

งานวิจัยเรื่อง : การส่งเสริมสุขภาพและการจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย
“ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมือง
เมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้วิจัย : อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ อารมณ์เกลี้ยง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมสุขภาพสมรรถภาพทางกายและจัดทำ
เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมือง
เมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วัย
สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่
ที่มีอายุระหว่าง 7 – 69 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 674 คน และเพศหญิง จำนวน 674 คน
รวม 1,348 คน โดยวิธีการสุ่มแบบชั้น (Proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือ
ที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามสุขภาพทั่วไปและแบบทดสอบสมรรถภาพ
ทางกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานภาพทั่วไป กลุ่มตัวอย่าง อายุ 7-69 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว
มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด ส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ 30-60
นาที ด้านความคิดเห็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกายดี
การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิต เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายควรอยู่ระหว่าง
30 – 60 นาที, 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ส่วนในด้านการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายในรอบ
3 เดือน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการบาดเจ็บหลังการออกกำลังกาย

ข

2. ด้านขนาดร่างกายและสมรรถภาพทางกาย

2.1 ขนาดร่างกาย ด้านน้ำหนักตัว ขนาดรอบเอว ขนาดรอบสะโพก มีค่าเฉลี่ยน้อยในช่วง 7-9 ปี จากนั้นค่าเฉลี่ยจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามช่วงอายุที่มากขึ้น

2.2 สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในช่วงอายุ 20-29 ปี และสมรรถภาพด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ คือรายการทดสอบแรงบีบมือ แรงเหยียดขา ยืนกระโดดไกลและลูกนั่ง 30 วินาที ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในช่วงอายุ 20-29 ปี จากนั้นค่าเฉลี่ยจะลดลงเรื่อยๆ ตามช่วงอายุที่มากขึ้น



The Title : The Health Encouragement and the Physical Fitness Management “3 Age Sansaiyairakhangkropkroa” in Muang Kaen Phatthana Municipality, AmphurMaetang Chiang Mai

The Author : Dr.Tasanee Aromkliang

ABSTRACT

This research aimed to study general physical fitness of “3 Age Sansaiyairakhangkropkroa” in Muang Kaen Phatthana Municipality, AmphurMaetang Chiang Mai by fitness tests methods which can perform by oneself, and to be the guideline for physical fitness promotion.

The sample groups were 1,348 healthy This, who were 674 males and 674 females, age range between 7–69 years which were randomly selected by Proportional Stratified Random Sampling.

The materials utilized for collecting data were consisted of general health questionnaire and physical fitness tests. All data were analyzed for percentile, mean standard deviation.

The results of the study were as follows:

1. For general status aspects, most of the sample groups between 7–69 years had no diseases. performed physical exertion 3 days a week, approximately 30–60 minutes. For opinion aspects, most of the sample groups thought that they had good physical fitness and exercises were essential for their lives. The duration for exercise should be 30–60 minutes, 3–5 days a week. Moreover, most of them did not have injury after exercises for the past 3 months.

2. For anthropometry and physical fitness aspects:

2.1 Anthropometry: the average of body weight, waist circumference, hip circumference were low in the age range of 7–9 years, and gradually increased with age.

2.2 Physical fitness: the highest flexibility was in the age range of 20–29 years. The highest muscular strength and endurance was in the age range of 20–29 years, and gradually decreased reciprocal to age.

