

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายนับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพทางร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่พัฒนาแล้วได้นำเอาการเล่นกีฬา การออกกำลังกายมาเป็นสิ่งช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศ เพราะคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศ หากได้รับการเอาใจใส่และพัฒนาอย่างถูกต้อง โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้ประชากรมีความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี รวมทั้งยังสามารถช่วยลดความเครียดด้านต่างๆ ในภารกิจประจำวันได้อย่างดี ซึ่งจะมีผลต่อเนื่องในการดำรงชีวิตและการประกอบกิจการงานได้อย่างราบรื่น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ สามารถดำรงชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายดังที่กล่าวมานี้ รัฐบาลภายใต้การนำของ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี พ.ต.ท. ทักษิณ ชินวัตร ได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545 เป็นปีแห่งการเริ่มต้นรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทยอย่างจริงจัง โดยใช้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงได้กำหนดให้มีวิสัยทัศน์และนโยบายในการดำเนินงานออกกำลังกาย โดยในปีงบประมาณ 2547 กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบาย ยุทธศาสตร์หลักในเรื่องการออกกำลังกายเป็นประการสำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนไทยมีการออกกำลังกายอย่างยั่งยืนจนเป็นวิถีชีวิต และทำให้ประชาชนเกิดการรวมกลุ่มกระหน่ำในการสร้างสุขภาพ โดยการส่งเสริมให้คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 เมื่อสิ้นแผนพัฒนาฉบับที่ 9 ในปี พ.ศ. 2549 สำหรับโครงสร้างทางสังคมได้ ส่งเสริมให้เกิดเครือข่ายชมรมสร้างสุขภาพครอบคลุมทุกเทศบาลและทุกตำบลในปี พ.ศ. 2546 และครอบคลุมทุกหมู่บ้านในปี 2549 โดยอาสาสมัครประจำหมู่บ้านและอาสาสมัครประจำชุมชน ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค ซึ่งจะทำให้กระแสของการออกกำลังกายเป็นไปอย่างกว้างขวาง ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนสร้างเสริมคุณภาพชีวิต พร้อมกับลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ถ้าได้ใหญ่ และโรคอื่น ๆ รวมทั้งป้องกัน รวมทั้งป้องกันและลดปัญหาผู้ติดยาเสพติดอีกด้วย

จากกระแสการรณรงค์ในเรื่องของออกกำลังกายดังกล่าวในปัจจุบัน ทำให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย สนใจและตื่นตัวในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเมืองใหญ่ๆ จะมีสถานที่ออกกำลังกายและพักผ่อน เช่น สวนสุขภาพ สนามกีฬาหรือสวนสาธารณะ ในช่วงเวลาเช้า ช่วงเวลาเย็น มีประชาชนเป็นจำนวนมากไปออกกำลังกาย เล่นกีฬาและพักผ่อน โดยเฉพาะสวนสาธารณะนั้นถือได้ว่าเป็นปอดของเมือง เพราะช่วยฟอกอากาศเสียให้เป็นอากาศดี เป็นที่ที่ประชาชนได้มาอาศัยรับอากาศบริสุทธิ์ผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตแก่ชุมชนเมืองเป็นอย่างดี (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540 : 3)

สำหรับจังหวัดนครสวรรค์ มีสวนสาธารณะอุทยานสวรรค์ ซึ่งเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่มาตรฐานระดับดีมากอยู่ในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ มีพื้นที่ 314 ไร่ โดยปรับปรุงมาจากหนองน้ำสาธารณะเดิมชื่อ “หนองสมบุญ” การปรับปรุงสวนสาธารณะอุทยานสวรรค์นี้ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานของเอกชนและภาครัฐบาลจนสามารถผ่านเกณฑ์มาตรฐานระดับดีมากทั้งด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและการส่งเสริมสุขภาพ จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2544 และจากการเปิดให้บริการของสวนสาธารณะตั้งแต่ปี พ.ศ. 2500 เป็นต้นมา สวนสาธารณะอุทยานสวรรค์มีการปรับปรุงด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก ถนนภายใน สาธารณูปโภคต่างๆ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ ห้องน้ำห้องสุขา ไฟฟ้าส่องสว่างภายใน ความสวยงามของภูมิทัศน์ สนามเด็กเล่น ลานกีฬาร้านอาหาร การรักษาความสะอาดและการรักษาความปลอดภัย และเนื่องจากเป็นสวนสาธารณะที่มีลานกีฬาอย่างหลากหลาย มีลู่วิ่งที่มีความกว้างความยาวที่พอเหมาะอยู่ล้อมรอบบริเวณหนองน้ำ มีความร่มรื่น ทัศนียภาพสวยงาม มีน้ำพุ สะพานแขวน ไม้ดอก ไม้ประดับ ทิวเขา และธรรมชาติที่งดงาม เกิดความรู้สึกเย็นตา เย็นใจ เกิดความผ่อนคลาย ทำให้เมื่อต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาหลายประเภท จึงมีประชาชนมาออกกำลังกายอย่างมากมาย ทั้งการเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การใช้เครื่องออกกำลังกาย การเดินแอโรบิค โยคะ เปดอง ตรีภร้อ บาสเกตบอล เป็นต้น ปัจจุบันมีผู้มาใช้สวนสาธารณะอุทยานสวรรค์เพื่อออกกำลังกายและพักผ่อนหย่อนใจเฉลี่ยวันละ 2,000 คน (เทศบาลนครนครสวรรค์, 2545 : 4) โดยผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มาเพื่อออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 50.9 รองลงมาคือ อ่านหนังสือ ร้อยละ 18.4 และนั่งพักผ่อน ร้อยละ 14.1 และจำนวนผู้ใช้บริการมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาล ทำให้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพชำรุดทรุดโทรมลงไปบ้าง ตลอดจนผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลอาคาร สถานที่ มีจำนวนไม่เพียงพอ และจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชนผู้ใช้บริการสวนสาธารณะ (วัชรภรณ์ จันทร์พูนพิงศ์, 2546 : 53)

จากกระแสความจำเป็นและความต้องการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดนครสวรรค์ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงสภาวะและผลการออกกำลังกายของประชาชนใน อุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ เพื่อเป็นแนวทางเสนอแนะให้หน่วยงานที่รับผิดชอบได้วางแผนและส่งเสริม จัดการบริหารเพื่อพัฒนาให้เกิดผลดี มีประสิทธิภาพต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะการออกกำลังกายของประชาชน ในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
2. เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายโดยวิธีต่างๆ ที่มีต่อสุขภาพของประชาชนในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษากำหนดขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ สภาวะและผลการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมี 4 วิธีคือ การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิค และการใช้เครื่องออกกำลังกาย

1. สภาวะการออกกำลังกาย ศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ประเภทของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยที่วัน / สัปดาห์ ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด ใช้เวลาช่วงเช้า ช่วงเย็นหรืออื่นๆ ฯลฯ

2. ผลการออกกำลังกาย ศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆของกลุ่มตัวอย่าง เช่น ดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความจุปอด สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต ฯลฯ

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ในระหว่างวันที่ 24-27 มกราคม 2548

2. กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากประชากร ซึ่งผ่านการจำแนกตามวิธีของออกกำลังกายแบบเจาะจง 4 วิธี คือ การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิค และการใช้เครื่องออกกำลังกาย หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญจากกลุ่มของการออกกำลังกาย ทั้ง 4 วิธี โดยสุ่มจากผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดิน การวิ่ง และการเดินแอโรบิค กลุ่มละ 60 คน และสุ่มจากผู้ที่ออก

กำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 40 คน จนได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง จำนวนทั้งสิ้น 220 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ผู้ออกกำลังกายด้วยการออกกำลังกาย 4 วิธี ได้แก่
 - 1.1 วิธีการเดินเพื่อสุขภาพ
 - 1.2 วิธีการวิ่งเพื่อสุขภาพ
 - 1.3 วิธีการเดินแอโรบิค
 - 1.4 วิธีการใช้เครื่องออกกำลังกาย
2. ตัวแปรตาม คือ สุขภาพร่างกาย วัดจากสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ได้แก่
 - 2.1 ดัชนีมวลกาย (Body mass index)
 - 2.2 เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง (Percentage of body fat)
 - 2.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)
 - 2.4 ความอ่อนตัว (Flexibility)
 - 2.5 ความจุปอด (Lung capacity)
 - 2.6 สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต (Aerobic capacity)
 - 2.7 ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ (Clinical chemistry report)
 - (1). High density lipoprotein (HDL)
 - (2). คอเลสเตอรอล (Cholesterol)

นิยามศัพท์เฉพาะ

สถานะการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอุทยานสวรรค์ใน 4 วิธี คือ การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิค หรือการใช้เครื่องออกกำลังกาย

การเดินเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายโดยการก้าวเท้ายาวๆ ในจังหวะเร็ว สัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า 3 วัน มาเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน

การวิ่งเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายที่มีช่วงที่เท้าทั้ง 2 ช้างลอยพ้นจากพื้น และมีช่วงที่เท้ากลับลงมากระทบพื้นอีก ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเร็วหรือวิ่งช้าๆ สัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า 3 วัน มาเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน

การเดินเอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายมาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะการเดินร่าที่จะกระตุ้นหัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ มาเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน

การใช้เครื่องออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายโดยการใช้อุปกรณ์เพื่อช่วยเสริมความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ ด้วยระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ มาเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 1 เดือน

ผลการออกกำลังกาย หมายถึง ลักษณะของสมรรถภาพทางกายโดยรวม (Total fitness) ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่ว การทำงานประสานกันของอวัยวะต่างๆของร่างกาย ระดับของ คอเลสเตอรอล(Cholesterol) และ HDL(High density lipoprotein) ที่อยู่ในโลหิต

สุขภาพร่างกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่วัดจากสมรรถภาพทางกาย ในการปฏิบัติการกิจประจำวันอย่างต่อเนื่องด้วยความกระฉับกระเฉง และตื่นตัวปราศจากความเหนื่อยล้า และยังมีพลังงานมากพอที่จะทำกิจกรรมเวลาว่างต่อไป โดยมีตัวชี้วัดที่สำคัญ ได้แก่

1. ดัชนีมวลกาย (Body mass index) คำนวณได้จากสูตร น้ำหนัก/(ส่วนสูงเป็น เมตร²)
2. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Percentage of body fat) วัดจากการใช้เครื่องมือวัดปริมาณไขมัน
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน คึง บีบ วัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้น ได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว
4. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของร่างกายหรือกล้ามเนื้อและข้อต่างๆที่สามารถพับ บิด คัดได้ตามธรรมชาติ เช่น การพับตัวไปข้างหน้าการแอ่นตัวไปข้างหลัง การแยกขา ฯลฯ
5. ความจุปอด (Lung capacity) วัดจากเครื่องวัดความจุปอด Spirometer
6. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต (Acrobic capacity) วัดจากอัตราของการเต้นของหัวใจ
7. ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ (Clinical chemistry report) วัดจากไขมันในเลือด ได้แก่ Cholesterol และ High density lipoprotein (HDL)

เกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เกณฑ์ที่ถือเป็นหลักสำหรับเทียบกำหนดและได้รับความเห็นชอบจากองค์กรอันเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป โดยการศึกษา ทดลอง และวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อสะดวกใช้ในการเปรียบเทียบค่าและแปลผลการทดสอบได้อย่างรวดเร็ว

การเทียบเคียง หมายถึง วิธีการที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างข้อมูล 2 ตัว โดยอาจมีค่าเป็นตัวเลข ข้อความ ค่าคงที่ หรือตัวแปรต่างๆ ด้วยการวิเคราะห์ดูความแตกต่างนั้นในแง่มุมต่างๆเพื่อนำไปสู่การพัฒนา

สวนสาธารณะอุทยานสวรรค์ หมายถึง สถานที่ซึ่งรัฐจัดขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์ในการพักผ่อนหย่อนใจสำหรับประชาชนทั่วไป ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนครนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
2. ทราบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีต่างๆ ซึ่งสามารถนำข้อมูลมาเสนอแนะแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชน จังหวัดนครสวรรค์