

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลกระทบของการ เต็มแอ โรบิคต่อภาวะการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้า ของผู้หญิง		
ชื่อผู้เขียน	นางอุมาภรณ์ คงอุไร		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	ประธานกรรมการ	
	รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ วีระะ รุจิเวฬงศร	กรรมการ	
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนัส ยอดคำ	กรรมการ	
	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผ่องฉวี ไวยาวังมัย	กรรมการ	

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจดูผลกระทบของการ เต็มแอ โรบิคต่อภาวะการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้าของผู้หญิง และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้าของผู้หญิงที่เต็มแอ โรบิคกับอายุ น้ำหนักตัว ความถี่ ในการฝึก เต็มแอ สปีดาร์ และช่วงความยาวนานช่วงการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้หญิงที่มีอายุ 30 ปีหรือมากกว่า เต็มแอ โรบิคอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามให้ผู้เต็มแอ โรบิคตอบเอง ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด จำนวน 282 ฉบับ นำมาคัดเลือกเอาผู้ที่เคยมีประวัติการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้าก่อนการ เข้าร่วมกิจกรรมเต็มแอ โรบิค ออก จำนวน 41 คน ผู้ที่เคยมีประวัติการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้ามาก่อน แต่ได้หายจากอาการเจ็บนานเกินกว่า 12 เดือนขึ้นไป ยังคงนำเข้า เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 241 คน ได้ผู้ที่ไม่มีอาการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้าเลย จำนวน 209 คน ผู้ที่มีอาการบาดเจ็บข้อ เข้าและข้อ เท้าในขณะที่ เต็มแอ โรบิค จำนวน 32 คน ทำการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์กับตัวแปรที่ต้องการศึกษาด้วยการทดสอบ ไค-สแควร์ การประมวลผลข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup>

ผลการวิจัยพบว่า

1. อายุของผู้เต็นแอโรบิก ไม่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้า
2. น้ำหนักตัวของผู้เต็นแอโรบิกมีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้า
3. ความถี่ในการฝึก เต็นแอโรบิก ไม่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้า
4. ช่วงความยาวนานของการ เต็นแอโรบิก ไม่มีความสัมพันธ์กับการบาดเจ็บของข้อเข่า

และข้อเท้า

การ เต็นแอโรบิก ในผู้ที่น้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์มาตรฐานจะทำให้เกิดการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้า ส่วนอายุ ความถี่ ในการฝึก เต็นแอโรบิก และช่วงความยาวนานของการฝึก เต็นแอโรบิก ไม่มีผลทำให้เกิดการบาดเจ็บข้อเข่าและข้อเท้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Thesis Title**            Effect of Aerobic Dance in Female Upon Knee and  
Ankle Injuries

**Author**                    Mrs.U-maporn Kong-u-rai

**M.Ed.**                      Health Promotion

**Examining Committee**

Lecturer Dr.Kasem	Nakornkhet	Chairman
Assoc.Prof.Vajara	Rujiwetpongstorn M.D	Member
Assist.Prof.Manus	Yodcome	Member
Assist.Prof.Pongchawee	Vaiyavutjamai	Member

**Abstract**

This research aimed to study the effects of aerobic dancing in female upon knees and ankles injuries and the correlation between knee and ankle problems and age, body weight, frequency of aerobic dancing/weeks and length of aerobic dancing (months). The sample group for study was female who were 30 years old or older. All of the women had been aerobic dancing every week for at least one month. The researcher distributed questionnaires and collected them herself. 282 completed questionnaires were returned. 41 women who had knee and/or ankle problems were excluded from the sample group. Those who had previous experiences knee and/or ankle problems, but had had no trouble for a pain for at least 12 months were included, making a sample group of 241 women. After aerobic dancing it was found that 209 of the women had no problems but 32 did.

The finding were as follows :

1. The correlation between age and knee and/or ankle problems was not significant (  $\chi^2 = 5.69033$  p = .0581)
2. The correlation between body weight and knee and/or ankle problem was significant (  $\chi^2 = 6.58692$  p = .0371)
3. The correlation between frequency of aerobic dancing and knee and/or ankle problems was not significant (  $\chi^2 = 0.03216$  p = .8577)
4. The correlation between the length of aerobic dancing and knee and/or ankle problems was not significant (  $\chi^2 = 3.84123$  p = .2791)

Overweight people, by height/weight standard who engaged in aerobic dancing trended to be affected by knee and ankle problems, but age, frequency of aerobic dancing and the length of aerobic dancing had no effect to knee and ankle.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved