



## ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อบต.ขอนแก่น

อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

อำนาจ สร้อยทอง<sup>1\*</sup> และชาญยุทธ สุดทองคง<sup>2</sup>

### Effect of Simplified Physical Fitness Test of the Peoples in Khon Hat Subdistrict Administrative Organization, Cha-uat District, Nakhon Si Thammarat Province

Amnat Sroytong<sup>1\*</sup> and Chanyut Sudtongkong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาศึกษาทั่วไป คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150

<sup>2</sup>สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทางทะเล คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง 92150

<sup>1</sup> General Education Faculty of Science and Fisheries Technology, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Sikao, Trang 92150, Thailand.

<sup>2</sup> Marine Science Faculty of Science and Fisheries Technology, Rajamangala University of Technology Srivijaya, Sikao, Trang 92150, Thailand.

\*Corresponding author, e-mail: Sroytong2505@gmail.com

#### บทคัดย่อ

การประเมินผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ดำเนินการในเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2559 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test ; SATST) ได้แก่ การประเมินค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (body mass index) การประเมินปริมาณการสะสมไขมันของร่างกาย (body composition) การประเมินความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (muscular flexibility) การประเมินความทนทานของกล้ามเนื้อ (muscular endurance) การประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscular strength) และการประเมินความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (cardio-respiratory endurance) จากผลการศึกษาพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย ความทนทานของกลุ่มกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนองค์ประกอบของร่างกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิงของประชาชน อบต.ขอนแก่นมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.05$ ) แต่ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจระหว่างเพศชายกับเพศหญิงไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P>0.05$ )

**คำสำคัญ:** สมรรถภาพทางกาย, ขอนหาด

#### ABSTRACT

The physical fitness of the peoples in Khon Hat Subdistrict Administrative Organization, Cha-uat District, Nakhon Si Thammarat Province was evaluated in December 2016. The objective of this research aimed to determine physical fitness of the Peoples in Khon Hat using Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test (SATST). By using the protocols, each people was gauged physical fitness by measuring Body Mass Index and evaluate body composition, muscular flexibility, muscular endurance, muscular strength, and cardio-respiratory endurance. The results revealed that the body mass index, muscular endurance, muscular strength, and body composition between male and female of Khon Hat population were significantly different ( $P<0.05$ ) while muscular flexibility, musculo-skeletal flexibility and cardio-respiratory endurance across different gender were insignificantly different ( $p>0.05$ ).

**Keywords:** physical fitness, Khon Hat



## บทนำ

การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทยในช่วงที่ผ่านมาอาจดูเหมือนว่าประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่ความเป็นจริงในแต่ละวันต้องทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อความอยู่รอด ไม่มีเวลาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพของตนเอง สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2558 : 53) ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันจะต้องใส่ใจให้ความสำคัญเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถประกอบภารกิจการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมแสดงถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การที่จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้นต้องรู้หลักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หรือลักษณะการทำงานที่ต้องใช้แรงและการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อร่างกายแข็งแรงจิตใจย่อมมีความเข้มแข็งตามไปด้วย และจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาประเทศไทยประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ มีผลให้สภาพจิตใจของคนวัยทำงานลดลง จากสภาพดังกล่าวรัฐบาลต้องใช้งบประมาณในการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จึงมีความจำเป็นต้องหามาตรการแนวทางในการป้องกันสุขภาพของประชาชน โดยการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ประชาชนในฐานะที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศ มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ และการส่งเสริมเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเพศ วัย อายุ และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ตลอดจนนวัตกรรมเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาในยุคไทยแลนด์ 4.0 เพื่อพัฒนาเครื่องมือการออกกำลังกาย และวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม สามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้พัฒนาคุณภาพของคนในสังคม เพื่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพประชาชนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีโอกาสที่สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิตและมีทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการปรารถนาและมีความจำเป็นยิ่งต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพชีวิตต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก (วาสนา คุณาภภิสิทธิ์, 2539) ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขได้ให้นโยบาย พัฒนา สนับสนุนและส่งเสริม อารมณ์ ภูมิต้านทาน และดวงใจ พิชัยรัตน์, 2554 : 15-28 ซึ่งได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) คือ การส่งเสริมสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีความสัมพันธ์ทางสังคม และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอารมณ์ และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

ทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของชาติ จะต้องรู้จักดูแลรักษาสุขภาพ การมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรงเบื้องต้น ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างเหมาะสม เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ทำให้รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดี ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล หากว่ามีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นความสามารถของบุคคลสามารถกระทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ สังคมปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ตลอดจนวิถีชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลง มีบทบาทต่อชีวิตประจำวันทำให้การออกกำลังกายลดน้อยลง เป็นเหตุให้ความเสื่อมถอยทางด้านสมรรถภาพทางกายและจิตใจ จะต้องบริโภคอาหารให้ถูกหลัก ให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หลักการที่จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจำเป็นต้องออกกำลังกายฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ในกระแสที่กลับกันที่เห็นได้อย่างชัดเจนในยุคปัจจุบัน มีคนอ้วนมากขึ้นต้องหาวิธีการลดความอ้วน เพื่อให้เกิดทรวดทรงดีขึ้น ซึ่งบางครั้งอาจทำไม่ถูกต้องตามหลักและวิธีการ เช่น อดอาหาร ใช้อาหารลดความอ้วน เกิดมีปัญหาด้านสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง แต่หากมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพียงพอ ก็จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงได้ดีมีพละกำลังสมบูรณ์ และยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้เป็นอย่างดี

องค์การบริหารส่วนตำบลชอนหนาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นองค์กรที่มีพันธกิจเกี่ยวกับการพัฒนาท้องถิ่น มีหน้าที่สนับสนุน และส่งเสริมด้านการจัดการศึกษา ศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ตอบสนองและแก้ปัญหาตามนโยบายแห่งรัฐการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน การประเมินสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบตชอนหนาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จึงได้มีการทดสอบสมรรถภาพ



ทางกายอย่างง่ายขึ้น เพื่อให้ประชาชนสามารถทราบระดับสมรรถภาพทางกายขั้นพื้นฐาน และสามารถนำข้อมูลเบื้องต้นมาพัฒนาองค์กรได้

### วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช  
อุปกรณ์และวิธีการ

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ในครั้งนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 โดยใช้จำนวนประชากรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 410 คน ประกอบด้วยเป็นประชาชนเพศชาย จำนวน 188 คน และเป็นประชาชนเพศหญิง จำนวน 222 คน (Taro Yamane, 1973)

### เครื่องมือการวิจัย

ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราชด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sports Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test ; SATST ,การกีฬาแห่งประเทศไทย (2559 ประกอบด้วย

1. การประเมินค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body mass index) ด้วยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
2. การประเมินสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (Wrist and hip ratio) ด้วยการวัดปริมาณการสะสมของไขมันบริเวณสะเอว และท้อง
3. การประเมินตะแคงมือด้านหลัง (Shoulder girdle flexibility test) ด้วยการวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่
4. การประเมินนั่งงอตัว (Sit & Reach test) ความยืดหยุ่น (musculo-skeletal flexibility) ของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง ด้วยการนั่งงอตัว (Sit and Reach Test)
5. การประเมินนอนยกตัว 1 นาที (1 Minute abdominal curls) ความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ลำตัว (muscular endurance) ด้วยการนอนยกตัว ในเวลา 60 วินาที (Sit-Ups)
6. การประเมินดันพื้น 1 นาที (1 Minute push-ups) ความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหน้าอก (muscular strength) ด้วยการดันพื้น 1 นาที (1 Minute push-ups)
7. การประเมินก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (3 Minute step test) ความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิต และการหายใจ (cardio-respiratory endurance) ด้วยการก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (3 Minute step test) แล้วตรวจนับอัตราการเต้นของชีพจร ในเวลา 1 นาที

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ในครั้งนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยทำการเก็บข้อมูลในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 ด้วยวิธีการแบบจำเพาะเจาะจง (Custer Sampling) โดยได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 410 คน และผู้วิจัยชี้แจง อธิบาย และสาธิตวิธีการทดสอบที่ถูกต้องให้กับประชาชนที่เข้ารับการทดสอบทุกคนในขณะที่ทำการเก็บข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ค่าสถิติแบบ Independent T-test นอกจากนี้ได้นำข้อมูลที่ได้สร้างเกณฑ์ระดับสมรรถภาพทางกายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอ ชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ตามวิธีของอำนาจ สร้อยทอง และคณะ (2552) โดยวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วน



เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเกณฑ์ดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับดีมาก ระดับดี ระดับปานกลาง ระดับค่อนข้างต่ำ และระดับต่ำ

**ผลการวิจัย**

**1. ผลการประเมินสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย**

จากการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (Body mass index) ของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยประชาชนเพศชายและประชาชนเพศหญิง มีค่าดัชนีความหนาของร่างกาย เท่ากับ  $21.82 \pm 3.50$  และ  $23.14 \pm 4.26$  ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน ดังกล่าวด้วยค่าสถิติ Independent T-test พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย และสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

รายการ	เพศชาย	เพศหญิง
ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย (body mass index) ม./กก.) <sup>2</sup>	$21.82 \pm 3.50$	$23.14 \pm 4.26^{**}$
สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (wrist and hip ratio) (นิ้ว)	$0.91 \pm 0.07$	$0.89 \pm 0.08^*$

หมายเหตุ: \* คือ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ )

\*\* คือ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ )

จากการเปรียบเทียบสัดส่วนของรอบเอวต่อรอบสะโพก (Wrist and hip ratio) ระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าสัดส่วนของรอบเอวต่อรอบสะโพก ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยมีสัดส่วนองค์ประกอบของร่างกาย เท่ากับ  $0.91 \pm 0.07$  และ  $0.89 \pm 0.08$  ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนองค์ประกอบของร่างกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ดังกล่าวด้วยค่าสถิติ Independent T-test พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) (ตารางที่ 1)

**2. การเปรียบเทียบข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย**

จากการเปรียบเทียบข้อมูลผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ซอนหาด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างเพศชายและเพศหญิงด้านต่าง ๆ ได้แก่ นอนยกตัว และดันพื้นมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) แต่ความยืดหยุ่นของหัวไหล่ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ )

**ตารางที่ 2 :** การเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

สมรรถภาพทางกาย	อบต.ซอนหาด.	
	เพศชาย	เพศหญิง
ตะมื่อด้านหลังข้างบนด้อยู่บน )Shoulder girdle flexibility test)(.ซม)	$-0.23 \pm 7.16$	$-0.51 \pm 6.73^{ns}$
ตะมื่อด้านหลังข้างบนด้อยู่ล่าง )Shoulder girdle flexibility test)(.ซม)	$-2.89 \pm 8.47$	$-3.09 \pm 8.09^{ns}$
นั่งงอตัว) Sit & Reach test)(นิ้ว)	$2.57 \pm 5.74$	$2.14 \pm 4.34^{ns}$
นอนยกตัว 1 นาที) 1 Minute abdominal curls)(ครั้ง)	$13.89 \pm 14.92$	$10.04 \pm 8.44^{**}$
ดันพื้น 1 นาที) 1 Minute push-ups)(ครั้ง)	$13.65 \pm 11.15$	$10.09 \pm 9.89^{**}$
ก้าวขึ้น ลง-3 นาที) 3 Minute step test)(ครั้ง)	$100.28 \pm 19.63$	$100.92 \pm 17.64^{ns}$

หมายเหตุ <sup>ns</sup> คือ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ )

\*\* คือ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ )



**3. เกณฑ์ระดับสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช.**

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช สามารถนำมาสร้างเกณฑ์ระดับสมรรถภาพทางกายประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็น 5 ระดับ ดังนี้ 1) ระดับดีมาก 2) ระดับดี 3) ระดับปานกลาง 4) ระดับค่อนข้างต่ำ และ 5) ระดับต่ำ โดยแยกเป็นระหว่างเพศชายและเพศหญิง (ตารางที่ 3-4) และเมื่อนำข้อมูลผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ประเมินด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้นโดยภาพรวม พบว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง (ตารางที่ 5)

**ตารางที่ 3 : เกณฑ์สมรรถภาพทางกายประชาชน เพศชาย ที่สร้างขึ้น**

รายการทดสอบ	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
แตะมือด้านหลัง(มือขวาอยู่บน)	มากกว่า 6.93	6.93 - 3.35	3.34-)-3.81(	-3.80 - )-7.39(	น้อยกว่า -7.39
แตะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน)	มากกว่า 5.59	5.59 - 1.35	1.34 - )5.13(	-5.12 - )-9.37(	น้อยกว่า -9.37
นอนยกตัว (นาทิจ/ครั้ง)	มากกว่า 8	6 - 8	2 - 5	0 - 1	ต่ำกว่า 0
นั่งงอตัว (นิ้ว)	มากกว่า 28.81	21.35 - 28.81	21.34 - 6.43	6.42 - -)1.03(	ต่ำกว่า -1.03
ดันพื้น (นาทิจ/ครั้ง)	มากกว่า 25	19 - 24	8 - 18	3 - 7	ต่ำกว่า 3
ก้าวขึ้น ลง-3 นาที )อัตราชีพจรครั้ง(นาที/	น้อยกว่า 80	81 - 90	91 - 110	111 - 121	มากกว่า 121

**ตารางที่ 4 : เกณฑ์เกณฑ์สมรรถภาพทางกายประชาชน เพศหญิง ที่สร้างขึ้น**

รายการทดสอบ	เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
แตะมือด้านหลัง (มือขวาอยู่บน)	มากกว่า 6.23	2.87 - 6.23	2.86 --)0.50(	-0.50 - )-3.87(	น้อยกว่า -3.87
แตะมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน)	มากกว่า 9.06	9.06 - 5.01	5.00 -0.96	0.95 - )-3.09(	น้อยกว่า -3.09
นอนยกตัว (นาทิจ/ครั้ง)	มากกว่า 23	18 - 23	6 - 22	1 - 5	ต่ำกว่า 1
นั่งงอตัว (นิ้ว)	มากกว่า 8.65	8.65 - 6.49	6.48 - 4.31	4.30 - 0.03	ต่ำกว่า 0.03
ดันพื้น (นาทิจ/ครั้ง)	มากกว่า 19	15 - 19	6 - 14	1 - 5	ต่ำกว่า 1
ก้าวขึ้น ลง-3 นาที )อัตราชีพจรครั้ง(นาที/	น้อยกว่า 83	83 - 91	92 - 109	110 - 119	มากกว่า 119

**ตารางที่ 5 : ผลของการประเมินระดับสมรรถภาพทางกายของประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัด**

**นครศรีธรรมราช ที่ประเมินด้วยเกณฑ์ที่สร้างขึ้น**

รายการทดสอบ	เพศชาย	เพศหญิง
แตะมือด้านหลัง )Shoulder girdle flexibility test) มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)	-0.23 ±7.16 (ปานกลาง)	-0.51 ±6.73 (ปานกลาง)
แตะมือด้านหลัง )Shoulder girdle flexibility test) มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)	-2.89 ±8.47 (ปานกลาง)	-3.09 ±8.09 (ปานกลาง)



นอนยกตัว 1 นาที )1-Minute abdominal curls)(นาที/ครั้ง)	13.89 ±14.92 (ปานกลาง)	10.04 ±8.44 (ปานกลาง)
นั่งงอตัว )Sit & Reach Test)(นิ้ว)	2.57 ±5.74 (ปานกลาง)	2.14 ±4.34 (ปานกลาง)
ดันพื้น 1 นาที )1-Minute push-ups)(นาที/ครั้ง)	13.65 ±11.15 (ปานกลาง)	10.09 ±9.89 (ปานกลาง)
ก้าวขึ้น ลง-3 นาที )3-Minute step test) (นาที/อัตราชีพจร ครั้ง)	100.28 ±19.63 (ปานกลาง)	100.92 ±17.64 (ปานกลาง)

### สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (body mass index) ของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช เพศชายและเพศหญิงโดยเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 21.82±3.50 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> และ 23.14±4.26 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ตามลำดับ บ่งบอกถึงค่าดัชนีมวลกายของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช อยู่ในภาวะปกติมีรูปร่างลักษณะสมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมเกินไป เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของ World Health Organization (2000) คือมีค่าอยู่ในช่วง 18.5-24.9 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายของร่างกายสอดคล้องกับจักรพันธ์ ชมสวน และสมภพ พรมโย (2550) พบว่าค่าดัชนีมวลกายของร่างกายของนักศึกษาคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.18 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ซึ่งค่าดัชนีมวลกาย (body mass index) สามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้สำหรับการประเมินภาวะโรคอ้วน (obesity) เพราะความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค

จากการเปรียบเทียบจากค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (body mass index) ประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยเฉลี่ยค่าดัชนีมวลกายอยู่ในช่วง 21.82±3.50 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> และ 23.14±4.26 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบค่าดัชนีมวลกายของประชาชนดังกล่าวด้วยค่าสถิติ Independent T-test พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) ทั้งนี้เนื่องจากการวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันและกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมการวิ่ง เดินเพื่อสุขภาพหรือการเคลื่อนไหวอื่น และจะต้องใช้หลักในการออกกำลังกาย คือ ความบ่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องไม่น้อยกว่า 30 นาที ความหนักของระดับการออกกำลังกาย (physical activity level) ประมาณ 60-80 % ของความสามารถสูงสุดของร่างกาย หรืออัตราชีพจรจะต้องถึงขั้น 170 - อายุ ในขณะที่ Bandura, A. (1986) แนวทางที่ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนสามารถใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญหา (Social Cognitive theory) ด้วยการปรับพฤติกรรมในด้านของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ในชีวิตประจำวันมีพฤติกรรมและกิจกรรมต่างๆ มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง ทำให้ค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (body mass index) ของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) สอดคล้องกับจากการศึกษาของนักวิจัยต่างๆ เช่น Ramadan and Barac-Nieto et al. (2003) ที่รายงานว่าค่าดัชนีมวลกายของร่างกาย (body mass index) หรืออ้วน (obesity) เนื่องจากบุคคลที่มีระดับการออกกำลังกาย (physical activity) ต่ำ จึงสอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคระดับชาติ ปี พ.ศ. 2554-2558 ในเรื่องของการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคของชาติ เกิดการบูรณาการกิจกรรมและงบประมาณ ลดความซ้ำซ้อน และให้ครอบคลุมการพัฒนาระบบพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืน (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

สำหรับการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อปต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยภาพรวมพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณท้อง ลำตัว และความแข็งแรงอดทนของกลุ่มกล้ามเนื้อแขน ไหล่ และหน้าอก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.01$ ) แต่เมื่อเปรียบเทียบ



สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ ของกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง และความทนทานของระบบการไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.05$ ) เพราะมีปัจจัยเกี่ยวกับด้านต่างๆ เช่น อายุ เพศ การศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ลักษณะการประกอบอาชีพ เศรษฐกิจ ลักษณะของชุมชนและสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันยังไม่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายของประชาชน ทั้งนี้เนื่องจากความถี่ในการออกกำลังกาย ยังไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย ซึ่งจะต้องออกกำลังกายแต่ละครั้งอย่างน้อย 30 นาที ความถี่ในการออกกำลังกายอย่างน้อยมากกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และอัตราชีพจรไม่ต่ำกว่า 70 % จึงมีผลต่อการการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ซึ่ง Dyrstad et al. (2006) ได้ระบุถึงปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย (improvement in physical fitness) คือ ความถี่ในการออกกำลังกาย (frequency) หากประชาชนได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำบ่อยครั้งหรือออกกำลังกาย มีความถี่มากขึ้น ก็จะทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น การดำเนินการตามหลักการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ACSMs, 1995) มีองค์ประกอบ 3 ประการคือ ความถี่ของการออกกำลังกาย (frequency of exercise) ความแรงของการออกกำลังกาย (intensity of exercise) และระยะเวลาหรือความนานของ การออกกำลังกาย (time or duration of exercise) จึงสอดคล้องกับอำนาจ สร้อยทอง และคณะ (2555) กิจกรรมการออกกำลังกาย (physical activity) หรือระดับการออกกำลังกาย (physical activity level) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความแตกต่างของสมรรถภาพทางกาย และสอดคล้องกับข้อสรุปของ Napradit et al. (2009) ที่กล่าวว่ากลุ่มบุคคลที่มีการออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่ากลุ่มไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมากนัก เพราะฉะนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลจะต้องหามาตรการสร้างแรงจูงใจกระตุ้นเตือนให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้บ่อยครั้งขึ้น เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำงานอดิเรกเพื่อพักผ่อนและหาวิธีการผ่อนคลายความเครียด ต้องปรับปรุงระบบสาธารณสุขภาค เพื่อที่จะได้มีชีวิตอย่างมีความสุขได้ก้าวทันกับโลกยุคปัจจุบัน

ด้านสมรรถภาพทางกายองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้กับประชาชนอย่างจริงจัง แต่มักประสบปัญหาเรื่องกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน ขาดการได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ เอกชน ดังเช่นปัญหาอุปสรรคที่สอดคล้องกับณิชาธิ์ ใจคำวัง (2558) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานใช้เวลาในการประกอบอาชีพ ความสนใจ และความต้องการที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬามีน้อย เนื่องจากไม่มีเวลาว่าง เพราะสภาพการทำงานประกอบอาชีพเกษตรกร ส่วนใหญ่ทำสวนยางพารา ต้องตื่นนอนตั้งแต่เช้าและมีการเคลื่อนไหวร่างกายจากการทำงานแทนการออกกำลังกาย จะมีส่วนน้อยที่มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานอกเหนือจากการทำงาน แต่ไม่มีความสม่ำเสมอ เช่น การปั่นจักรยาน การเดิน ดังกรณีที่เสาวนีย์ ขวานเพชร (2554) พฤติกรรมการออกกำลังกายเน้นไปที่งานที่ทำอยู่มีการปฏิบัติไม่ถูกต้อง ได้เพิ่มเติมเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น ระยะเวลา ความถี่ และความหนัก การตรวจวัดชีพจร การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องให้ชีพจรเต้นได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ประชาชนไม่สามารถออกกำลังกายตามแผน ไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากสภาพวิถีชีวิตในการทำงาน (มงคล การุณงามพรรณ และคณะ, 2555) ผลการวิจัยของมหาวิทยาลัยสหรัฐอเมริกา 3 แห่งได้บอกให้รู้ว่าการออกกำลังกายของผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป การศึกษาเป็นการบอกให้เห็นความเกี่ยวข้องกันของการออกกำลังกายกับตัวชี้วัดทางกรรมพันธุ์ที่กระทบถึงความชรา แสดงให้เห็นว่าผู้ที่อยู่ในระหว่างวัย 40-65 ปี มีความจำเป็นอย่างยี่งที่ต้องออกกำลังกายให้ได้เวลารวมกันสัปดาห์ละ 450 นาที หรือเฉลี่ยวันละ 64 นาที หรือนานวันละชั่วโมงเศษเล็กน้อย จะช่วยให้มีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายได้มากถึงร้อยละ 40 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าจะทำได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน และยกน้ำหนัก (ไทยรัฐ, 2558) ดังนั้นองค์การบริหารส่วนตำบลควรมีการสนับสนุนให้จัดการแข่งขันกีฬา สี่กีฬาประเพณีพื้นบ้าน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้านในชุมชนให้กับประชาชน อบต.ขอนแก่น อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

การบำรุงดูแลสุขภาพ การจัดระดับอ้วนนี้จัดตามการศึกษาของ The Asia-Pacific Perspective : Redefining obesity and its treatment Feb 2000. ดัชนีความหนาของร่างกายน้อยกว่า 18.5 มีน้ำหนักน้อยเกินไป ดัชนีความหนาของร่างกายระหว่าง 18.5-24.9 น้ำหนักปกติและมีปริมาณไขมันอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีความหนาของร่างกายอยู่ระหว่าง 25-

กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ



29.9 เป็นคนอ้วนระดับ 1 และดัชนีความหนาของร่างกายมากกว่า 30 จัดว่าอ้วนระดับ 2 และข้อมูลจากไทยรัฐ (2558 : 7) กล่าวว่าไว้ว่าคนเรามากจะเดินช้าเมื่อเดินระยะไกลๆ แต่จะเร่งฝีเท้าขึ้นเมื่อต้องการเดินไกลๆ ขณะเวลาวิ่งออกกำลังกาย ควรเปลี่ยนแปลงความเร็วให้ต่างกันไป จะช่วยให้เผาผลาญและแคลลอรี่ได้มากขึ้นถึงร้อยละ 20 คนทั่วไปอาจนึกว่าการเดินอยู่ทุกวันไม่ค่อยได้ประโยชน์อะไรมากนัก จากการเดินแต่ละครั้งเพียงแต่เราเปลี่ยนแปลงอัตราความเร็วของการเดิน เราจะได้พลังเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 8 เมื่อเราเปลี่ยนอัตราความเร็วเป็นเหตุให้ขาของเราหนักแรงขึ้น และเร่งขบวนการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ดังนั้นผู้บริหารองค์กรจึงควรศึกษาหาแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยการเพิ่มความถี่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ช่วยลดการเกิดโรคหัวใจโต ลดความอ้วน และเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ช่วยให้มีความยืดหยุ่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หัวใจแข็งแรง ควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันในร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะลดความอยากอาหารและมีการเผาผลาญพลังงานให้เพิ่มมากขึ้น ( มนต์รัฐ โรจนาศรีรัตน์ ไคโร, 2558 ) รวมทั้งการเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ควบคู่กับการจัดสรรทรัพยากรด้านกีฬาและนันทนาการ ส่วนในกลุ่มของผู้สูงอายุ นงนุช แยมวงค์ (2558 : 15) ได้กล่าวไว้ว่า ผลของการเดินจงกรมสมาธิต่อสมรรถภาพทางกาย ระดับความจำระยะสั้น และความฉลาดทางอารมณ์ของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรม พบว่าค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายกลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมด้วยการเดินจงกรมสูงกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิ และมีค่าคะแนนความจำมากกว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเดินจงกรมอย่างสม่ำเสมอและมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิควบคู่กันสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายทั้งระดับความจำและความฉลาดทางอารมณ์ ฉะนั้นจึงควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำ

จากผลการวิจัยข้างต้นทำให้ทราบว่าประชาชน อบอุ่น ขอบเขต อำเภอลำปาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ยังมีผลสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นมีข้อเสนอแนะ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557 : 12) กล่าวว่า การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมกีฬาที่ดี หากต้องการให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการ ควรนำหลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อมหรือหลักการของฟิต (FITT) มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานภาพและสุขภาพของตน ไม่ว่าจะเป็นความสม่ำเสมอหรือความถี่ในการออกกำลังกาย (Frequency) ความหนัก (Intensity) และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (Time/ Duration) ตลอดจนรูปแบบวิธีการออกกำลังกาย (Type/ Mode) ที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของตนเอง ดังนั้นการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมที่ดี จึงไม่ใช่การทำตามหรือเลียนแบบ แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะทำอะไรให้ตนเองได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ ตรงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ต้องการโดยไม่จำเป็นต้องทำตามผู้อื่น ส่วนข้อคิดเห็นของเกษม นครเขตต์ (2558 : 14) ได้กล่าวไว้ว่ามาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายคนไทย มาตรการระดับชุมชน ให้อำนาจองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) จัดสรรงบประมาณ เพื่อการลงทุนโครงสร้างพื้นฐานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน มาตรการเพิ่มเวลาการเล่นแบบ Active play ให้นักเรียนวันละ 60 นาที มาตรการระดับองค์กรภาครัฐ เสริมกระบวนทัศน์องค์กรทางกีฬาของรัฐ มาตรการระดับชาติ กำหนดให้กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และมาตรการสื่อสารเพื่อสังคม พัฒนาระบบและช่องทางการสื่อสาร เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจต่อสังคมถึงความสำคัญ และความจำเป็นของกิจกรรมทางกายที่มีต่อการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน ทุกกลุ่มวัย มาตรการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลักเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ การลดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การจัดการอาหาร และการเพิ่มการเคลื่อนไหวทางกาย (ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์, 2558) และจากผลการประชุม World Economic Forum ปี 2554 ผลร้ายที่เกิดจากกลุ่มโรคเอ็นซีดี หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และสุขภาพจิต (หทัย ชิตานนท์, 2558)

ข้อเสนอแนะการประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรจัดโครงการให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างความตระหนัก ควรสร้างบุคลากรต้นแบบในชุมชน พัฒนาสื่อที่หลากหลายรูปแบบและเหมาะสมกับลักษณะทางประชากร การเพิ่มวุฒิระดับทางการศึกษาของประชาชน ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสม ควรเร่งให้ความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มคนอายุอ่อนลงพุง เกี่ยวกับการป้องกันอาการอ่อนลงพุง ผลเสียที่ตามมาของอาการอ่อนลงพุง ตลอดจนการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับวัย เพื่อป้องกันการเกิดอาการอ่อนลงพุงของประชาชน (สมชาย สุขอารีย์ชัย, 2553) ควรมีการให้สุศึกษาและ





ประชาสัมพันธ์ที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย โดยเฉพาะชาวเกษตรสวนยางพาราที่มีการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เพื่อสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองให้เพิ่มมากขึ้น (บุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และตัม บัญรอด, 2555) ให้ตระหนักถึงความสำคัญการวางแผนพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ และให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเยี่ยมบ้านเป็นพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารสร้างการมีส่วนร่วมในชุมชน

### กิตติกรรมประกาศ

ขอหาต อำเภอะอะวต จังห.คณะผู้วิจัยขอขอบคุณประชาชน อดบวัดนคคร์ธรรมาษ ที่ให้ความอนุเคราะห์ และให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ และได้รับเงินทุนสนับสนุนจากสำนักงานวิจัยแห่งชาติ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ปีงบประมาณ 2560

### เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2559)
- คู่มือทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- เกษม นครเขตต์ (2558) “โรคเอ็นซีตีทำรัฐสุญเงิน 1.9 แสนล้าน” มติชนรายวัน (2 ธันวาคม 2558) : 14
- เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) การประยุกต์หลักการพื้นฐานในการฝึกซ้อม (FITT) วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ. ปีที่ 40(2) : 12
- จักรพันธ์ ชมสวน และสมภพ พรมโย (2550) ประเมินภาวะสุขภาพศึกษาความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรม การบริโภคอาหาร และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมบริโภคอาหาร กับ ภาวะสุขภาพของนักศึกษาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณิชารีย์ ใจคำวัง (2558) พฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง : กรณีศึกษา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปากคะยาง จังหวัดสุโขทัย วารสาร การพัฒนาชุมชนและคุณภาพ ชีวิต ปีที่ 3(2) : 173-184
- นงนุช แยมวงศ์ (2558) “เดินจงกรมสร้างสมรรถภาพทางกาย” ไทยรัฐ (28 พฤศจิกายน 2558) : 15
- บุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และตัม บัญรอด (2555) ปัจจัยที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของเกษตรกรสวนยางพารา. วารสาร สาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 7(1) : 42-49
- มนตรีรัฐ โรจนาศรีรัตน์ ไคโร (2558) “เทคนิคการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย เพื่อผู้ป่วยเบาหวาน” เดลินิวส์ (5 มิถุนายน 2558) : 4
- มงคล การุณงามพรรณ, สุดารัตน์ สุวารี และนันทนา น้าฝน (2555) พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของ คนทำงานในสถานประกอบการเขตเมืองใหญ่ : กรณีศึกษาพื้นที่เขตสาทร กรุงเทพมหานคร. วารสาร พยาบาลสงขลานครินทร์ ปีที่ 32(3) : 51-66
- วาสนา คุณาภิลิทธิ (2539) การสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- ศิริวรรณ พิทยรังสฤษฏ์ (2558) “คุม 4 ปัจจัยต้นเหตุโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ไทยรัฐ (3 ธันวาคม 2558) : 15
- \_\_\_\_\_ (2558) “วิ่งช้าๆ เร็วๆ เผาแคลลอรี่ไว” ไทยรัฐ (15 ตุลาคม 2558) : 7
- \_\_\_\_\_ (2558) “ออกกำลังกายตอน 40 จำเป็นเพื่อยูรอด” ไทยรัฐ (10 พฤศจิกายน 2558) : 7
- สมชาย สุขอารีย์ชัย (2553) ความซุกของกลุ่มอาการอ้วนลงพุงในบุคลากรโรงพยาบาลชลประทาน จังหวัดนนทบุรี. วารสาร สาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 40(2) : 194-204
- \_\_\_\_\_ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2558) “ธรรมนูญสุขภาพเพื่อสุขภาวะชุมชน” สารคดี ปีที่ 31(365) : 53
- \_\_\_\_\_ สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข (2554) กรอบยุทธศาสตร์งานสร้างเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรคระดับชาติ ปี 2554-2558. กรุงเทพมหานคร : สามเจริญพาณิชย์
- \_\_\_\_\_ เสาวนีย์ ขวานเพชร (2554) ผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุม



ความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุโรงพยาบาลพระยุพราชเด่นชัย จังหวัดแพร่ วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาโภชนาวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- หทัย ชิตานนท์ (2558) “โรคเอ็นซีดีทำรัฐสูญเงิน 1.9 แสนล้าน” มติชนรายวัน (3 ธันวาคม 2558) : 14
- อาภรณ์ ภูพิศยากร และดวงใจ พิชัยรัตน์ (2554) ผลของการฝึกโยคะพื้นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและ  
ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง. วารสาร มหาวิทยาลัยนราธิวาส  
นครินทร์. ปีที่ 3(2) : 15-28.
- อำนาจ สร้อยทอง และชาญยุทธ สุตทองคง (2552) “การศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา  
ในระดับอุดมศึกษาจังหวัดตรัง” รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตตรัง
- อำนาจ สร้อยทอง, จุมพล พุ่มเพชร และชาญยุทธ สุตทองคง (2555) การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้หญิง  
กลุ่มต่างๆ ในจังหวัดตรัง วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสหนาการ. ปีที่ 38(2) : 89-99.
- American College of Sports Medicine. (1995). ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 5th ed  
Williams & Wilkins, Baltimore.
- American College of Sports Medicine. (2003). ACSM Fitness Book. 3rd ed Hong Kong : Creative Printing.
- Bandura, A. (1986). Social Learning Theory. General Learning Press, New York.
- Dyrstad, S.M., Soltvedt, R. and Hallen, J. (2006). Physical Fitness and Physical Training during Norwegian  
Military Service. Military Medicine. 171 : 736-741.
- Napradit, P. and Pantaewan, P. (2009). Physical Fitness and Anthropometric Characteristics of Royal Thai Army  
Personnel. Journal of the Medical Association of Thailand. 92(1) : 16-21.
- Ramadan, J. and Barac-Nieto, M. (2003). Reported frequency of physical activity, fitness, and fatness in  
Kuwait. American Journal of Human Biology. 15(4) : 514-521.
- World Health Organization. (2000). The Asia-Pacific Perspective : Redefining Obesity and its Treatment and  
prevention IOTF.
- Yamane, T. (1973). Statistic : Introductory Analysis. 3rd New York : Harper and Row Publishers.