

โครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
ภายใต้กิจกรรมอบรมแกนนำแอโรบิกเพื่อพัฒนาเครือข่ายผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน
ตำบลวังมะนาว อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี
ปี 2569

ประเภทโครงการ กิจกรรมส่งเสริมการดูแลสุขภาพ

ผู้รับผิดชอบโครงการ งานกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ขาดการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ทุกปี การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

ทางศูนย์บริหารร่างกาย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี (HPC5 Strong Fitness Center) จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพประชาชนด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายขึ้น โดยมีกิจกรรมอบรมแกนนำแอโรบิกเพื่อพัฒนาเครือข่ายผู้นำด้านสุขภาพในชุมชน และกิจกรรมเชิญชวนประชาชนร่วมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการออกกำลังกายให้เกิดเป็นวิถีชีวิต นอกจากนี้ ยังมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการดำเนินโครงการ เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของผู้เข้าร่วมในองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ โดยข้อมูลที่ได้จะถูกนำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชนในระยะต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้บุคลากรมีความรู้และทักษะด้านการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สามารถประเมินและติดตามสถานะสุขภาพของตนเองจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนสามารถนำข้อมูลไปใช้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันความเสี่ยงด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อพัฒนาแกนนำสุขภาพให้สามารถจัดกิจกรรมแอโรบิกและชักชวนคนในชุมชนออกกำลังกายได้
4. เพื่อสร้างโอกาสให้ประชาชนร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

ประชาชน จำนวน 24 คน

วัน-เวลาและสถานที่ในการดำเนินโครงการ

วันที่ 7- 8 เมษายน 2569 ตำบลวังมะนาว อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

การดำเนินโครงการ

แบ่งขั้นตอนการทำงานออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการวางแผน

วันที่ 6 เมษายน 2569

- ประชุมวางแผนการปฏิบัติงานและจัดเตรียมโครงการ
- นัดหมายกำหนดการระยะเวลาปฏิบัติงาน
- แบ่งหน้าที่การทำงาน

2. ขั้นตอนการปฏิบัติ

วันที่ 7 เมษายน 2569

- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- อบรมแกนนำการออกกำลังกาย (การเต้นแอโรบิก)
- ให้ความรู้ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ฝึกการเต้นแอโรบิกที่ถูกต้อง

วันที่ 8 เมษายน 2569

- ฝึกการเต้นแอโรบิกที่ถูกต้อง
- มอบวุฒิบัตรให้แก่แกนนำที่ผ่านการอบรม

3. ขั้นตอนการทำงานการตรวจสอบ

-ประเมินผลการจัดโครงการ

4. ขั้นตอนการปรับปรุงแก้ไข

ประโยชน์คาดว่าจะได้รับจากโครงการ

1. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น
2. มีแกนนำด้านสุขภาพในชุมชนที่มีศักยภาพ สามารถจัดกิจกรรมแอโรบิกได้อย่างต่อเนื่อง
3. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
4. ชุมชนเกิดความร่วมมือและความสามัคคีจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
5. มีฐานข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนที่สามารถนำไปใช้ในการวางแผนและพัฒนาโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการประเมินผลโครงการ

เชิงปริมาณ

1. ประชาชนเข้าร่วมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

2. ประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับ “ปานกลาง” ขึ้นไป ตามเกณฑ์มาตรฐานอายุและเพศ
3. ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายองค์ประกอบ (เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทนทาน) อยู่ในเกณฑ์ “ปานกลาง” ขึ้นไป
4. ประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ
5. มีฐานข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนครบถ้วนไม่น้อยกว่าร้อยละ 95 ของผู้เข้าร่วม

เชิงคุณภาพ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
2. แกนนำสามารถจัดกิจกรรมแอโรบิกในชุมชนได้ด้วยตนเอง

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชน ตำบลวังมะนาว

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ค่าเฉลี่ย
อายุ	24	47.8
เพศ		
- ชาย	-	-
- หญิง	24	100%
น้ำหนัก	24	62.7
ส่วนสูง	24	157.5
รอบเอว	24	81.7
ดัชนีมวลกาย		
- น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	1	4.17%
- สมส่วน	9	37.50%
- น้ำหนักเกิน	1	4.17%
- โรคอ้วน	11	45.83%
- โรคอ้วนอันตราย	2	8.33%

ตารางที่ 2 ข้อมูลทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 2.1 ผลการทดสอบความอ่อนตัว

(n=24)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล					
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก	ดีเยี่ยม
ความอ่อนตัว (Sit and Reach Test)	-	9 (47.37%)	-	1 (5.26%)	8 (42.11%)	1 (5.26%)

ผลการทดสอบความอ่อนตัว พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ จำนวน 9 คน (47.37%) รองลงมาคือระดับ ดีมาก จำนวน 8 คน (42.11%) ขณะที่ระดับ ดี และดีเยี่ยม มีอย่างละ 1 คน (5.26%) และไม่พบในระดับต่ำมากและปานกลาง สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังมีความอ่อนตัวค่อนข้างต่ำ แม้จะมีส่วนที่มีความยืดหยุ่นอยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 2.2 ผลการทดสอบแรงบีบมือ

(n=24)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
แรงบีบมือ (Grip Strength Test)	3 (12.50%)	7 (29.17%)	7 (29.17%)	3 (12.50%)	4 (16.67%)

ผลการทดสอบแรงบีบมือ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ และปานกลาง อย่างละ 7 คน (29.17%) รองลงมาคือระดับ ดีมาก จำนวน 4 คน (16.67%) และระดับ ต่ำมาก และดี อย่างละ 3 คน (12.50%) แสดงให้เห็นว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของประชาชนโดยรวมยังอยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ

ตารางที่ 2.3 ผลการทดสอบยืนนั้งบนเก้าอี้ 60 วินาที

(n=24)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ยืนนั้งบนเก้าอี้ 60 วินาที (Sit-to-Stand Test)	-	1 (4.17%)	6 (25%)	6 (25%)	11 (45.83%)

ผลการทดสอบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนล่าง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดี มาก จำนวน 11 คน (45.83%) รองลงมาคือระดับ ดี และปานกลาง อย่างละ 6 คน (25%) และระดับ ต่ำ จำนวน 1 คน (4.17%) โดยไม่พบในระดับต่ำมาก สะท้อนว่าประชาชนมีสมรรถภาพกล้ามเนื้อส่วนล่างอยู่ในระดับค่อนข้างดี

ตารางที่ 2.4 ผลการทดสอบยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (n=24)

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การแปลผล				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step-Up)	8 (33.33%)	7 (29.17%)	4 (16.67%)	1 (4.17%)	4 (16.67%)

ผลการทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ มาก จำนวน 8 คน (33.33%) รองลงมาคือระดับ ต่ำ จำนวน 7 คน (29.17%) ระดับ ปานกลาง จำนวน 4 คน (16.67%) และระดับ ดีมาก จำนวน 4 คน (16.67%) ขณะที่ระดับ ดี มีจำนวน 1 คน (4.17%) สะท้อนให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่มีสมรรถภาพด้านความทนทานของระบบหัวใจและปอดอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

สรุป

จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชาชน ตำบลวังมะนาว อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่าส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ โรคอ้วน 11 คิดเป็นร้อยละ 45.83 ผลการทดสอบความอ่อนตัว พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 47.37 ผลการทดสอบแรงบีบมือ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ และปานกลาง อย่างละ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 29.17 ผลการทดสอบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนล่าง พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 45.83 และผลการทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำมาก จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33%

อภิปรายผล

จากสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มประชาชน ตำบลวังมะนาว อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี พบว่า ผลการทดสอบความอ่อนตัวส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ส่วนผลการทดสอบแรงบีบมือ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำ และปานกลาง และผลการทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำมาก จึงควรให้ความสำคัญในการจัดโปรแกรมการสร้างความยืดหยุ่นของร่างกาย โดยเฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย และในวิถีชีวิตปกติ ตลอดจนโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น การบริหารร่างกายก่อนออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก และโปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของหัวใจและปอด เช่น การออกกำลังกายประกอบจังหวะ หรือการเดินแอโรบิกพื้นฐาน เป็นต้น

ภาพกิจกรรม

