

การสำรวจระดับสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาด

ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์^{1,*}, คณาธิป สอดจันทร์¹, เสรี แสงอุทัย¹, พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์²,

ชุติมา เมืองดำน³ และ ศักดา พิมพ์แก้ว¹

¹ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

² มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

³ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจระดับสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาด โดยกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้มาจากกลุ่มอาสาสมัคร รวมทั้งสิ้น 183 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 56 คน เพศหญิงจำนวน 127 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 19 - 59 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ 2562

ผลการวิจัยพบว่า ด้านองค์ประกอบของร่างกายทดสอบด้วยการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสมส่วนจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 ด้านความอ่อนตัว ทดสอบด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยแรงบีบมือ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางจำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อทดสอบด้วยการ ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ทดสอบด้วยการยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 97.3

สรุปผลการวิจัย บุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาดมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (2.49 ± 1.15) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (3.09 ± 0.83) และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (2.80 ± 1.26) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (3.54 ± 1.24) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (4.89 ± 0.74) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก

*ผู้เขียนหลัก: pakphomc@gmail.com

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

Investigating the level of health-related physical fitness in Personnel of Nam pat Hospital

Bhakbhum Choktaweepanich^{1,*}, Kanatip Sordjan¹, Saree Sanguatai¹, Pornpimon Rungruansin²,
Chutima Muangdan³ and Sakda Pimkaew¹

¹ Uttaradit Rajabhat University

² Buriram Rajabhat University

³ Maharat Nakorn Chiang Mai Hospital

Abstract

The purpose of this research was to be investigating the level of health-related Physical Fitness in personnel of Nam Pat Hospital. The sample was recruited by volunteer random sampling at total of 183, 56 males and 127 females. Physical fitness test consists of body composition, flexibility, muscular strength, muscular endurance and cardiovascular endurance. The physical fitness protocol and standard criteria of people aged between 19 to 59 from Sports Science Office, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports were employed.

The results found that body composition by body mass index of 93 samples were proportion level, at 50.8%. flexibility by sit and reach test of 62 samples were at moderate level, at 33.9%. muscular strength by hand grip strength test of 66 samples were at moderate level, at 36.1%. muscular endurance by 60 seconds chair stand test of 56 samples were at high level, at 30.6%. and cardiovascular endurance by 3 minutes step up and down test of 178 samples were at very high level, at 97.3%.

Summary of results Personnel at Nam Pat Hospital had a low average level of physical fitness of flexibility (2.49 ± 1.15). body composition (3.09 ± 0.83) and muscle strength (2.80 ± 1.26), the averages were at a moderate level. muscular endurance (3.54 ± 1.24), the average was at a high level. and the endurance of the circulatory system (4.89 ± 0.74) had a very high average level.

*Corresponding Author: pakphomc@gmail.com

Keywords: Physical Fitness, Physical Fitness Test

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

1. บทนำ

การที่คนเราจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น สุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคน คำว่าสุขภาพนั้นจะรวมถึงมิติหลายๆ ด้าน เช่น ด้านการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพของคนเราโดยรวม ดังจะเห็นได้จาก การที่รัฐบาลจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 คือการมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นเพราะเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างมั่นคง ซึ่งการที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะเป็นสิ่งที่ชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศได้ด้วย การส่งเสริมให้การดูแลสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี โดยการทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จากการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ เป็นกิจกรรมที่พัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างแข็งแรงคงทน เกิดความเมื่อยล้า และมีการทรงตัวที่ดี ทั้งยังคลายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง^[1] การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคนโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ^[2] เป้าหมายของการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายนั้นเพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวไปสู่การเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร กิจกรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับ ภาวะสุขภาพ ซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตถ้ามีการใช้ร่างกายอย่างเพียงพอย่อมส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย^[3]

จากรายงานของศูนย์การควบคุมโรคแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพไว้หลายประการ คือ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ลดอัตราการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ ลดความรู้สึกลดหน่วงและความกังวลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นสามารถเคลื่อนไหวทรงตัวได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้สภาวะด้านจิตใจดีขึ้น^[4] การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ดังนั้นการให้ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จึงมีความสำคัญยิ่งซึ่งทุกฝ่าย ควรให้ความร่วมมือและให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายให้ดีขึ้น ดังพระราชดำรัสในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ^[2] (Thai Health Promotion Foundation, 2007) กล่าวว่า “ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน ไม่ใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงงานให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ”

ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญและมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (Cardio-Respiratory System) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility) และสัดส่วนร่างกาย (Body Composition) ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจ ช่วยลด โอกาสเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากปัญหาสุขภาพและโรคร้ายไข้เจ็บ^[5] และสอดคล้องกับ Evaristo^[6] (2019) กล่าวว่า เด็กที่มีระดับสมรรถภาพทางกายต่ำ จะส่งผลต่อสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เช่น เพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการเป็นโรคอ้วน เสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจ และทำให้คุณภาพชีวิตลดลง

จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้การดำรงชีวิตมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพดี ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีประสิทธิภาพของการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายดี และลดอัตราเสี่ยงเป็นโรค มีทักษะทางกีฬาที่ดี ทำให้เกิดความสุขสนทนากับการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาด เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยส่งให้กับผู้บริหารของโรงพยาบาลน้ำปาด ใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรต่อไป

2. วิธีการดำเนินการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสำรวจระดับสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาด

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้มาจากกลุ่มอาสาสมัคร (Volunteer Random Sampling) รวมทั้งสิ้น 183 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 56 คน เพศหญิงจำนวน 127 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 19 - 59 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562 โดยมีรายการทดสอบ และคุณภาพของเครื่องมือดังต่อไปนี้

1. ดัชนีมวลกาย มีค่าความเชื่อมั่น 0.96 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.89
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า มีค่าความเชื่อมั่น 0.95 และมีค่าความเที่ยงตรง 1.00
3. แรงบีบมือ มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.96
4. ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.96
5. ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 และมีค่าความเที่ยงตรง 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

1. ผู้วิจัยได้มีการทำความร่วมมือกับโรงพยาบาลน้ำปาด เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรของโรงพยาบาลที่มีความต้องการเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ
2. ศึกษารายละเอียดของอุปกรณ์ เครื่องมือ รายการทดสอบและเกณฑ์การทดสอบ ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. นัดหมายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ รวมทั้งทำความเข้าใจถึง ขั้นตอนและวิธีการทดสอบในแต่ละรายการทดสอบ
6. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ตามขั้นตอนต่างๆที่ได้วางแผนไว้
7. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ มาเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และนำไปวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ

สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

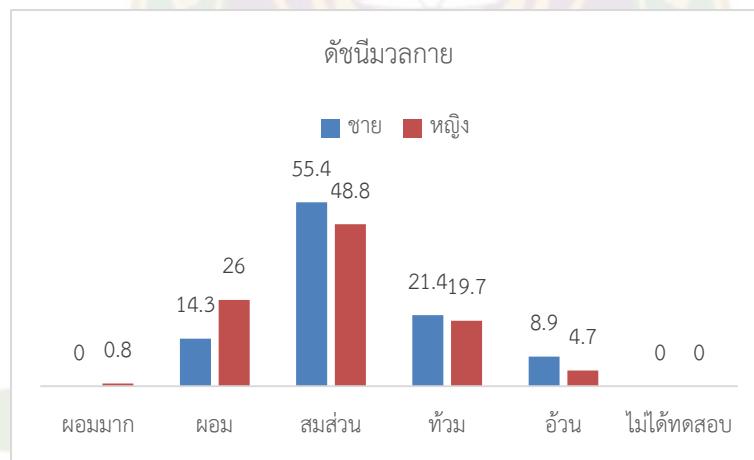
การวิจัยในครั้งนี้มีการใช้สถิติพรรณนาวิเคราะห์ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ผลการวิจัย

จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาด จำนวน 183 คน เป็นเพศชายจำนวน 56 คน เพศหญิงจำนวน 127 คน ผลการวิจัยแบ่งเป็น ด้านต่างๆตามองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่

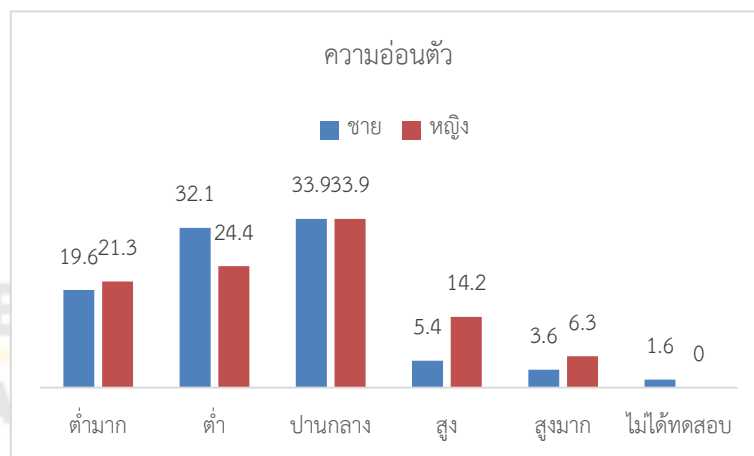
1. ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ทดสอบด้วยการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
2. ด้านความอ่อนตัว ทดสอบด้วยการนั่งก้มตัวไปข้างหน้า
3. ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยการวัดแรงบีบมือ
4. ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที
5. ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ทดสอบด้วยการยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที

ซึ่งผลของการวิจัยจะแสดงเป็นรูปภาพและความเรียงดังต่อไปนี้



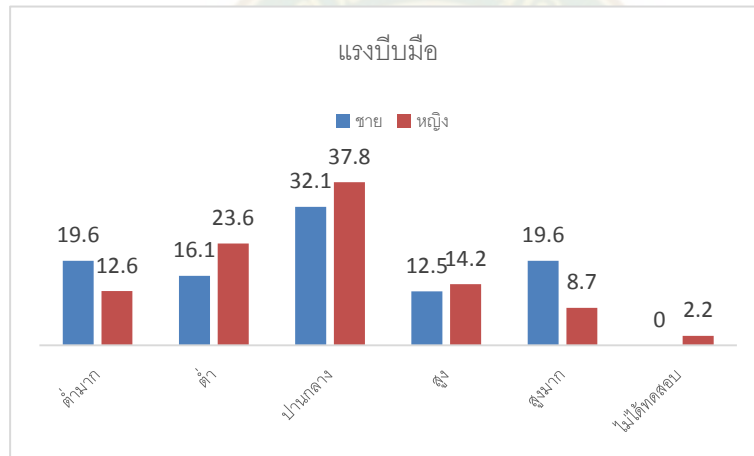
ภาพที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้วยวิธีการทดสอบค่าดัชนีมวลกาย

จากภาพที่ 1 แสดงค่าความถี่และร้อยละ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้วยวิธีการทดสอบค่าดัชนีมวลกาย พบว่า เพศชาย มีองค์ประกอบของร่างกายอยู่ในระดับอ้วน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 ท้วม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 21.4 สมส่วน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 55.4 และผอม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 เพศหญิงมีองค์ประกอบของร่างกายอยู่ในระดับอ้วน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 4.7 ท้วม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 สมส่วน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 48.8 ผอม จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และผอมมาก จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8



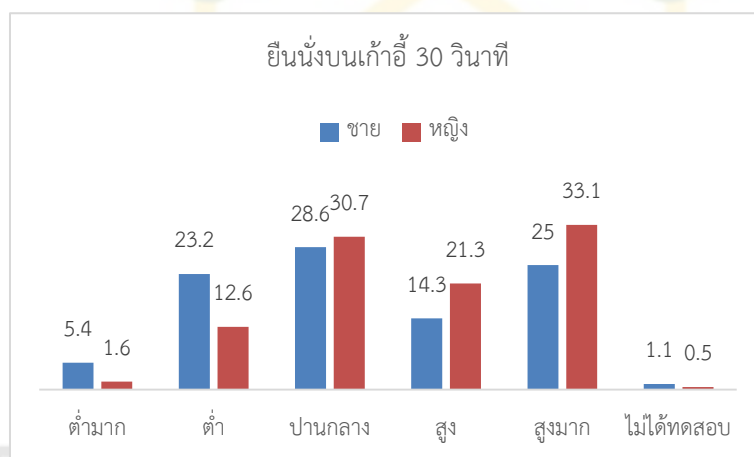
ภาพที่ 2 ค่าความถี่และร้อยละ ด้านความอ่อนตัว ด้วยวิธีการทดสอบนั่งก้มตัวไปข้างหน้า

จากภาพที่ 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละ ด้านความอ่อนตัว ด้วยวิธีการทดสอบนึ่งกัมตัวไปข้างหน้า พบว่า เพศชายมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับ สูงมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.6 สูง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 ปานกลาง จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 ต่ำ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 ต่ำมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 เพศหญิงมีความอ่อนตัวอยู่ในระดับ สูงมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 สูง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 ปานกลาง จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 ต่ำ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 24.4 ต่ำมาก จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3



ภาพที่ 3 ค่าความถี่และร้อยละด้านความแข็งแรง ด้วยวิธีการทดสอบแรงบีบมือ

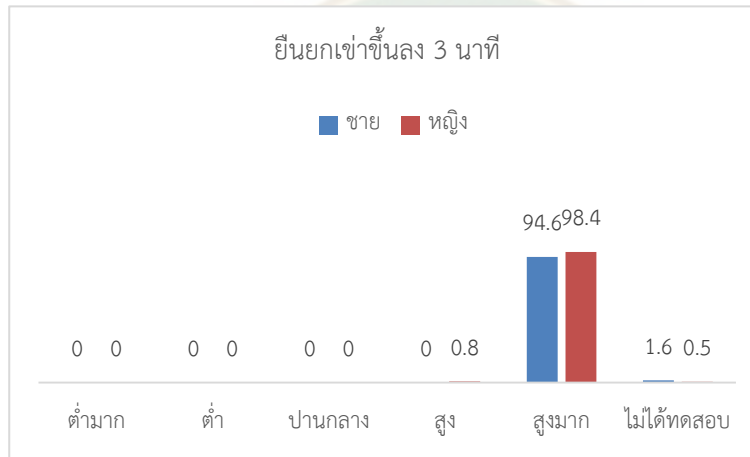
จากภาพที่ 3 แสดงค่าความถี่และร้อยละด้านความแข็งแรง ด้วยวิธีการทดสอบแรงบีบมือ พบว่า เพศชาย มีความแข็งแรงอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 สูง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ปานกลาง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 32.1 ต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 ต่ำมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 19.6 เพศหญิง มีความแข็งแรงอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 8.7 สูง จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2 ปานกลาง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 ต่ำ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 23.6 ต่ำมาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6



ภาพที่ 4 ค่าความถี่และร้อยละด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการทดสอบยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที

จากภาพที่ 4 แสดงค่าความถี่และร้อยละด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยวิธีการทดสอบยืนนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที พบว่า เพศชาย มีความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 สูง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3

ร้อยละ 14.3 ปานกลาง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 28.6 ต่ำ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 ต่ำมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.4 เพศหญิง มีความอดทนของกล้ามเนื้ออยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 สูง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 ปานกลาง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 ต่ำ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 12.6 ต่ำมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6



ภาพที่ 5 ค่าความถี่และร้อยละด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ด้วยวิธีการทดสอบยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที

จากภาพที่ 5 แสดงความถี่และร้อยละด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ด้วยวิธีการทดสอบยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที พบว่า เพศชาย มีความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 94.6 เพศหญิง มีความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 98.4 สูง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีผลการวิจัยโดยสรุปในแต่ละด้านดังนี้ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ทดสอบด้วยการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสมส่วน จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 ด้านความอ่อนตัว ทดสอบด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยแรงบีบมือส่วนใหญ่ มีแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยการ ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ทดสอบด้วยการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 97.3

สรุปผลการวิจัย บุคลากรโรงพยาบาลน้ำปาดมีระดับสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (2.49 ± 1.15) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (3.09 ± 0.83) และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (2.80 ± 1.26) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ (3.54 ± 1.24) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (4.89 ± 0.74) มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงมาก

เอกสารอ้างอิง

- [1] จรรยา สมิงวรรณ. (2550). ผลของการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิตในสตรี อายุ 50-59 ปี. ปริญญวิทยาสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [2] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2549). แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สสส.

- [3] สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [4] วิศาล คนธรัตน์กุล และภาริส วงศ์แพทย์. (2544). *คู่มือเวชศาสตร์ฟื้นฟู*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอเอสติกพับลิชชิง.
- [5] เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). *ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย*. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสหนาการ. 39: 13-21.
- [6] Evaristo, S. et al. (2019). Muscular fitness and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life: Results from labmed physical activity study. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 17, 55-56.