

สารบัญ

บทที่

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
บริบทสวนสาธารณะอุทยานสวรรค์.....	7
นโยบายรัฐ และนโยบายกระทรวงสาธารณสุขด้านการส่งเสริม การออกกำลังกาย.....	9
ยุทธศาสตร์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.....	12
แนวทางการดำเนินการของกรมอนามัย.....	15
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	16
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	40
สมรรถภาพทางกาย.....	43
องค์ประกอบทางการแพทย์.....	60
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	60

3	วิธีดำเนินการวิจัย	
	ขั้นตอนการวิจัย.....	67
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	67
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	68
	การสร้างเครื่องมือ.....	69
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	69
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้.....	70
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
	ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ และการมีโรคประจำตัว.....	72
	ตอนที่ 2 สภาวะการออกกำลังกาย.....	83
	ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลการตรวจทางห้อง ปฏิบัติการ.....	91
5	สรุป อภิปราย ข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย.....	102
	อภิปรายผลการวิจัย.....	105
	ข้อเสนอแนะ.....	107
	รายการอ้างอิง.....	108
	ภาคผนวก.....	115
	แบบสอบถาม.....	116
	รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ.....	119
	ประมวลภาพการให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	120
	ประวัติผู้วิจัย.....	126

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	แสดงค่าอัตราการเต้นของหัวใจ.....	52
2.2	แสดงค่าความดันโลหิต(WHO Standard).....	52
2.3	แสดงค่าความจุปอด หญิง และ ชาย.....	53
2.4	แสดงค่าแรงบีบมือ หญิง และ ชาย.....	54
2.5	แสดงค่าแรงเหยียดขา หญิง และ ชาย.....	55
2.6	แสดงค่าความอ่อนตัว หญิง และ ชาย.....	56
2.7	แสดงค่าสมรรถภาพหัวใจ (Vo2 max) ชาย และ หญิง.....	57
2.8	แสดงค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (%) หญิง และ ชาย.....	58
2.9	แสดงค่าดัชนีมวลกาย.....	59
4.1	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามเพศ.....	72
4.2	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามอายุ.....	73
4.3	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามสถานภาพสมรส.....	75
4.4	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	77
4.5	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามอาชีพ.....	79
4.6	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามรายได้.....	81
4.7	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามการมีโรคประจำตัว.....	82
4.8	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์.....	83

ตารางที่	หน้า	
4.9	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการออกกำลังกาย.....	84
4.10	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามความเหนื่อยในการออกกำลังกาย.....	85
4.11	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามเวลาในการออกกำลังกาย.....	86
4.12	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามการเดินทางมาด้วยใคร.....	87
4.13	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามการเป็นชมรมการออกกำลังกาย.....	88
4.14	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามแรงจูงใจที่มาออกกำลังกาย.....	89
4.15	แสดงจำนวนร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายในอุทยานสวรรค์ จำแนกตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	90
4.16	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามดัชนีมวลกาย.....	91
4.17	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย.....	92
4.18	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	94
4.19	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามความอ่อนตัว.....	96
4.20	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามสมรรถภาพปอด.....	97
4.21	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต.....	98
4.22	แสดงความถี่ และค่าร้อยละ ตามผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ.....	99
4.23	แสดงค่าร้อยละ ของผลการทดสอบสมรรถภาพและผลการตรวจทางห้อง ปฏิบัติการ ในระดับปกติ.....	101

สารบัญภาพ

ภาพที่

2.1 แสดงกรอบความคิดในการวิจัย.....

หน้า

66