

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249130

การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ห้องสมุดชุมชน ในชุมชนบ้านคอน
ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

นุชนพงษ์ อีวงศ์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554

600253669

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



249130

การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ห่วงโซาสุขภาพ ในชุมชนบ้านดอน
ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง



ผู้พิมพ์ ชิววงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตุลาคม 2554

การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ห่วงโซาสู่ชุมชน ในชุมชนบ้านดอน
ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ศุขพงษ์ ชิววงศ์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



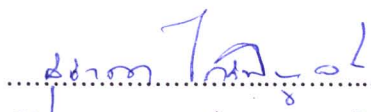
.....ประธานกรรมการ

อาจารย์สามารถ ศรีจันทงค์



.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณีย์ ปัญโญ



.....กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



.....ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณีย์ ปัญโญ

20 ตุลาคม 2554

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณย์ ปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาและสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์สามารถ ศรีจันทน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ อาจารย์สอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาได้ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำการดำเนินงาน ตรวจ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนงานวิทยานิพนธ์สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านอาจารย์ทั้งสามเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ดังรายนามในภาคผนวก ที่ได้ให้คำแนะนำตรวจสอบแก้ไขเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ คุณพะยอม เศรษฐวงศ์ ที่ได้เป็นแบบในการถ่ายภาพแสดงการยืดกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถสื่อสารและเข้าใจในทางการยืดกล้ามเนื้อจากการวิจัยนี้มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรมทดลองด้วยดีเสมอมา ทำให้งานวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จได้ทันกำหนดเวลา

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่กายภาพบำบัด และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปางทุกท่าน ตลอดจนผู้ป่วยที่มารับบริการในงานกายภาพบำบัดที่ได้ให้กำลังใจ และความอนุเคราะห์ที่ดีเยี่ยมมา เพื่อให้งานวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และญาติพี่น้องทุกท่าน ที่ได้ส่งเสริมและสนับสนุนผู้วิจัยให้ได้รับการศึกษาตลอดมา ผู้วิจัยขอขอบคุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระคุณอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุพพณีย์ ธิวงศ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ห้วงสุลาฮูบ ในชุมชนบ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง
ผู้เขียน	นายผุขพงษ์ ธิวงศ์
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณีย์ ปัญโญ

บทคัดย่อ

249130

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมทางกายด้วยห้วงสุลาฮูบในชุมชน บ้านคอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยมีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และแบบสอบถามภาวะสุขภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างมีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเพิ่มขึ้น ความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง (2) ภาวะสุขภาพทางกายหลังการทดลองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Thesis Title Health Promotion by Using Hula Hoop at Ban Don Community,
Wiang Tan Sub-district, Hang Chat District, Lampang Province

Author Mr. Phutchaphong Thiwong

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisor Asst. Prof. Dr. Karrun Panyo

ABSTRACT

249130

This research was aimed at studying physical health promotion through Hula Hoop physical activities at Ban Don Community, Wiang Tan Sub-district, Hang Chat District, Lampang Province. Twenty villagers who lived in Bandon volunteered to serve as the subjects. The instruments used consisted of a questionnaire, a test on 5 areas of physical fitness - endurance of the circulatory system and respiratory system, muscle endurance, muscle strength, muscle flexibility and percent body fat, and a physical health condition questionnaire. It is found (1) the samples with the circulatory system and respiratory system durability, muscle endurance, muscle strength and muscle flexibility increased while percent body fat decreased, (2) their physical health was better after the experimental with a statistically significance.

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสําคัญและความสําคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ	6
แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพ	9
หลักการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกาย	11
สมรรถภาพทางกาย	18
ชนิดและวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย	21
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	28
กรอบแนวคิด	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	33

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
วิธีดำเนินการวิจัย	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
บทที่ 4 ผลการวิจัย	35
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	36
ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกาย	38
ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพทางกายก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยห่วงฮูลาฮูป	44
สรุปจากการสังเกตและสัมภาษณ์	45
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49
สรุปผลการวิจัย	49
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	59
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญและจดหมายขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ	60
ภาคผนวก ข ตารางแสดงค่ามาตรฐานของการวัดสมรรถภาพทางกาย	67
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	73
ภาคผนวก ง ตารางกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยห่วงฮูลาฮูป	77
ภาคผนวก จ ภาพแสดงการบีคกล้ามเนื้อ ก่อน-หลัง ออกกำลังกายด้วยห่วงฮูลาฮูป	78
ประวัติผู้เขียน	80

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และโรคประจำตัว	36
2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความทนทานของระบบ ไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยวัดอัตราการหายใจขณะพัก ทดสอบโดยการก้าวขึ้นลง step (YMCA – 3 Minutes Step Test)	38
3 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบโดยการงอตัว (Curl Up)	40
4 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทดสอบโดยแรงเหยียดขา (Leg Press)	41
5 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่น ทดสอบโดยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	42
6 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย คิดเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ทดสอบโดยวัดปริมาณไขมันใต้ ผิวหนัง โดยใช้ Skin Fold Calipers	43
7 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะสุขภาพทางกาย หลังการทดลองและก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	44
8 ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที) ในเพศชาย ตามแบบ YMCA Step Test	67
9 ค่ามาตรฐานอัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที) ในเพศหญิง ตามแบบ YMCA Step Test	68
10 ค่ามาตรฐานจำนวนครั้งของการงอตัวในเพศชาย ช่วงระยะเวลา 1 นาที	68
11 ค่ามาตรฐานจำนวนครั้งของการงอตัวในเพศหญิง ช่วงระยะเวลา 1 นาที	69
12 ค่ามาตรฐานแรงเหยียดขาในเพศชาย ของประชาชนไทย	69
13 ค่ามาตรฐานแรงเหยียดขาในเพศหญิง ของประชาชนไทย	70

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
14 ค่ามาตรฐานการนั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)ในเพศชาย ของประชาชนไทย	70
15 ค่ามาตรฐานการนั่งอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)ในเพศหญิง ของประชาชนไทย	71
16 แสดงค่า C และ M เพื่อใช้คำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat Percent) ของคนไทยเปลี่ยนไปตามอายุและเพศ	71
17 ค่ามาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย (%) ในเพศชาย ของประชาชนไทย	72
18 ค่ามาตรฐานปริมาณไขมันในร่างกาย (%) ในเพศหญิง ของประชาชนไทย	72

ญ

สารบัญภาพ

รูป

หน้า

1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

30