

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาสภาวะการออกกำลังกายของประชาชน ในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายโดยวิธีต่างๆที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากประชากร ซึ่งผ่านการจำแนกตามวิธีของออกกำลังกายแบบเจาะจง 4 วิธี คือ การเดินเพื่อสุขภาพ การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิค และการใช้เครื่องออกกำลังกาย หลังจากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญจากกลุ่มของผู้มาออกกำลังกาย ทั้ง 4 วิธี โดยสุ่มจากผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดิน การวิ่ง และการเดินแอโรบิค กลุ่มละ 60 คน และสุ่มจากผู้ที่ออกกำลังกายโดยการใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 40 คน จนได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบ จำนวนทั้งสิ้น 220 คน โดยแบ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 สภาวะการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

1.ดัชนีมวลกาย

2.เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง

3.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4.ความอ่อนตัว

5.ความจุปอด

6.สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต

7.ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ HDL และ โคลเลสเตอรอล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีโรคประจำตัว

ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จําแนกตามเพศ

วิธีการออกกำลังกาย	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การเดินเพื่อสุขภาพ	24	40.0	36	60.0
การวิ่งเพื่อสุขภาพ	42	70.0	18	30.0
การเดินแอโรบิค	0	0.0	60	100.0
การใช้เครื่องออกกำลังกาย	16	40.0	24	60.0
รวม	82	37.2	138	62.7

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นชาย 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เป็นหญิง 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นชาย 42 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 เป็นหญิง 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 การเดินแอโรบิค เป็นหญิง 60 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 การใช้เครื่องออกกำลังกายเป็นชาย 16 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เป็นหญิง 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รวมเป็นชายที่มาออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 37.2 เป็นหญิงจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 62.7

ตารางที่ 4.2 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามอายุ

อายุ	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 20 ปี	0	0	3	5.0	1	1.6	0	0	4	1.8
21-30 ปี	1	1.6	6	10.0	7	11.6	1	2.5	15	6.8
31-40 ปี	3	5.0	10	16.6	4	6.6	4	10.0	21	9.5
41-50 ปี	11	18.3	15	25.0	25	41.6	7	17.5	58	26.3
51-60 ปี	18	30.0	17	28.3	17	28.3	13	32.5	65	29.5
61 ปีขึ้นไป	27	45.0	9	15.0	6	10.0	15	37.5	57	25.9

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การเดินแอโรบิคจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 รวมอายุต่ำกว่า 20 ปี ออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 21-30 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 รวมผู้ที่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 31-40 ปี มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 การเดินแอโรบิค จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 รวมผู้ที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 41-50 ปี มีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 41.6 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 รวมผู้ที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อายุระหว่าง 51-60 ปี มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 การเดินแอโรบิค จำนวน

17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รวมผู้ที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 รวมผู้ที่มีอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9

ตารางที่ 4.3 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จําแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	7	11.7	12	20.0	15	25.0	6	15.0	40	18.1
คู่	46	76.7	40	66.7	38	63.3	23	57.5	147	66.8
หม้าย	5	8.3	1	1.7	5	8.3	4	10.0	15	6.8
หย่า	1	1.7	3	5.0	0	0	4	10.0	8	3.6
แยกกันอยู่	1	1.7	4	6.7	2	3.3	3	7.5	10	4.5

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ สถานภาพสมรสโสด มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 รวมสถานภาพสมรสโสด มีออกการกําลังกายทุกวิธี จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 18.1

ประชาชนที่มีออกกําลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ สถานภาพสมรสคู่ มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รวมสถานภาพสมรสคู่ มีออกการกําลังกายทุกวิธี จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 66.8

ประชาชนที่มาออกกําลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ สถานภาพสมรสหม้าย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 รวมสถานภาพสมรสหม้ายมีการออกกําลังกายทุกวิธี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8

ประชาชนที่มาออกกําลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ สถานภาพสมรสหย่า มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 รวมสถานภาพสมรสหย่า มีออกกําลังกายทุกวิธี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6

ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ สถานภาพสมรสแยกกันอยู่ มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 3.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 รวมสถานภาพสมรสแยกกันอยู่ มีออกกำลังกายทุกวิถี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5

ตารางที่ 4.4 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มามีอาการกล้ามเนื้อในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	22	36.7	12	20.0	24	40.0	12	30.0	70	31.8
มัธยมต้น	14	23.3	12	20.0	6	10.0	5	12.5	37	16.8
มัธยมปลาย	11	18.3	10	16.7	6	10.0	8	20.0	35	15.9
อนุปริญญา	2	3.3	10	16.7	8	13.3	2	5.0	22	10.0
ปริญญาตรี	8	13.3	14	23.3	12	20.0	12	30.0	46	20.9
สูงกว่าปริญญาตรี	3	5.0	2	3.3	4	6.7	1	2.5	10	4.5

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับประถมศึกษา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 รวมระดับประถมศึกษาที่มีอาการกล้ามเนื้อทุกวิธี จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับมัธยมต้น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 รวมระดับมัธยมต้นที่มีอาการกล้ามเนื้อทุกวิธี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 16.8

ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับมัธยมปลาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 รวมระดับมัธยมปลาย มีอาการกล้ามเนื้อทุกวิธี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 15.9

ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับอนุปริญญา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 รวมระดับอนุปริญญาที่มีอาการกล้ามเนื้อทุกวิธี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0

ประชาชนที่มีอาการกล้ามเนื้อ โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 14 คนคิดเป็นร้อยละ 23.3 การเดินแอโรบิค จำนวน

12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 รวมระดับระดับปริญญาตรีมีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 20.9

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 การเดินแอโรบิค จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 รวมระดับสูงกว่าปริญญาตรีมีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.5

ตารางที่ 4.5 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิก		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	4	6.7	17	28.3	5	8.3	8	20.0	34	15.4
ธุรกิจส่วนตัว	4	6.7	9	15.0	8	13.3	2	5.0	23	11.8
ค้าขาย	23	38.3	9	15.0	18	30.0	9	22.5	59	26.8
พนักงานธุรกิจเอกชน	1	1.7	4	6.7	3	5.0	1	2.5	9	4.1
รับจ้าง	5	8.3	7	11.7	3	5.0	2	5.0	17	7.7
พ่อ/แม่บ้าน	15	25.0	3	5.0	17	28.3	13	32.5	48	21.8
เกษตรกร	0	0	0	0	1	1.7	0	0	1	0.4
อื่นๆ	8	13.3	11	18.3	5	8.3	5	12.5	29	13.1

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การเดินแอโรบิก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 รวมอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 การเดินแอโรบิก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 รวมอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพค้าขาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 การเดินแอโรบิก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 รวมอาชีพค้าขาย มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพพนักงานธุรกิจเอกชน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การเดิน

แอรอบิค จำนวน 3 คนคิดเป็นร้อยละ 5.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 รวมอาชีพพนักงานธุรกิจเอกชนทุกวิธี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.1

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพรับจ้าง จำนวน 5 คนคิดเป็นร้อยละ 3.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 การเดินแอรอบิค จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 รวมอาชีพรับจ้างมีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.7

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ อาชีพพ่อ/แม่บ้าน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การเดินแอรอบิค จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รวมอาชีพพ่อ/แม่บ้านมีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินแอรอบิค อาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 รวมอาชีพเกษตรกรมีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4

อาชีพอื่นๆ ที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ จำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 13.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 การเดินแอรอบิค จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 รวมอาชีพอื่นๆ มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 13.1

ตารางที่ 4.6 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามรายได้

รายได้	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5,000 บาท	29	48.3	19	31.7	31	51.7	17	42.5	96	43.6
5,001-10,000 บาท	14	23.3	11	18.3	19	31.7	4	10.0	48	21.8
10,001-15,000 บาท	7	11.7	9	15.0	0	0	5	12.5	21	9.5
15,001 บาทขึ้นไป	10	16.7	21	35.0	10	16.7	14	35.0	55	25.0

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 48.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 การเดินแอโรบิค จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 51.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 รวมผู้ที่รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 43.6

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ที่มีรายได้ 5,001-10,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 การเดินแอโรบิค จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 รวมผู้มีรายได้ตั้งแต่ 5,001-10,000 บาท มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ที่มีรายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 รวมผู้มีรายได้ตั้งแต่ 10,001-15,000 บาท มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 9.5

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ที่มีรายได้ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 การเดินแอโรบิค จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 รวมผู้มีรายได้ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป มีการออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

ตารางที่ 4.7 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตาม
การมีโรคประจำตัว

การมีโรคประจำตัว	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิก		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มี	25	41.7	42	70.0	35	58.3	20	50.0	122	55.4
ไม่มี	35	58.3	18	30.0	25	41.7	20	50.0	98	44.6

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ มีโรคประจำตัว จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 การเดินแอโรบิก จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รวมผู้มีโรคประจำตัว มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4

ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยการเดินเพื่อสุขภาพ ผู้ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 การวิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 การเดินแอโรบิก จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รวมผู้ไม่มีโรคประจำตัว มีออกกำลังกายทุกวิธี จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 44.6

ตอนที่ 2 สภาวะการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.8 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามจำนวนวัน ที่ออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์

จำนวนวันที่ ออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดิน เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิก		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1 วัน/สัปดาห์	3	5.0	3	5.0	4	6.7	0	0	10	4.5
2 วัน/สัปดาห์	3	5.0	6	10.0	1	1.7	2	5.0	12	5.4
3 วัน/สัปดาห์	11	18.3	8	13.3	8	13.3	5	12.5	32	14.5
4 วัน/สัปดาห์	9	15.0	3	10.0	9	15.0	3	7.5	27	12.2
5 วัน/สัปดาห์	9	15.0	13	21.7	20	33.3	8	20.0	50	22.7
6 วัน/สัปดาห์	1	1.7	5	8.3	6	10.0	3	7.5	15	6.8
7 วัน/สัปดาห์	23	38.3	17	28.3	11	18.3	17	42.5	68	30.9
อื่นๆ	1	1.7	2	3.3	1	1.7	2	5.0	6	2.7

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ มาออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมา 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 รองลงมา 5 วัน ต่อสัปดาห์จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมา 7 วัน ต่อสัปดาห์ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์จำนวน 17 คนคิดเป็นร้อยละ 42.5 รองลงมา 5 วัน ต่อสัปดาห์จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่มีผู้มาออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.9 รองลงมาออกกำลังกายทุก 5 วันต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 22.7 และ 3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 14.5

ตารางที่ 4.9 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตาม เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการออกกำลังกาย

เวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10 นาที	4	6.7	5	8.3	1	1.7	0	0	10	4.5
20 นาที	1	1.7	6	10.0	2	3.3	4	10.0	13	5.9
30 นาที	26	43.3	24	40.0	15	25.0	11	27.5	76	34.5
มากกว่า	26	43.3	19	31.7	41	68.3	16	40.0	102	46.3
อื่นๆ	3	5.0	6	10.0	1	1.7	9	22.5	19	8.6

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกาย มากกว่า 30 นาที และ ครึ่งละ 30 นาที จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 เท่ากัน ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายครึ่ง 30 นาที จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา มากกว่า 30 นาที จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.7 ผู้ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกาย มากกว่า 30 นาที จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมา ครึ่งละ 30 นาที จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 ผู้ที่มีออกกำลังกายโดยการใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกาย มากกว่า 30 นาที จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา ครึ่งละ 30 นาที จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5

ในภาพรวมเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่มีผู้มาออกกำลังกาย มากกว่าครึ่งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมาครึ่งละ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 34.5

ตารางที่ 4.10 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตาม
ความเหนื่อยในการออกกำลังกาย

ความเหนื่อยในการ ออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดิน เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เหนื่อยเล็กน้อย	27	45.0	21	35.0	22	36.7	21	52.5	91	41.3
เหนื่อยพอประมาณ	30	50.0	36	60.0	38	63.3	18	45.0	122	55.5
เหนื่อยมาก(หอบ)	3	5.0	3	5.0	0	0	1	2.5	7	3.2

จากตารางที่ 4.10 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามความเหนื่อยในการออก
กำลังกาย โดยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่เหนื่อยพอประมาณ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ
50.0 รองลงมาเหนื่อยเล็กน้อย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 การออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งเพื่อ
สุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เหนื่อยพอประมาณ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาเหนื่อย
เล็กน้อย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่
เหนื่อยพอประมาณ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 รองลงมาเหนื่อยเล็กน้อย จำนวน 22 คน
คิดเป็นร้อยละ 36.7 การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่เหนื่อยเล็กน้อย
จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 รองลงมาเหนื่อยพอประมาณ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

ในภาพรวมความเหนื่อยที่ใช้ในการออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่มีผู้มาออกกำลังกาย
เหนื่อยพอประมาณ คิดเป็นร้อยละ 55.4 รองลงมาเหนื่อยเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 41.3

ตารางที่ 4.11 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตาม
เวลาในการออกกำลังกาย

เวลาออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดิน เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เช้า	30	50.0	24	40.0	27	45.0	17	42.5	98	44.5
กลางวัน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
เย็น	27	45.0	36	60.0	33	55.0	22	55.0	118	53.6
เวลาอื่น	3	5.0	0	0	0	0	1	2.5	4	1.8

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ จำแนกตามช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาเช้า จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 รองลงมาเวลาเย็น จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาเย็น จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาเวลาเช้า จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 การเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาเย็นจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาเวลาเช้าจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลาเย็น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมาเวลาเช้า จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

ในภาพรวมเวลาในการออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่มีผู้มาออกกำลังกายเวลาเย็นคิดเป็นร้อยละ 53.6 รองลงมาเวลาเช้าคิดเป็นร้อยละ 44.5

ตารางที่ 4.12 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามบุคคลที่ร่วมเดินทางมาด้วย

การเดินทางมาออก กำลังกายกับใคร	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินทาง เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ครอบครัว	22	36.7	17	28.3	13	21.7	10	25.0	62	28.1
เพื่อน/ผู้ร่วมงาน	10	16.7	7	11.7	17	28.3	6	15.0	40	18.1
คนเดียว	22	36.7	32	53.3	26	43.3	22	55.0	102	46.3
คนที่ถูกใจ	4	6.7	3	5.0	1	1.7	0	0	8	3.6
อื่นๆ	2	3.3	1	1.7	3	5.0	2	5.0	8	3.6

จากตารางที่ 4.12 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ จำแนกตามบุคคลที่ร่วมเดินทางมาด้วย ส่วนใหญ่มาคนเดียว และมากับครอบครัว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 รองลงมา มากับเพื่อนร่วมงาน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 การวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มาคนเดียว จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมา มากับครอบครัวจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายคนเดียว จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 รองลงมา มากับเพื่อนร่วมงานจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายคนเดียว จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมา เดินทางมากับครอบครัวจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

ในภาพรวมการเดินทางมาออกกำลังกายวิธี ส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมา คือ เดินทางมากับครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 28.1

ตารางที่ 4.13 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มามากำลังภายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตาม การเป็นชมรมออกกำลังกาย

การมาออกกำลังกาย เป็นชมรม	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดิน เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เป็นชมรม	48	80.0	51	85.0	27	45.0	32	80	158	71.8
เป็นชมรม	12	20.0	9	15.0	33	55.0	8	20	62	28.2

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ประชาชนที่มามากำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ จำแนกตาม การเป็นชมรม ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายโดยไม่เป็นชมรม จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา เป็นชมรม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มา ออกกำลังกายไม่เป็นชมรม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 85.0 รองลงมา เป็นชมรม จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 การเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเป็นชมรม จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 รองลงมา ไม่เป็นชมรม จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายไม่เป็นชมรมจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมา เป็นชมรมจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0

ในภาพรวมการเดินทางมาออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายไม่เป็น ชมรมคิดเป็นร้อยละ 71.8 รองลงมา ไม่เป็นชมรมคิดเป็นร้อยละ 28.2

ตารางที่ 4.14 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามแรงงูใจที่มาออกกำลังกาย

แรงงูใจที่มาออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดินเพื่อสุขภาพ		การวิ่งเพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่องออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อให้มีร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง	55	91.7	56	93.3	50	83.3	36	90.0	197	89.5
เพื่อความสนุกสนาน	0	0	0	0	3	5.0	0	0	3	1.3
เพื่อลดน้ำหนักร่างกาย	2	3.3	0	0	2	3.3	1	2.5	5	2.2
เพื่อให้มีบุคลิกดี	0	0	1	1.7	0	0	0	0	1	0.4
ให้มีสุขภาพจิตดี	3	5.0	1	1.7	3	5.0	2	5.0	9	4.0
ผ่อนคลายความเครียด	0	0	1	1.7	0	0	0	0	1	0.4
เพื่อต้องการแข่งขัน	0	0	0	0	1	1.7	0	0	1	0.4
อื่นๆ	0	0	1	1.7	1	1.7	1	2.5	3	1.3

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ จำแนกตามแรงงูใจในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มาเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 91.7 รองลงมาให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มาเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 การเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 83.3 รองลงมาเพื่อความสนุกสนานและเพื่อให้มีสุขภาพจิตดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0

ในภาพรวมแรงงูใจที่มาออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 89.5 รองลงมาเพื่อให้มีสุขภาพจิตดีคิดเป็นร้อยละ 4.0

ตารางที่ 4.15 แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาย

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	วิธีการออกกำลังกาย									
	การเดิน เพื่อสุขภาพ		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ		การเดินแอโรบิค		การใช้เครื่อง ออกกำลังกาย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ทำให้มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง	53	88.3	58	96.7	52	86.7	36	90.0	199	90.4
เกิดความสนุกสนาน	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ลดน้ำหนักร่างกาย	2	3.3	0	0	2	3.3	1	2.5	5	2.2
ทำให้มีบุคลิกดี	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ทำให้มีสุขภาพจิตดี	2	3.3	0	0	4	6.7	1	2.5	7	3.1
ผ่อนคลายความตึงเครียด	3	5.0	2	3.3	1	1.7	2	5.0	8	3.6
ทำให้ได้แข่งขัน	0	0	0	0	1	1.7	0	0	1	0.4
อื่นๆ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ จำแนกตามความคิดเห็นที่มาออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มานเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงจำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 88.3 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มานออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงจำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 96.7 การเดินแอโรบิค พบว่า ส่วนใหญ่มานออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 86.7 การใช้เครื่องออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มานออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 90.0

ในภาพรวมความคิดเห็นที่มาออกกำลังกายทุกวิธี ส่วนใหญ่เดินทางมาออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 89.5 รองลงมาเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดคิดเป็นร้อยละ 3.6

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

ตารางที่ 4.16 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามดัชนีมวลกาย

วิธีการออกกำลังกาย	ดัชนีมวลกาย		
	ต่ำกว่ามาตรฐาน	ได้มาตรฐาน	เกินมาตรฐาน
การเดินเพื่อสุขภาพ (N=60)	(2) 3.3	(26) 43.3	(32) 53.4
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(5) 8.3	(35) 58.3	(20) 33.3
การเดินแอโรบิค (N=60)	(3) 5.0	(41) 68.3	(16) 26.6
การใช้เครื่องออกกำลังกาย(N=40)	(5) 12.5	(15) 37.5	(20) 50.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(15) 6.8	(117) 53.1	(88) 40.0

จากตารางที่ 4.16 พบว่า การออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อดัชนีมวลกาย ได้มาตรฐาน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 53.4 การวิ่งเพื่อสุขภาพ มีผลทำให้ร่างกายมีดัชนีมวลกาย ได้มาตรฐาน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 58.3 ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 การเดินแอโรบิค มีผลทำให้ร่างกายมีดัชนีมวลกายได้มาตรฐาน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 การใช้เครื่องออกกำลังกาย มีผลทำให้ร่างกายมีดัชนีมวลกาย ได้มาตรฐาน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้มีดัชนีมวลกายเฉลี่ย ต่ำกว่ามาตรฐาน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8 ได้มาตรฐานจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 เกินมาตรฐานจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0

การเดินแอโรบิค เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด มีผลทำให้ร่างกายมีดัชนีมวลกาย ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 68.3 รองลงมาคือวิธีวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 58.3 และการเดินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.3

ตารางที่ 4.17 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

วิธีการออกกำลังกาย	เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย				
	น้อยมาก	น้อย	ปกติ	มาก	มากเกินไป
การเดินเพื่อสุขภาพ(N=60)	(1) 1.6	(1) 1.6	(19) 31.6	(3) 5.0	(36) 60.0
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(1) 1.6	(2) 3.3	(19) 31.6	(13) 21.6	(25) 41.6
การเดินแอโรบิค(N=60)	(0) 0.0	(1) 1.6	(28) 46.6	(6) 10.0	(25) 41.6
การใช้เครื่องออกกำลังกาย(N=40)	(0) 0.0	(2) 5.0	(5) 12.5	(9) 22.5	(24) 60.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(22) 10.0	(6) 2.73	(71) 32.2	(31) 14.0	(110) 50.0

จากตารางที่ 4.17 พบว่า การออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากเกินไป จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากเกินไป จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 การเดินแอโรบิค ทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติ จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 46.6 และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากเกินไป จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 การใช้เครื่องออกกำลังกายทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมาก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 22.5 และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมากเกินไป จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้ระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติ จำนวน 71 คนคิดเป็นร้อยละ 32.2 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายมาก จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 เปอร์เซ็นต์และไขมันในร่างกายมากเกินไป จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

การเดินแอโรบิค เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด มีผลต่อระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
ปกติ คิดเป็นร้อยละ 46.6 รองลงมาคือวิธี การเดินเพื่อสุขภาพและการวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ
31.6 เท่ากันทั้งสองวิธี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Rajabhat Surin Rajabhat University

ตารางที่ 4.18 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

วิธีการออกกำลังกาย	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ					รวม ปกติถึงดีมาก
	น้อยมาก	น้อย	ปกติ	ดี	ดีมาก	
การเดินเพื่อสุขภาพ(N=60)	(2) 3.3	(6) 10.0	(39) 65.0	(9) 15.0	(4) 6.6	(52) 86.6
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(1) 1.6	(12) 20.0	(36) 60.0	(7) 11.6	(4) 6.6	(47) 78.2
การเดินเอโรบิค(N=60)	(0) 0.0	(6) 10.0	(38) 63.3	(7) 11.6	(9) 15.0	(54) 89.9
การใช้เครื่องออกกำลังกาย(N=40)	(1) 2.5	(7) 17.5	(22) 55.0	(7) 17.5	(3) 7.5	(32) 80.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(4) 1.8	(31) 14.0	(165) 75.0	(30) 13.6	(20) 9.1	(185) 84.1

จากตารางที่ 4.18 พบว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับปกติ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0 ระดับดี 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 และระดับดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 รวมผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ระดับปกติจนถึงดีมาก จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 86.6 การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับปกติ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0 ระดับดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 และระดับดีมาก จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 รวมผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 78.2 การออกกำลังกายโดยการเดินเอโรบิคมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับปกติ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 ระดับดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 และระดับดีมากจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 15.0 รวมผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 89.9 การออกกำลังกายโดยการใช้เครื่องออกกำลังกายมีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระดับปกติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 ระดับดี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 17.5 และระดับดีมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 รวมผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ระดับดีจนถึงดีมาก จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80.0

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกาย ระดับปกติ จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายระดับดี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 13.6 ระดับดีมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 รวมผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 84.1

การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 89.9 รองลงมาคือการออกกำลังกายโดยการเดินเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 86.6

ตารางที่ 4.19 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามความอ่อนตัว

วิธีการออกกำลังกาย	ความอ่อนตัว					รวม ปกติถึงดีมาก
	น้อยมาก	น้อย	ปกติ	ดี	ดีมาก	
การเดินเพื่อสุขภาพ(N=60)	(13) 21.6	(11) 18.3	(12) 20.0	(6) 10.0	(18) 30.0	(36) 60.0
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(9) 15.0	(3) 5.0	(21) 35.0	(10) 16.6	(17) 28.3	(48) 79.9
การเดินแอโรบิค(N=60)	(10) 16.6	(3) 5.0	(14) 23.3	(10) 16.6	(23) 38.3	(47) 78.2
การใช้เครื่องออกกำลังกาย (N=40)	(11) 27.5	(3) 7.5	(12) 30.0	(2) 5.0	(12) 30.0	(26) 65.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(43) 19.5	(20) 9.1	(59) 26.8	(28) 12.7	(70) 31.8	(157) 71.3

จากตารางที่ 4.19 พบว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อความอ่อนตัวระดับปกติ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ความอ่อนตัวระดับดี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 ความอ่อนตัวระดับดีมาก จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 การวิ่งเพื่อสุขภาพมีผลต่อความอ่อนตัวระดับปกติ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 ระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ระดับดีมาก จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 28.3 การเดินแอโรบิคมีผลต่อร่างกายระดับปกติ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 ระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ระดับดีมาก จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 38.3 การใช้เครื่องออกกำลังกายมีผลต่อความอ่อนตัวของร่างกายระดับปกติ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ระดับดี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 ระดับดีมาก จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้ความอ่อนตัวของร่างกายปกติ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 26.8 ความอ่อนตัวของร่างกายดี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 ความอ่อนตัวของร่างกายดีมาก จำนวน 70 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.8 รวมผลต่อความอ่อนตัวตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3

การวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ที่มีผลต่อความอ่อนตัวของร่างกายระดับปกติจนถึงระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 79.9 รองลงมาคือ การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 78.2

ตารางที่ 4.20 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามสมรรถภาพปอด

วิธีการออกกำลังกาย	สมรรถภาพปอด					รวม ปกติถึงดีมาก
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปกติ	ดี	ดีมาก	
การเดินเพื่อสุขภาพ(N=60)	(1) 1.6	(5) 8.3	(22) 36.6	(10) 16.6	(22) 36.6	(54) 89.8
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(0) 0.00	(2) 3.3	(22) 36.6	(20) 33.3	(16) 26.7	(58) 96.6
การเดินแอโรบิค(N=60)	(0) 0.00	(2) 3.3	(15) 25.0	(12) 20.0	(31) 51.6	(58) 96.6
การใช้เครื่องออกกำลังกาย(N=40)	(1) 2.5	(1) 2.5	(18) 45.0	(10) 25.0	(10) 25.0	(38) 95.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(2) 0.9	(10) 4.5	(77) 35.0	(52) 23.6	(79) 35.9	(208) 94.5

จากตารางที่ 4.20 พบว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสมรรถภาพปอดระดับปกติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 สมรรถภาพปอดระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 สมรรถภาพปอดระดับดีมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 การวิ่งเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสมรรถภาพปอดระดับปกติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับดี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ระดับดีมาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 การเดินแอโรบิค มีผลต่อสมรรถภาพปอดระดับปกติจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 ระดับดี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ระดับดีมาก จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 การใช้เครื่องออกกำลังกาย มีผลต่อสมรรถภาพปอดระดับปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ระดับดีและดีมาก จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 เท่ากันทั้งสองวิธี

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้สมรรถภาพปอดปกติ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 35.0 สมรรถภาพปอดระดับดี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 สมรรถภาพปอดระดับดีมาก จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 35.9 รวมผลต่อสมรรถภาพปอดตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับดีมาก จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 94.5

การวิ่งเพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิคเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ที่มีผลต่อสมรรถภาพปอดระดับปกติถึงระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ 96.6 เท่ากันทั้งสองวิธี รองลงมาคือวิธีการใช้เครื่องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 95.0

ตารางที่ 4.21 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต

วิธีการออกกำลังกาย	สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต					
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปกติ	ดี	ดีมาก	รวม ปกติถึงดีมาก
การเดินเพื่อสุขภาพ (N=60)	(0) 0.0	(2) 3.3	(41) 68.3	(10) 16.6	(7) 11.6	(58) 96.5
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(0) 0.0	(3) 5.0	(42) 70.0	(10) 16.6	(5) 8.3	(57) 94.9
การเดินแอโรบิค(N=60)	(5) 8.3	(8) 13.3	(31) 51.6	(10) 16.6	(6) 10.0	(47) 78.2
การใช้เครื่องออกกำลังกาย (N=40)	(0) 0.0	(5) 12.5	(25) 62.5	(8) 20.0	(2) 5.0	(35) 87.5
รวมเฉลี่ย(N=220)	(5) 2.2	(18) 8.1	(139) 63.1	(38) 17.2	(20) 9.1	(197) 89.4

จากตารางที่ 4.21 พบว่า การออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับปกติ จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 68.3 สมรรถภาพพอระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ระดับดีมาก จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 การวิ่งเพื่อสุขภาพ มีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับปกติ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 ระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ระดับดีมาก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 การเดินแอโรบิค มีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับปกติ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 ระดับดี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 ระดับดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 10.0 การใช้เครื่องออกกำลังกาย มีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับปกติ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 ระดับดี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ระดับดีมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตปกติ จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 63.1 สมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับดี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 ระดับดีมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 รวมผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตตั้งแต่ระดับปกติถึงระดับดีมาก จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 89.4

การเดินเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ที่มีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตระดับปกติถึงระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 96.5 รองลงมาคือการวิ่ง เพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 94.9 และการใช้เครื่องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.5

ตารางที่ 4.22 แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

วิธีการออกกำลังกาย	ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ							
	CHOLESTERAL			HDL				รวม HDL ปกติถึงสูง
	ปกติ	สูงเล็กน้อย	สูง	ต่ำ	ค่าเล็กน้อย	ปกติ	สูง	
การเดินเพื่อสุขภาพ(N=60)	(24) 40.0	(6) 10.0	(30) 50.0	(2) 3.0	(31) 51.6	(26) 43.3	(1) 1.6	(27) 44.9
การวิ่งเพื่อสุขภาพ(N=60)	(26) 43.3	(1) 1.6	(33) 55.0	(4) 6.6	(38) 63.3	(18) 30.0	(0) 0.0	(18) 30.0
การเดินแอโรบิค(N=60)	(22) 36.6	(1) 1.6	(37) 61.6	(1) 1.6	(37) 61.6	(22) 36.6	(0) 0.0	(22) 36.6
การใช้เครื่องออกกำลังกาย (N=40)	(11) 27.5	(3) 7.5	(26) 65.0	(1) 2.5	(21) 52.5	(18) 45.0	(0) 0.0	(18) 45.0
รวมเฉลี่ย(N=220)	(83) 37.7	(11) 5.0	(126) 57.2	(8) 3.6	(127) 57.7	(84) 38.1	(1) 0.4	(85) 38.5

จากตารางที่ 4.22 พบว่า การออกกำลังกาย ด้วยวิธีการเดินเพื่อสุขภาพ มีผลต่อการตรวจ CHOLESTERAL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 ระดับสูง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ผลต่อการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 มีระดับสูงเล็กน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 รวมผลการตรวจ HDL ที่มีค่าปกติขึ้นไปจนถึงระดับสูง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9

การวิ่งเพื่อสุขภาพมีผลต่อการตรวจ CHOLESTERAL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3 ระดับสูง จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0

ตรวจผลต่อการ HDL ระดับปกติจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 30.0 ระดับต่ำเล็กน้อย จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3

การเดินแอโรบิคมีผลต่อการตรวจ CHOLESTERAL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับสูง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6

ตรวจผลต่อการ HDL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ระดับต่ำเล็กน้อย จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 61.6

การใช้เครื่องออกกำลังกายมีผลต่อการตรวจ CHOLESTERAL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 ระดับสูง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 65.0

ผลต่อการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการ มีระดับปกติจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 ระดับต่ำเล็กน้อย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5

ในภาพรวมการออกกำลังกายทุกวิธี ทำให้ผลการตรวจ CHOLESTERAL ทางห้องปฏิบัติการ อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 ระดับสูง จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 57.2 ผลการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการ อยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 ระดับต่ำสูง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 รวมผลการตรวจ HDL ที่มีค่าปกติขึ้นไปจนถึงระดับสูง จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5

การวิ่งเพื่อสุขภาพมีผลต่อการตรวจ CHLESTERRAL ทางห้องปฏิบัติการอยู่ในระดับปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.3

การใช้เครื่องออกกำลังกายมีผลต่อการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการอยู่ในระดับปกติถึงระดับสูงกว่าปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.0

ตารางที่ 4.23 แสดงค่าร้อยละของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ในระดับปกติหรือสูงกว่าปกติ

วิธีการออกกำลังกาย	ดัชนี มวล กาย	เปอร์ เซ็นต์ ไขมัน	ความ แข็งแรง ของ กล้ามเนื้อ	ความ อ่อนตัว	ความจุ ปอด	การ ไหล เวียน โลหิต	การตรวจทางห้องปฏิบัติการ	
							CHOLESTERAL	HDL
การเดินเพื่อสุขภาพ	(26)	(19)	(52)	(36)	(54)	(58)	(24)	27
	43.3	31.6	86.6	60.0	89.8	96.6	40.0	44.9
การวิ่งเพื่อสุขภาพ	(35)	(19)	(47)	(48)	(58)	(57)	(26)	(18)
	58.3	31.6	78.2	79.9	96.6	94.9	43.3	30.0
การเดินแอโรบิค	(41)	(28)	(54)	(47)	(58)	(47)	(22)	(22)
	68.3	46.6	89.9	48.2	96.6	78.2	36.6	36.6
การใช้เครื่องออกกำลังกาย	(15)	(5)	(32)	(26)	(38)	(35)	(11)	(18)
	37.5	12.5	80.0	65.0	95.0	87.5	27.5	45.0

จากตารางที่ 4.23 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายภาพและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ที่มีค่าระดับปกติหรือสูงกว่าปกติเทียบเคียงกับการออกกำลังกายทั้ง 4 วิธี พบว่า

การเดินแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายมีดัชนีมวลกาย ได้มาตรฐานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.3 ทำให้เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.6 และทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายและความจุปอดอยู่ในระดับปกติถึงระดับดีมากมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.9 และ 96.6 ตามลำดับ

การวิ่งเพื่อสุขภาพ มีผลต่อความอ่อนตัวของร่างกายและความจุปอดอยู่ในระดับปกติถึงระดับดีมาก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.9 และ 96.6 ตามลำดับ

การเดินเพื่อสุขภาพมีผลต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในระดับปกติถึงระดับดีมาก มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 96.6

การใช้เครื่องออกกำลังกาย มีผลต่อการตรวจ HDL ทางห้องปฏิบัติการ อยู่ในระดับปกติถึงระดับสูงกว่าปกติมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.0