

ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส

วันทนา สุวรรณโณ

งานนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์และคณะกรรมการสอบงานนิพนธ์ ได้พิจารณางานนิพนธ์
ของ วันทนา สุวรรณโณ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

อาจารย์ที่ปรึกษางานนิพนธ์

Prof. Samrit

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

คณะกรรมการสอบงานนิพนธ์

Prof. Samrit

ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย)

Prof.

กรรมการ

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณบุญธรรม กิจปรีดาภิสุทธิ์)

Prof.

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริรัตน์ ล้อมพงส์)

คณะสภามหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับงานนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพา

Prof.

คณบดีคณะสภามหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ดันวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พ.ศ. 2552

ประกาศคุณูปการ

งานนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจกภัย อาจารย์ที่ปรึกษา ศาสตราจารย์ เกียรติคุณบุญธรรม กิจประดิษฐ์วิสุทธิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรีรัตน์ ล้อมพงศ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์ ศิริชัย ลีวรรณภาโส นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนราธิวาส ที่ให้โอกาส ให้คำปรึกษาและสนับสนุนการเก็บข้อมูลการวิจัย ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบรวมทั้งแนะนำแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ นอกจากนี้ยังได้รับความอนุเคราะห์จากนายกเทศมนตรีเมืองนราธิวาสที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่เก็บข้อมูล ประชาชนผู้มาออกกำลังกาย นักวิชาการสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ในสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนราธิวาสที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการศึกษา ส่งผลให้งานนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ สมาชิกในครอบครัวที่ให้การสนับสนุนและให้กำลังใจเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของงานนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอมอบเป็นกตัญญูแด่เวทิตา แด่ บพการี บุรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนครบเท่าทุกวันนี้

วันทนา สุวรรณโณ

51922981: ส.ม. (สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต)

คำสำคัญ: ภาวะสุขภาพ/การออกกำลังกาย/ ผู้ออกกำลังกาย/ สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมือง

วันทนา สุวรรณโณ: ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาส
(HEALTH STATUS OF PEOPLE WHO EXERCISED AT PUBLIC PARK ON MUANG MUNICIPAL
AREA NARATHIWAT) อาจารย์ที่ปรึกษานางนิพนธ์: ชูชาติ รอดจากภัย, ศ.ด. 134 หน้า. ปีการศึกษา พ.ศ.2552.

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีผลต่อภาวะสุขภาพประกอบด้วยดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิต โรคประจำตัวและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ฉะนั้นจึงได้ศึกษาภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสคือ สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น 2 ระดับ คือระดับสำดาศและระดับบุคคล กลุ่มตัวอย่างระดับสำดาศใช้วิธีการสุ่มแบบขกลุ่ม (Cluster sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,671 ราย กลุ่มตัวอย่างระดับบุคคลใช้สุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของขามาเน่ ได้จำนวนตัวอย่าง 361 คน แต่เนื่องจากการต้องมีการตรวจสอบสุขภาพจึงใช้วิธีสมัครใจได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสังเกตและจดบันทึกผู้ออกกำลังกาย และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพด้วย Chi-square-test ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

ผู้ออกกำลังกายเป็นเพศชาย ร้อยละ 42.2 เพศหญิง ร้อยละ 57.8 จำแนกเป็นเด็ก ร้อยละ 1.1 วัยรุ่น ร้อยละ 12.9 ผู้ใหญ่ ร้อยละ 66.2 และผู้สูงอายุ ร้อยละ 19.8 ส่วนมากมาออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ในเวลาเย็น ออกกำลังกายมากที่สุดในวันเสาร์ ร้อยละ 17.2 จำแนกตามชนิดการออกกำลังกายมากที่สุดคือแอโรบิก ร้อยละ 40.4 ในส่วนกลุ่มตัวอย่างระดับบุคคลพบว่าผู้ออกกำลังกายเป็นเพศชาย ร้อยละ 47.5 เพศหญิง ร้อยละ 52.5 อายุ 30ปีขึ้นไป ร้อยละ 61.8 สถานภาพสมรส การศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่า อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจรายได้ 5,001-15,000 บาท ขึ้นไปออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 52.8 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 39.0 ภาวะสุขภาพพบว่า ดัชนีมวลกายและรอบเอวเกิน ร้อยละ 43.3 และ 29.3 ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 22.5 ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและ รายได้มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) ตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพมีความสัมพันธ์กับรอบเอว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) และตัวแปรได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรสและอาชีพ มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) ตัวแปร ได้แก่ สถานภาพการสมรส การออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอพบว่ามีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) สำหรับตัวแปรอื่น ๆ ได้แก่ อายุ เพศ ศาสนาระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ จากผลการวิจัยควรศึกษาความคิดเห็น ความต้องการ การออกกำลังกายในสถานการณ์ความไม่สงบ เพื่อช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพและลดภาระโรคได้

51922981: M.P.H. (MASTER OF PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: HEALTH STATUS/ EXERCISED/ PARK ON MUANG MUNICIPAL.

WANTANA SUWANNO: HEALTH STATUS OF PEOPLE WHO EXERCISED AT PUBLIC PARK ON MUANG MUNICIPAL AREA NARATHIWAT. ADVISORY COMMITTEE: YUVADEE RODJARKPAI.DR, PH. 134 ACADEMIC YEAR 2009.

Exercise is one of activities for health promoting and prevent the non-transmitted chronic disease and disease caused by inappropriate behaviors which affect health conditions such as body mass index, waistline, blood pressure, congenital disease and health condition perception. Therefore this research had occurred to study health condition of exercise person at the parks in Muang Narathiwat municipality area namely Kromluang Narathiwat Rajchanakarin garden and the reign of King Rama V glorify garden. The sample used in this study had 2 level that were week-level and personal level. The week level group used the cluster sampling method for selected 3,671 persons and in the personal group used the Yamane sampling method for selected 361 persons but the sample must had health checked up so their were 400 persons remainder. The data collected by using the observing and exercise person counting note and the questionnaire. The data analyzed by frequency distribution, percent and Chi-square test.

The results showed that 42.2% of the exercise persons were male and 57.8% were female and 1.1% were children, 12.9% were youth, 66.2% were adults and 19.8% were elderly. The most of sample at Kromluang Narathiwat Rajchanakarin garden came to exercise in evening, 17.2% came on Saturday and the kind of exercise which the samples often to play was aerobic dance (40.4%) In the personal level group found that 47.5% of the exercise persons were male and 52.5% were female and most of them (61.8%) were up to 30 years old, married status, bachelor's degree or higher graduated, serve under the crown or state enterprises occupation and had income 5,001-15,000 bath, 52.8% had usually exercise, 39% had congenital disease. Health status found that over body mass index and over waistline (43.3, 29.3%) and hypertension 22.5% The variables such as gender, age, religion, marital status, education level occupation and income related to body mass index The variables such as gender, age, religion, marital status, education level and occupation related to waistline statistically significant ($p < 0.05$). Where as the gender, age, marital status and occupation related to hypertension condition statistically significant ($p < 0.05$). The marital status and regularly of exercise associated with health perception statistically significant ($p < 0.05$) but the other variables such as age, gender, occupation, education level, religion and income had not associated with health perception. From the results of this study indicated that we should study about opinion and need to exercise of people among insurgency situation for health condition promoting and reduce disease burden.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ปัญหาสุขภาพ.....	8
การส่งเสริมสุขภาพ	24
การออกกำลังกาย	29
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	48
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	54
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
รูปแบบการวิจัย.....	63
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	63
เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	66
4 ผลการวิจัย.....	67
จำนวนผู้ออกกำลังกาย	67
ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย.....	70
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย	95
อภิปรายผล.....	99
ข้อเสนอแนะ.....	104
บรรณานุกรม	106
ภาคผนวก ก.....	112
ภาคผนวก ข.....	118
ประวัติย่อของผู้วิจัย	129

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามเพศของเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	67
2 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามวันและสถานที่.....	68
3 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามวันเวลา เข้า-เย็น	69
4 จำนวนและร้อยละชนิดการออกกำลังกายและสถานที่.....	70
5 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามวัน เวลาและสถานที่	71
6 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามข้อมูลทั่วไป	73
7 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามโรคประจำตัว.....	75
8 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามข้อมูลทั่วไปและ โรคประจำตัว	77
9 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกาย	81
10 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายและข้อมูลทั่วไป.....	82
11 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกภาวะอ้วนด้วยรอบเอว	84
12 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกภาวะอ้วนด้วยรอบเอวและข้อมูลทั่วไป..	85
13 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะความดันโลหิต	87
14 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะความดันโลหิตและข้อมูลทั่วไป.....	88
15 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพ.....	90
16 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพและข้อมูลทั่วไป.....	91
17 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ที่มามีออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสด้วยการเดินแอโรบิก จำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย.....	119
18 แสดงจำนวนและร้อยละของออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสด้วยการวิ่งเหยาะจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย.....	120
19 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสด้วยการเดินจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย.....	120

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
20 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ เขตเทศบาล เมืองนราธิวาสที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ด้วยการร่วมวจิน กายบริหาร และการเล่นฟุตบอลจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย.....	121
21 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาสด้วยการเล่นตะกร้อจำแนกตามวันที่ออกกำลังกาย.....	122
22 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	123
23 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการเดินเอโรบิค จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	124
24 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการวิ่งเหยาะ จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	124
25 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการเดิน จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	125
26 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการร่วมวจิน จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	126
27 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการออกกำลังกายบริหาร จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	126
28 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการเล่นฟุตบอล จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	127
29 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาล เมืองนราธิวาส ด้วยการเล่นตะกร้อ จำแนกตามวันเวลา(เช้า-เย็น) ที่ออกกำลังกาย.....	128

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

1	กรอบแนวคิดการวิจัย	5
---	--------------------------	---

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University