิง 1 ชุด คือ เป็นเสื้อคลุมผ่าหน้าติดซิป กางเกงไม่รัดรูป ขากางเกงไม่สั้นเกินไป มีเสื้อคลุมกันแดดที่ บริเวณเอวมีความหลวมเพียงพอ เพื่อการขยายออกขณะนั่ง ขอบเอวแบบไสยางยืด ความกว้างของรอบปลายขาสะดวกในการดึงหรือการถอด เพื่อนำแบบดังกล่าวมาตัดเย็บชุดต้นแบบ

ด้านวัสดุสิ่งทอผู้วิจัยได้หาผ้าตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยหาผ้าที่เป็นผ้าไมโครไฟเบอร์ (Micro fibers) หรือเป็นเส้นใยพอม่า ซึ่งส่วนใหญ่ผ้าประเภทนี้จะมีสีขาว และสีดำ จึงทำให้สีของผ้าไม่เหมาะสม

ผู้สูงวัย เพราะผู้สูงวัยชอบใส่สีสดใสหรือสีเบสิก และถ้าต้องการสีที่สดใสก็ต้องใช้สีขาวแล้วนำไปย้อมสี ซึ่งทำให้มีค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกผ้าที่เป็นเส้นใยสังเคราะห์คือ ผ้าโพลีเอสเตอร์ 90 เปอร์เซ็นต์ ทอผสมกับเส้นใยสแปนเด็กซ์ 10 เปอร์เซ็นต์ มาตัดชุดเพราะมีความยืดหยุ่นพอดีตัว ไม่ยับย้วย สวมใส่สบาย มีน้ำหนักเบา และดูแลรักษาง่าย โดยเลือกใช้สีฟ้าอมเทา และตกแต่งด้วยแถบสีสะท้อนแสงด้วยสีสดใส ชุดของเพศชายตกแต่งด้วยแถบสีเขียว และชุดของเพศหญิงตกแต่งด้วยแถบสีชมพู เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะออกกำลังกาย ส่วนเสื้อคลุมกันแดดจะใช้ผ้าในลอน 100 เปอร์เซ็นต์ ใช้สีเทาหม่นดำ เมื่อสร้างชุดต้นแบบและแก้ไขเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจึงนำชุดต้นแบบไปประเมินกับกลุ่มตัวอย่าง

4.3 การประเมินผลผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกาย

จากการสอบถามพฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อวัสดุสิ่งทอ และต่อการออกแบบและตัดเย็บ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงวัยเพศชาย และเพศหญิง ในเขตสาทร ณ สมาคมชมรมนกกิ่งแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน โดยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ด้านข้อมูลพื้นฐานผู้สูงวัย เพศชาย

ด้านข้อมูลพื้นฐาน พบว่า ผู้สูงวัยเพศชายที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่มีอายุ 60-62 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 ทำธุรกิจส่วนตัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 มีรายได้ 20,001-30,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 สถานภาพสมรส จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 และส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหวและการทรงตัวปกติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

1) พฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อวัสดุสิ่งทอ เพศชาย

ด้านการใช้วัสดุที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.73) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการสวมใส่ ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.75) และการใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.71) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

ด้านลักษณะและสมบัติของวัสดุ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 3.88, S.D.=0.77) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เนื้อผ้าไม่เสียดสีขณะเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.07, S.D.=0.63) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาเนื้อผ้ามีความทนทานต่อการสวมใส่ ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.80) และเนื้อผ้ามีความกระชับและมีความยืดหยุ่นต่อการเคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.71) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก วัสดุหลักและวัสดุประกอบเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 3.73, S.D.=0.73) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และเนื้อผ้าระบายเหงื่อและความร้อน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.67, S.D.=0.87) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานวัสดุ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 3.59, S.D.=0.72) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การผสมผสานชนิดของวัสดุ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 3.73, S.D.=0.68) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาการผสมผสานวัสดุเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 3.67, S.D.=0.70) การผสมผสานวัสดุตกแต่ง ($\bar{X}$ = 3.53, S.D.=0.76) และการวางตำแหน่งของวัสดุตกแต่ง ($\bar{X}$ = 3.53, S.D.=0.73) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับ

ความพึงพอใจมาก และการเลือกใช้สีของวัสดุตกแต่ง มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=3.50$, S.D.=0.72) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

2) พฤติกรรมและทัศนคติต่อการออกแบบและตัดเย็บ เพศชาย

ด้านรูปแบบ รูปทรงและเทคนิคการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}=3.79$, S.D.=0.81) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การตัดเย็บมีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=3.90$, S.D.=0.75) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมา รูปทรงมีความเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}=3.87$, S.D.=0.81) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รูปแบบมีความเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}=3.80$, S.D.=0.87) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เทคนิคการออกแบบชุดเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ($\bar{X}=3.70$, S.D.=0.82) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และชุดมีความทันสมัยตามแฟชั่นเหมาะสมกับการสวมใส่ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=3.67$, S.D.=0.79) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานรายละเอียดของแนวโน้มนำแฟชั่นลงบนชุดออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}=3.92$, S.D.=0.71) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกแบบชุดสามารถใช้งานได้จริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.17$, S.D.=0.69) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาการตกแต่งชุดสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}=4.00$, S.D.=0.63) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก การสร้างสรรค์ชุดสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}=3.87$, S.D.=0.72) และการเลือกใช้โทนสีสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}=3.87$, S.D.=0.67) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และการออกแบบชุดมีการผสมผสานแนวโน้มนำแฟชั่นที่สามารถใช้งานได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=3.70$, S.D.=0.74) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานและการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}=3.88$, S.D.=0.73) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สวมใส่ได้จริงและดูแลรักษาง่าย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.04$, S.D.=0.60) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาวัสดุที่ใช้มีความเหมาะสมกับการวิ่งเหยาะ ($\bar{X}=3.87$, S.D.=0.85) และการผสมผสานวัสดุมีความเหมาะสมกับ การออกแบบและตัดเย็บ ($\bar{X}=3.87$, S.D.=0.67) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และการเลือกใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}=3.73$, S.D.=0.73) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ดานข้อมูลพื้นฐานผู้สูงวัย เพศหญิง

ด้านข้อมูลพื้นฐาน พบว่า ผู้สูงวัยเพศหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ ส่วนใหญ่มีอายุ 60-62 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 อาชีพเกษียณ (ไม่ทำงาน) จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.67 มีรายได้มากกว่า 30,001 บาท จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 สถานภาพสมรส จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 และส่วนใหญ่มีการเคลื่อนไหว และการทรงตัวปกติ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

1) พฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อวัสดุสิ่งทอ เพศหญิง

ด้านการใช้วัสดุที่เหมาะสม มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}=4.03$, S.D.=0.66) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ($\bar{X}=4.07$, S.D.=0.63) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด

และการใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการสวมใส่ ($\bar{X}$ = 4.00, S.D.=0.68) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

ด้านลักษณะและสมบัติของวัสดุ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 3.92, S.D.=0.75) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า เนื้อผ้ามีความทนทานต่อการสวมใส่ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.13, S.D.=0.67) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาเนื้อผ้ามีความกระชับและมีความยืดหยุ่นต่อการเคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.84) และเนื้อผ้าไม่เสียดสีขณะเคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=0.71) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก วัสดุหลักและวัสดุประกอบเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 3.87, S.D.=0.72) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และเนื้อผ้าระบายเหงื่อและความร้อน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 3.67, S.D.=0.75) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานวัสดุ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 3.95, S.D.=0.72) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การเลือกใช้สีของวัสดุตกแต่ง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.20, S.D.=0.72) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาการผสมผสานวัสดุเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 4.07, S.D.=0.73) มีระดับความพึงพอใจมาก การผสมผสานวัสดุตกแต่ง ($\bar{X}$ = 3.83, S.D.=0.69) มีระดับความพึงพอใจมาก การวางตำแหน่งของวัสดุตกแต่ง ($\bar{X}$ = 3.80, S.D.=0.75) และการผสมผสานชนิดของวัสดุ ($\bar{X}$ = 3.80, S.D.=0.60) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

2) พฤติกรรมและทัศนคติต่อการออกแบบและตัดเย็บ เพศหญิง

ด้านรูปแบบ รูปทรงและเทคนิคการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 4.06, S.D.=0.74) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การตัดเย็บมีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.10, S.D.=0.65) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมารูปทรงมีความเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 4.07, S.D.=0.81) และชุดมีความทันสมัยตามแฟชั่นเหมาะสมกับการสวมใส่ ($\bar{X}$ = 4.07, S.D.=0.81) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รูปแบบมีความเหมาะสมกับการใช้งาน ($\bar{X}$ = 4.03, S.D.=0.84) และเทคนิคการออกแบบชุดเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว ($\bar{X}$ = 4.03, S.D.=0.66) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานรายละเอียดของแนวโน้มแฟชั่นลงบนชุดออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 4.15, S.D.=0.67) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกแบบชุดสามารถใช้งานได้จริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ = 4.23, S.D.=0.67) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาการตกแต่งชุดสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}$ = 4.20, S.D.=0.65) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก การเลือกใช้โทนสีสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}$ = 4.13, S.D.=0.67) และการสร้างสรรค์ชุดสามารถใช้งานได้จริง ($\bar{X}$ = 4.13, S.D.=0.67) ที่เท่ากัน อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และการออกแบบชุดมีการผสมผสานแนวโน้มแฟชั่นที่สามารถใช้งานได้ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ = 4.07, S.D.=0.68) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ

ด้านการผสมผสานและการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X}$ = 4.00, S.D.=0.70) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สวมใส่ได้จริงและดูแลรักษา

ง่าย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}$ =4.17, S.D.=0.69) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก รองลงมาวัสดุที่ใช้มีความเหมาะสมกับการวิ่งเหยาะ ($\bar{X}$ =4.07, S.D.=0.68) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก การผสมผสานวัสดุมีความเหมาะสมกับการออกแบบและตัดเย็บ ($\bar{X}$ =3.93, S.D.=0.63) อยู่ในระดับความพึงพอใจมาก และการเลือกใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการออกแบบและตัดเย็บ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X}$ =3.83, S.D.=0.73) มีระดับความพึงพอใจมาก ตามลำดับ



ภาพที่ 1 การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงอายุ

5. การอภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

5.1 อภิปรายผล จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

5.1.1 ด้านสรีระศาสตร์

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านสรีระศาสตร์ ประเด็นการสัมภาษณ์หลัก คือรูปแบบการใช้งานชุดออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสรีระศาสตร์ผู้สูงอายุ พบว่า องค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการสร้างสรรค์ชุดออกกำลังกาย ได้แก่ การทรงตัว และการเคลื่อนไหว การทรงตัวของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความเสื่อมของกล้ามเนื้อกระดูก และข้อต่อ ผู้สูงอายุช่วงต้นจะมีปัญหาในการทรงตัวน้อยกว่าผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย ส่วนการเคลื่อนไหว ในกลุ่มผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความเสื่อมของอวัยวะในร่างกาย ถ้าร่างกายมีความเสื่อมมาก การเคลื่อนไหวจะช้าลง ส่วนใหญ่การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุจะเน้นความมั่นคงมากขึ้น ในผู้สูงอายุช่วงต้นยังคงมีการเคลื่อนไหวที่เป็นปกติมากกว่าผู้สูงอายุตอนปลาย เสื้อผ้าที่ใช้ในการสวมใส่จึงต้องการความสบาย ไม่อึดอัด และมี

ความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว ซึ่งสอดคล้องกับ แนวทางการออกแบบและพัฒนาเสื้อผ้าแฟชั่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับสตรีสูงวัย โดยลักษณะของเสื้อผ้าที่สตรีสูงวัยต้องการคือ มีความเหมาะสมกับรูปร่าง ความสะดวกในการสวมใส่และการถอดออก ตลอดจนมีความสบายในขณะที่มีการเคลื่อนไหวอริยาบถ และสตรีสูงวัยมีความคิดเห็นที่จะซื้อเสื้อผ้าแฟชั่นที่พัฒนามาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

5.1.2 ด้านวัสดุสิ่งทอ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัสดุสิ่งทอ ประเด็นการสัมภาษณ์หลัก คือ การใช้วัสดุที่เหมาะสมกับชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย พบว่า ด้านสมบัติของวัสดุที่ควรมีอยู่ในชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย คือ วัสดุต้องมีความยืดหยุ่น ระบายความชื้นได้ดี แห้งเร็ว มีน้ำหนักเบา หรือวัสดุต้องมีสมบัติพิเศษ เช่น สารยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย เพื่อช่วยลดกลิ่นเหม็นอับ ชนิดของวัสดุที่ใช้ในการผสมผสานชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย ต้องมีความกระชับ ไม่เข้ารูปเกินไป ลักษณะเข้ารูปแบบหลวม ใส่แล้วหุนตี่ มีความมั่นใจ วัสดุที่ใช้อาจเป็นเส้นใยสังเคราะห์ หรือเส้นใยธรรมชาติ ผสมสเปนเด็กซ์ เพื่อให้สวมใส่สบาย น้ำหนักเบา มีความยืดหยุ่น ง่ายต่อการดูแลรักษา และวัสดุตกแต่งควรใช้วัสดุที่มีสมบัติคล้ายวัสดุหลัก เช่น แกลสที่ขัดตกแต่ง ผ้าตาข่ายในการระบายอากาศ เพื่อให้เกิดฟองชั้นและลูกเล่นที่สวยงาม ตลอดจน กระดุม และซิป เพื่อให้สะดวกต่อการสวมใส่ของผู้สูงวัย แต่ต้องระวังเรื่องการเสียดสีและระคายเคืองต่อผิวหนัง โดยหลักการ วัสดุที่นำมาใช้ควรเป็นวัสดุเนื้อนุ่ม สวมใส่เย็นสบาย ซับเหงื่อและระบายอากาศได้ดี ยับยาก ทนทาน และดูแลรักษาได้ง่าย และด้านทานแบคทีเรียและกลิ่นอับชื้น

5.1.3 ด้านการออกแบบและตัดเย็บ

จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบและตัดเย็บ ประเด็นการสัมภาษณ์หลัก คือ รูปแบบที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย พบว่า ด้านรูปแบบและรูปร่างของเสื้อผ้าชุดออกกำลังกายของผู้สูงวัย เน้นความสบาย สวมใส่ง่าย รูปแบบไม่ซับซ้อน มีลูกเล่น สวมใส่แล้วดูดี มีความมั่นใจ มีความกระชับ ไม่เน้นรูปร่างที่รัดรูปหรือแนบรูปร่างเกินไป มีลักษณะเข้ารูปแบบหลวม ตอบสนองความต้องการทั้งในแง่ของจิตใจและร่างกายซึ่งพบว่า ความสะดวกสบายในการสวมใส่ เป็นปัจจัยหลักในความต้องการเสื้อผ้าของผู้สูงอายุ

เทคนิคการออกแบบและตัดเย็บชุดออกกำลังกายผู้สูงวัย ไม่ควรมีการตัดต่อมาก สามารถใช้แกลสในการตกแต่งได้ อาจมีการตกแต่งด้วยซิป กระดุม และเวลโคร เพื่อให้สะดวกต่อการสวมใส่ การตัดเย็บแบบไร้รอยต่อของตะเข็บ สวมใส่สบาย เพื่อลดการระคายเคืองต่อการเสียดสี จากการศึกษาพบว่า ประเภทเครื่องเกาะเกี่ยวที่เหมาะสมกับเสื้อผ้าแฟชั่นสำหรับสตรีสูงวัยเพื่อส่งเสริมสุขภาพควรเลือกใช้กระดุมแบนและซิป เพราะสามารถหยิบจับได้ง่าย ไม่เจ็บมือและไม่เสียดสีต่อผิวหนัง จนทำให้เกิดอาการเจ็บและระคายเคือง ซึ่งกระดุมแบนสามารถซ่อมแซมได้ง่าย ส่วนซิปควรจะเป็นซิปที่ไม่แข็งจนเกินไป หยิบจับง่าย รูดได้ง่ายขณะที่สวมใส่หรือถอดออก รวมไปถึงการเกิดรอยต่อน้อยและการวางตำแหน่งตะเข็บและลายผ้าที่สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายจะช่วยปรับพื้นที่การทรงตัวและการยึดได้เหมาะสมที่สุด

กลุ่มสี ผู้สูงวัยยังคงใช้กลุ่มสีเบสิก ที่แสดงถึงบุคลิกภาพ สวมใส่แล้วสง่างาม มีความทันสมัย เน้นสีสบายตา ในส่วนที่มีการตกแต่งควรใช้สีสดใสหรือสีสะท้อนแสง จากการศึกษาศึกษา พบว่า ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเสื้อผ้าสำเร็จรูปของผู้สูงอายุสตรีในกรุงเทพมหานคร ลักษณะของผลิตภัณฑ์จึงให้ผู้สูงอายุสตรีบริโภคเสื้อผ้าสำเร็จรูปในระดับมาก คือ ด้านสีสันทันและลวดลายของเสื้อผ้าที่มีสีอ่อน และสีสันทันใส

สำหรับการผสมผสานวัสดุและแนวโน้มแฟชั่น ผู้สูงวัยช่วงต้นยังต้องการความทันสมัย มีการผสมผสานวัสดุให้เข้ากับเทรนด์ ชูเน้นความเรียบง่ายมีลูกเล่นซ่อนพรางขึ้นในการสวมใส่และลดขั้นตอนการสวมใส่ให้ง่ายขึ้นจากการศึกษาพบว่า ด้านตัวสินค้าต้องมีรูปแบบดีไซน์ที่ทันสมัย มีการออกแบบ รูปแบบการใช้งานที่เหมาะสมกับกีฬาแต่ละประเภท และด้านสินค้ามีการพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ทันสมัย เป็นการผสมผสานระหว่างฟังก์ชันจากชุดแอคทีฟ และเทรนด์แฟชั่น และเข้ากับบุคลิกภาพ

สรุปผลการคัดเลือกชุดการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายเพื่อเสริมศักยภาพการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะของกลุ่มผู้สูงวัยช่วงต้นที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 9 ท่าน พบว่าผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่เลือกชุดเพศชายแบบที่ 1 เพราะรูปแบบชุดสวมใส่สบาย เป็นเสื้อคอกลมผ่าหน้าติดซิปปาให้สะดวกในการสวมใส่และถอดออกได้ง่าย ตำแหน่งการตัดต่อผ้ามีความเหมาะสม ใช้สีสะท้อนแสงเพื่อความปลอดภัยในการวิ่งเหยาะทางเลนมีรูปแบบที่สวมใส่สบาย และถอดออกสะดวก เนื่องจากเอวกางเกงเป็นยางยืด ปลายขาทางเกงไม่รุ่มร่าม และมีรูปทรงที่ไม่ทำให้อึดอัดจนเกินไป มีกระเป๋ากางเกงใส่ของให้เก็บของใช้ที่สามารถหยิบใช้งานได้สะดวก มีเสื้อคลุมกันแดดที่มีรูปแบบที่เหมาะสมกับชุด ส่วนชุดของเพศหญิงผู้เชี่ยวชาญเลือกแบบที่ 3 เพราะรูปแบบชุดสวมใส่สบาย เป็นเสื้อคอกลมผ่าหน้าติดซิปปาให้สะดวกในการสวมใส่ และถอดออกได้ง่าย กางเกงไม่รัดรูปจนทำให้ผู้สูงวัยเกิดความอึดอัด กางเกงไม่สั้นเกินไป มีเสื้อคลุมกันแดดที่มีรูปแบบที่ทันสมัย มีฟังก์ชันและลูกเล่นของชุดที่น่าสนใจ มีขนาดของเสื้อผ้าที่พอดี เหมาะกับรูปร่างไม่หลวมหรือคับจนเกินไป ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวที่สะดวกสบาย ไม่เกิดการตึงรั้ง บริเวณเอวต้องมีความหลวมเพียงพอ เพื่อการขยายออกขณะนั้น ขอบเอวแบบใส่ยางยืดจะเพิ่มความสะดวก และความสบายมากยิ่งขึ้น แต่ยางยืดต้องไม่รัดแน่นจนเกินไป ความกว้างของรอบปลายขาทางเกงควรมีความกว้างที่ใหญ่เพียงพอในการดึงหรือการถอด เพื่อทำให้เกิดความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการสวมใส่ของผู้สูงวัย

5.2 อภิปรายผลจากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 ด้านพฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อวัสดุสิ่งทอ

1) พฤติกรรมและทัศนคติที่มีต่อวัสดุสิ่งทอ เพศชาย และเพศหญิง พบว่า ลักษณะและสมบัติของวัสดุเนื้อผ้ามีเสียดสีขณะเคลื่อนไหว การใช้วัสดุมีความเหมาะสมกับการสวมใส่ และการเคลื่อนไหว และมีการผสมผสานชนิดของวัสดุมีความเหมาะสม เพราะผ้าที่นำมาใช้ตัดชุดออกกำลังกายเป็นเส้นใยสังเคราะห์ ทอผสมกับเส้นใยสแปนเด็กซ์ ทำให้ชุดที่ได้สวมใส่สบาย มีความยืดหยุ่นในขณะเคลื่อนไหว ไม่ย้วย มีน้ำหนักเบา และดูแลรักษาง่าย ผ้าที่ใช้ผลิตชุดออกกำลังกายควรมีคุณสมบัติระบายความร้อนและอากาศได้ดี สวมใส่สบาย ผิวสัมผัสนุ่มลื่น มีความยืดหยุ่นสูง ไม่หดหรือยับง่าย ผ้าไม่ลื่นแบบลื่นลื่น ทนต่อการซักทั้งซักด้วยมือและเครื่องซักผ้า ทนแดด สีไม่ซีดหรือสีไม่ตก มีป้ายอธิบายวิธีการดูแลรักษาสินค้าอย่างชัดเจน เก็บรักษาง่าย ออกแบบทันสมัย มีความเหมาะสม และมีความทนทาน

5.2.2 พฤติกรรมและทัศนคติต่อการออกแบบและตัดเย็บ

1) พฤติกรรมและทัศนคติต่อการออกแบบและตัดเย็บ เพศชาย พบว่า เพศชายมักให้ความสำคัญกับการออกแบบชุดสามารถใช้งานได้จริง ด้านการผสมผสาน และการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมกับการออกแบบและการตัดเย็บ สวมใส่ได้จริงและดูแลรักษาง่าย ด้านรูปแบบ รูปทรง และเทคนิคการออกแบบและตัดเย็บ พบว่า การตัดเย็บ

มีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว เพราะรูปแบบและรูปทรงของชุดออกกำลังกายเป็นกางเกงขาสั้น สวมใส่ง่าย และมีความคล่องตัวในขณะเคลื่อนไหว ส่วนเอวกางเกงเป็นยางยืดสวมใส่และถอดออกได้ง่าย กางเกงมีกระเปาะสำหรับใส่ของใช้ ตัวเสื้อเย็บตกแต่งด้วยแถบสีที่โดดเด่น เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะวิ่งเหยาะ มีเสื้อคลุมสำหรับใส่ป้องกันแสงแดดและในกรณีเมื่อมีอากาศหนาวเย็น ซึ่งสอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่ เลือกรูปแบบกางเกงที่สวมใส่และถอดได้อย่างสะดวก เนื่องจากมียางยืดที่เอว ปลายขากางเกงไม่รุ่มรอม และมีรูปทรงที่ไม่ทำให้อึดอัดจนเกินไป มีกระเปาะกางเกงใส่ของให้เก็บของใช้ที่สามารถหยิบใช้งานได้สะดวก มุ่งเน้นชุดกีฬาในรูปแบบที่ทันสมัยและใช้งานได้จริง

2) พฤติกรรมและทัศนคติต่อการออกแบบและตัดเย็บ เพศหญิง พบว่า มักให้ความสำคัญกับการผสมผสานรายละเอียดของแนวโน้มแฟชั่นลงบนชุดออกกำลังกายประกอบการออกแบบชุดสามารถใช้งานได้จริง การผสมผสานและการเลือกใช้วัสดุที่เหมาะสมในการออกแบบและตัดเย็บ ดูแลรักษาง่าย ด้านรูปแบบ รูปทรง และเทคนิคการออกแบบและตัดเย็บ พบว่า การตัดเย็บมีความเหมาะสมกับการเคลื่อนไหว เพราะรูปแบบและรูปทรงของชุดออกกำลังกายเป็นกางเกงขาสั้น สวมใส่ง่ายและมีความคล่องตัวในขณะเคลื่อนไหว โดยกลุ่มเป้าหมายมักให้ความสำคัญกับราคา แบบ สี รูปแบบ รูปทรง คุณภาพของตะเข็บ และเนื้อผ้า ทัศนคตินอกจากนั้นด้านการตัดเย็บคล้ายเพศชาย

6. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

6.1 ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้

6.1.1 การสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ ต้องเน้นให้มีทั้งรูปแบบแฟชั่นและฟังก์ชัน เพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้สูงอายุช่วงต้น รูปแบบและรูปทรงต้องออกแบบให้เหมาะกับการใช้งานจริงในแต่ละอิริยาบถของการเคลื่อนไหว ไม่ควรเน้นรูปทรงที่รัดรูปเกินไป ลักษณะเข้ารูปแบบหลวม ใส่แล้วหุ่นดี มีความมั่นใจ

6.1.2 การเลือกชนิดของผ้ามีความสำคัญมาก เพราะผู้สูงวัยมีผิวที่บางลง ผิวแพ้ง่าย จึงต้องเลือกสมบัติพิเศษของผ้า เช่น การยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ระบายความชื้นได้ดี แห้งเร็ว มีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย เนื้อผ้ามีความกระชับ ดูแลรักษาง่าย

6.1.3 ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ณ สวนสาธารณะหลาย ๆ พื้นที่ เพื่อนำข้อมูลมาเปรียบเทียบหาความแตกต่าง

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายชุดออกกำลังกายของผู้พิการในกีฬาแต่ละประเภท

6.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างสรรค์เครื่องแต่งกายชุดออกกำลังกายของคนในรุ่นหรือยุคต่าง ๆ (generation) ในกีฬาแต่ละประเภท

6.2.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบ และเปรียบเทียบความแตกต่างของชุดออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงในกีฬาประเภทต่าง ๆ

6.2.4 ควรมีการศึกษาวิจัยหรือเปรียบเทียบเกี่ยวกับสมบัติ และคุณภาพของผ้าแต่ละประเภทที่ใช้ในการผลิตชุดออกกำลังกายผู้สูงอายุ

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากงบรายได้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ประจำปีงบประมาณ 2563

8. เอกสารอ้างอิง

- กมลทิพย์ ศรีสุกใส. (2556). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อเสื้อผ้าสตรี: กรณีศึกษาจังหวัดกระบี่*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.
- กมลพรรณ พันพื้ง และ สุภาพันธุ์ เกตุคำ. (2560). *เศรษฐกิจผู้สูงอายุกับนโยบายการพัฒนาด้านคนพิการในประเทศไทย* [เอกสารนำเสนอ]. การสัมมนาวิชาการระดับชาติด้านคนพิการ ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย.
- กาญจนา ธวัชพรต. (ม.ป.ป.). *พฤติกรรมและปัจจัยในการเลือกซื้อชุดกีฬาของผู้บริโภค ในเขตกรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2551). *สุขภาพกับวัยสูงอายุ*. พิมพ์ลักษณ์.
- ฐิติมา พุทธิบูชา, เกรียงศักดิ์ เขียวมั่ง และกาญจนา ลือพงษ์. (2020). การออกแบบและพัฒนาเสื้อผ้าแฟชั่นเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับสตรีสูงอายุ. *วารสารศิลปปริทัศน์, คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(2), 34-45.
- ธีร โคตรธา. (2564). แนวทางการสร้างสรรค์กลุ่มสินค้าแฟชั่นสำเร็จรูปด้วยหลักการเทคนิคมิกซ์แมทช์เทรนด์สำหรับตลาดผู้สูงอายุประเทศไทย. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 8(2), 55-70.
- เยาวภา ปฐมศิริกุล, โชติรส ขวัญชัย, เริ่ม ไสแจ่ม และ รัฐพล สันสน. (2560). พฤติกรรมในการซื้อและโอกาสการตัดสินใจซื้อสินค้ากลุ่มเสื้อผ้าและรองเท้าของผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 22(1), 178-192.
- สุวรรณี วรณโชติกุล และ ปาลิดา ศรีศรีกำพล. (2560). แนวทางในการเลือกซื้อชุดออกกำลังกายสำหรับผู้ออกกำลังกาย ด้วยการเดินและการวิ่งในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการโครงการปริญญาโท*, 4(2), 105-116.
- อัจฉรา จะนันท์, นฤมล ศราภรณ์ และอภิญญา หิรัญวงษ์. (2016). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเสื้อผ้าสำเร็จรูปของผู้สูงอายุสตรีในเขตกรุงเทพมหานคร. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37(2), 78-187.
- Bae, Sungwon & Miller, John. (2009). Consumer Decision-Making Styles for Sport Apparel: Gender Comparisons between College Consumers. *Journal of ICHPER- SD*, 4(1) , 40- 45. <https://eric.ed.gov/?id=EJ903481>

Thomas, J. B. & Peters, C. L. O. (2009). Silver seniors Exploring the self-concept, lifestyles, and Apparel consumption of women over age 65. *International Journal of retail & distribution management*, 37(12), 1018-1040.

Weaver, Nina. (2019). One-piece pattern cutting: contoured active-wear. *International. Journal of Fashion Design, Technology and Education*, 1 2 (3) , <https://doi.org/10.1080/17543266.2019.1587790>

ออนไลน์

บริษัท นาโน เซิร์ช จำกัด. (2008, 8 พฤศจิกายน). ผู้บริโภคยึดติดชุดกีฬามีแบรนด์. <https://www.marketingoops.com/reports/behaviors>

ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. (2561, 16 มีนาคม). แนวโน้มและบทวิเคราะห์ธุรกิจตลาดผู้สูงอายุ. <https://www.kasikornbank.com/th/business/sme>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2017, 31 มกราคม). 10 ท่าพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย. <https://www.dol.thaihealth.or.th/Media/Index/6ec8b50c-3d27-e711-80dc00155-dddb706?isSuccess=False>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (ม.ป.ป). การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. <https://www.thaihealth.or.th>

Guzel, S. (n.d.). Clothes preferences and problems of consumers aged 65 and above. *The Macrotheme Review*, 2(5) . [Online] . Facebook. % 2Fyahoo_site_admin% 2Fassets% 2Fdocs% 2F1 4MR25Gu.22265009.pdf&h=PAQH-ioMq

Li, J. (n.d.). *The research of sports clothing design* (Order No. H007697). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/research-sports-clothing-design/docview/1027139269/se-2?accountid=32054>