

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	สภาวะและผลการออกกำลังกายของประชาชนในอุทยานสวรรค์
ผู้วิจัย	นายภิญโญ นิโรจน์
คณะกรรมการที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.ธานี เกสทอง นายนิเวศน์ คำรัตน์
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2548

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาวะและผลการออกกำลังกายของประชาชนในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ประชาชนที่ออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก กลุ่มละ 60 คน และกลุ่มจากผู้ใช้เครื่องออกกำลังกาย 40 คน โดยวิธีสุ่มแบบบังเอิญ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบบันทึกสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ

ผลการวิจัยพบว่า ด้านสภาวะการออกกำลังกาย ผู้ที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์มาออกกำลังกายทุกวันมากที่สุด ร้อยละ 30.9 ออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 46.3 ออกกำลังกายจนเหนื่อยพอประมาณ ร้อยละ 55.4 และมาออกกำลังกายเวลาเย็นร้อยละ 53.6 โดยเดินทางมาคนเดียว ร้อยละ 46.3 ผู้มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ร้อยละ 71.8 แรงจูงใจที่มาก่อให้เกิดการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงมากที่สุด ร้อยละ 89.5 และพบว่า การออกกำลังกายทำให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 90.4

ผลการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายในแต่ละวิธีให้ผลดีต่อสุขภาพแตกต่างกันไป โดยการเดินแอโรบิก ทำให้สมรรถภาพทางกายโดยรวมมีผลต่อร่างกายมากที่สุดถึง 4 อย่างด้วยกัน คือ คัชนิมวลงายได้มาตรฐาน ร้อยละ 68.3 เปรอร์เซ็นด้าไขมันในร่างกายปกติ ร้อยละ 46.6 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายและความจุปอดอยู่ในระดับปกติถึงระดับดีมาก ร้อยละ 89.9 และ 96.9 ตามลำดับ รองลงมาคือการวิ่งเพื่อสุขภาพ ทำให้มีผลดีต่อร่างกายมากที่สุด 2 อย่างด้วยกันคือ ความอ่อนตัวและความจุปอดอยู่ในระดับปกติ ถึงระดับดีมาก ร้อยละ 79.9 และ 98.6 ตามลำดับ และการเดินเพื่อสุขภาพมีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตในระดับปกติถึงระดับดีมาก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.5 การใช้เครื่องออกกำลังกายมีผลต่อการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการอยู่ในระดับปกติถึงสูงกว่าปกติมากที่สุด ร้อยละ 45.0

Abstract

Thesis Title	Conditions and Exercises Feedback of People in Sawan Park, Nakhon Sawan
Researcher	Mr. Pinyo Niroj
Advisory Committee	Assoc. Prof. Dr. Thanee Gesthong Mr. Nivate Khamrat
Program	Development Strategy
Academic Year	2005

This research aimed to study the conditions and the exercise outcomes among people in public park- Sawan Park, Nakhon Sawan.

The methodology of this research was prepared by accidental random sampling among exercisers around Sawan Park. The first sampling group was classified into three groups : jogging, running, and dancing, which consisted of 60 persons in each group. The second sampling group was taken from 40 exercisers who mostly use exercise machines.

The findings were as follows: for people's exercise performance, 30.9 % exercised frequently, 46.3 % exercised over thirty minutes, 55.4 % exercised until being tired, 53.6 % exercised in the evening, 46.3 % exercised alone, 71.8 % were nonmember, 89.5 % exercised for physical fitness, and 90.4 % found that exercises could make their health better.

The outcomes of exercises were discovered that each kind of exercise had benefits in many different ways. The dancing performance could be identified into four categories; 68.3 % of body mass index, 46.6 % of body fat, 79.9 % of muscular strength, and 96.9 % of lung capacity. The healthy running also brought improvement to physical fitness and 96.5 % of blood circulation. Finally, 45.0 % of exercise machine using had the impact on HDL laboratory inspect as well.