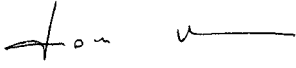



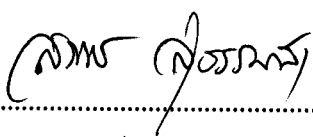
หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี
ชื่อและนามสกุล นายสาคร ศรีธรรมมา
แขนงวิชา สาธารณสุขศาสตร์
สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เขาวภา ปิ่นทุพันธ์

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ
ฉบับนี้แล้ว


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เขาวภา ปิ่นทุพันธ์)


..... กรรมการ
(อาจารย์นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ อนุมัติให้รับการศึกษา
ค้นคว้าอิสระฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช


.....
(รองศาสตราจารย์สรารุช สุธรรมมาสา)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
วันที่4... เดือน กุมภาพันธ์..... พ.ศ. 2551.....

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ผู้ศึกษา นายสาคร ศรีธรรมมา **ปริญญา** สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข)
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.เขาวภา ปิ่นทพันท์ **ปีการศึกษา** 2549

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา (1) ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย (2) ลักษณะของการออกกำลังกาย และ (3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การวิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจแบบพรรณนา ซึ่งทำการศึกษาในประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 4,216 คน จำนวนตัวอย่างที่ศึกษา 366 คน การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีการกำหนดสัดส่วนตามประชากรชายหญิงในแต่ละหมู่บ้าน และทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับเกี่ยวกับปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ตามพรินซ์ดี โมเดล การเก็บรวบรวมข้อมูลทำโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ใช้สถิติพรรณนา แสดงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัย (1) ปัจจัยนำพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับร้อยละ 80 และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ปัจจัยเอื้อพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสถานที่ออกกำลังกายที่บ้านร้อยละ 67 ไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน ร้อยละ 60 ประมาณร้อยละ 73 เคยได้รับข่าวสารความรู้ด้านออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกาย ในระดับค่อนข้างไปในทางดี (2) ลักษณะการออกกำลังกายโดยภาพรวมพบว่า ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในเวลาเช้าหรือเย็นอยู่ในระดับปานกลาง และ (3) มีความสัมพันธ์ระหว่างการมีความบกพร่องด้านร่างกาย การมีชุดกีฬาและรองเท้า การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย และการได้รับการชักชวนจากเพื่อนและจำนวนวันในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และระหว่างการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ข้อเสนอจากการวิจัยบอกถึงความสำคัญของปัจจัยเสริม ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

คำสำคัญ ประชากรวัยทำงาน ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยเอื้อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จตามที่ได้ตั้งเป้าหมายเอาไว้ เพราะความร่วมมือจากหลายท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เยาวภา ปิ่นทุพันท์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช คุณไพรัช บุญจรัส ผู้ช่วยนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด อุบลราชธานี คุณกฤษณ์ แก้วมณี นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองปรือ จังหวัดอุบลราชธานี คุณอุทัย นิปัจการสุนทร ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุข กิ่งอำเภอนาเยีย จังหวัดอุบลราชธานี คุณอารีย์ เชื้อสาวะถี นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงาน สาธารณสุขอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น และคุณเจริญชัย คำแฝง นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและข้อเสนอแนะที่เป็น ประโยชน์ในการศึกษานี้มาโดยตลอด ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของเครื่องมือ ทำให้การวิจัยสำเร็จไปด้วยดี

พร้อมทั้งขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัยในอำเภอ กุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานีทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลในการวิจัย ครั้งนี้

สาคร ศรีธรรมมา

เมษายน 2550

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิด/ ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมสุขภาพ.....	8
แนวคิด/ ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	11
แนวคิด/ ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพแบบ PRECEDE Model.....	18
รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	39
รูปแบบการวิจัย.....	39
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	48
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน... 51	51
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน...59	59
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....64	64
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....79	79
ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....85	85
ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....89	89
คำตอบสำหรับคำถามงานวิจัย.....96	96
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	99
สรุปการวิจัย.....	99
อภิปรายผล.....	106
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้.....	108
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	110
บรรณานุกรม.....	111
ภาคผนวก.....	117
ก เครื่องมือการวิจัย.....	118
ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือการวิจัย.....	128
ค รายนามพนักงานเก็บข้อมูล.....	129
ประวัติผู้ศึกษา.....	130

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 3.1 จำนวนขนาดตัวอย่างในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี.....41

ตารางที่ 4.1 การกระจายของประชากรวัยทำงานตามลักษณะประชากร เศรษฐกิจ และสังคม.....52

ตารางที่ 4.2 การกระจายของประชากรวัยทำงานตามลักษณะสภาวะทางสุขภาพ.....55

ตารางที่ 4.3 การกระจายของประชากรวัยทำงานตามลักษณะสภาวะทางสุขภาพเพศหญิง.....58

ตารางที่ 4.4 การกระจายของประชากรวัยทำงานตามลักษณะความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับ
 การออกกำลังกาย.....59

ตารางที่ 4.5 คะแนนรวมความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....60

ตารางที่ 4.6 การกระจายของประชากรวัยทำงานตามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย.....61

ตารางที่ 4.7 ผลรวมของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....63

ตารางที่ 4.8 การกระจายของการมีอุปกรณ์และชุดกีฬาของประชากรวัยทำงาน.....64

ตารางที่ 4.9 การกระจายของการมีสถานที่ออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....67

ตารางที่ 4.10 การกระจายของการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 ของประชากรวัยทำงาน.....69

ตารางที่ 4.11 การกระจายของการได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
 ของประชากรวัยทำงาน.....73

ตารางที่ 4.12 การกระจายของการได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....75

ตารางที่ 4.13 การกระจายของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....76

ตารางที่ 4.14 การกระจายของอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....78

ตารางที่ 4.15 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตามปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย.....79

ตารางที่ 4.16 ผลรวมของปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....83

ตารางที่ 4.17 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....85

ตารางที่ 4.18 ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน.....88

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชากรวัยทำงาน.....	89
ตารางที่ 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชากรวัยทำงาน.....	91
ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	91
ตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	94

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1.1 กอบแนวคิดจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ.....4

ภาพที่ 2.1 The PRECEDE – PROCEDE Model for Health - Promotion Planning
and Evaluation.....23

ภาพที่ 2.2 ตัวชี้วัดและคุณลักษณะขององค์ประกอบต่างๆที่จะต้อง- ศึกษาในขั้นที่ 1,2
และ 3 ของ PRECEDE – PROCEDE Model.....24

ภาพที่ 2.3 ขั้นที่ 4 ของ PRECEDE Model เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์และทรัพยากรที่จำเป็นในการ
ในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม.....25

ภาพที่ 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ.....26

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 โดยการดำเนินงานของนพ.อุดม โปษะกฤษณะและคณะ ภายใต้องค์กรส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ. 2508 ได้ก่อตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทย ในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่มีงบประมาณ 2530 ตรงกับช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2534) โดยจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในกองอนามัยโรงเรียน ในปี พ.ศ. 2523 - 2539 จัดตั้งเป็นส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ และช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้รับการยกฐานะเป็นกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในปี พ.ศ. 2545 จากการปฏิรูประบบราชการ นโยบายส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชัดเจนขึ้นเป็นลำดับ มีการบรรจุสาระสำคัญและเป้าหมายในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) และแผนพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 9 ได้ตั้งเป้าหมายว่าประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำร้อยละ 60 (วิจักร อากัปกฤษยา 2546: 47-48)

กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้ปี พ.ศ. 2545 - 2547 เป็นปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนครอบครัว ชุมชน องค์กร หน่วยงานและภาคส่วนต่างๆ มีความรู้ ทักษะด้านสุขภาพในเรื่องการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย สามารถลดโรคที่ป้องกันได้ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง การรณรงค์สร้างสุขภาพ ในปี พ.ศ. 2548 ได้มุ่งให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพและจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพครอบคลุมทุกหมู่บ้าน ทั้งในเขตชนบท เขตเมืองรวมทั้งกรุงเทพมหานคร พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพได้มีความรู้ และมีการปฏิบัติด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย 2547: 1)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้มีความสำคัญและจำเป็นมากขึ้นตามลำดับของการพัฒนาประเทศ สำหรับประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ และทุกสภาพร่างกาย เพราะวิถีการดำเนินชีวิตสมัยใหม่ทำให้คนขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายจึงไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเท่านั้น ยังเป็นการบำบัดรักษาโรค และฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจด้วย ผลของการออกกำลังกายทำให้ระบบหายใจดีขึ้น กล่าวคือเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานเทียบเท่ากับคนทั่วไป ปอดรับออกซิเจนได้มากขึ้นจากอากาศที่ผ่านปอดจำนวนเท่ากัน ในขณะที่พักอัตราการหายใจน้อยกว่า (อาจเหลือเพียง 8 ครั้งต่อนาที) ปริมาณอากาศหายใจต่อนาทีน้อยกว่า (ทำงานประหยัด) ในการทำงานหนักเท่ากัน ปริมาณอากาศหายใจต่อนาทีน้อยกว่าในการทำงานสูงสุด ปริมาณอากาศหายใจสูงสุด และการรับออกซิเจนสูงสุดมากกว่า นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อระบบอื่นๆ กล่าวคือ ระบบประสาททำงานได้สมดุล ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวเร็วกว่า การทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมด้วยระบบประสาท เช่น การไหลเวียนเลือด การย่อยอาหาร และการขับถ่ายดีขึ้น ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจน และสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น (เจริญทัศน์ ทัศนาวินิจฉัย 2540: 37-38) ปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาของประเทศไทยพบว่า อัตราการตายจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มสูงขึ้น (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข 2545: 47) จากการที่ผู้ขาดการออกกำลังกายมีอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือดสูงถึง 78.8 ต่อ 10,000 คน ในขณะที่คนออกกำลังกายระดับหนักมีอัตราการตายเพียง 43 ต่อ 10,000 คน (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย 2547: 28) นอกจากนี้คนที่ไม่ออกกำลังกายยังมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคเครียด โรคภูมิแพ้ โรคปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและโรคมะเร็ง

ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี เป็นตำบลนำร่องที่ได้ดำเนินการกิจกรรมออกกำลังกายในระดับดีเด่น จนกระทั่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (ส.ส.ส.) ในปีงบประมาณ 2548 ประชากรวัยทำงานมีส่วนสำคัญในด้านเศรษฐกิจตั้งแต่ระดับครัวเรือน ชุมชน และสังคม ถ้าประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพดี ก็จะสามารถดำเนินการทางด้านเศรษฐกิจที่ดีได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า ประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเต็งนั้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร มีปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มนี้ มุ่งหวังที่จะนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม และกระตุ้นให้ประชากรวัยทำงานตื่นตัว ให้ความสนใจ และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

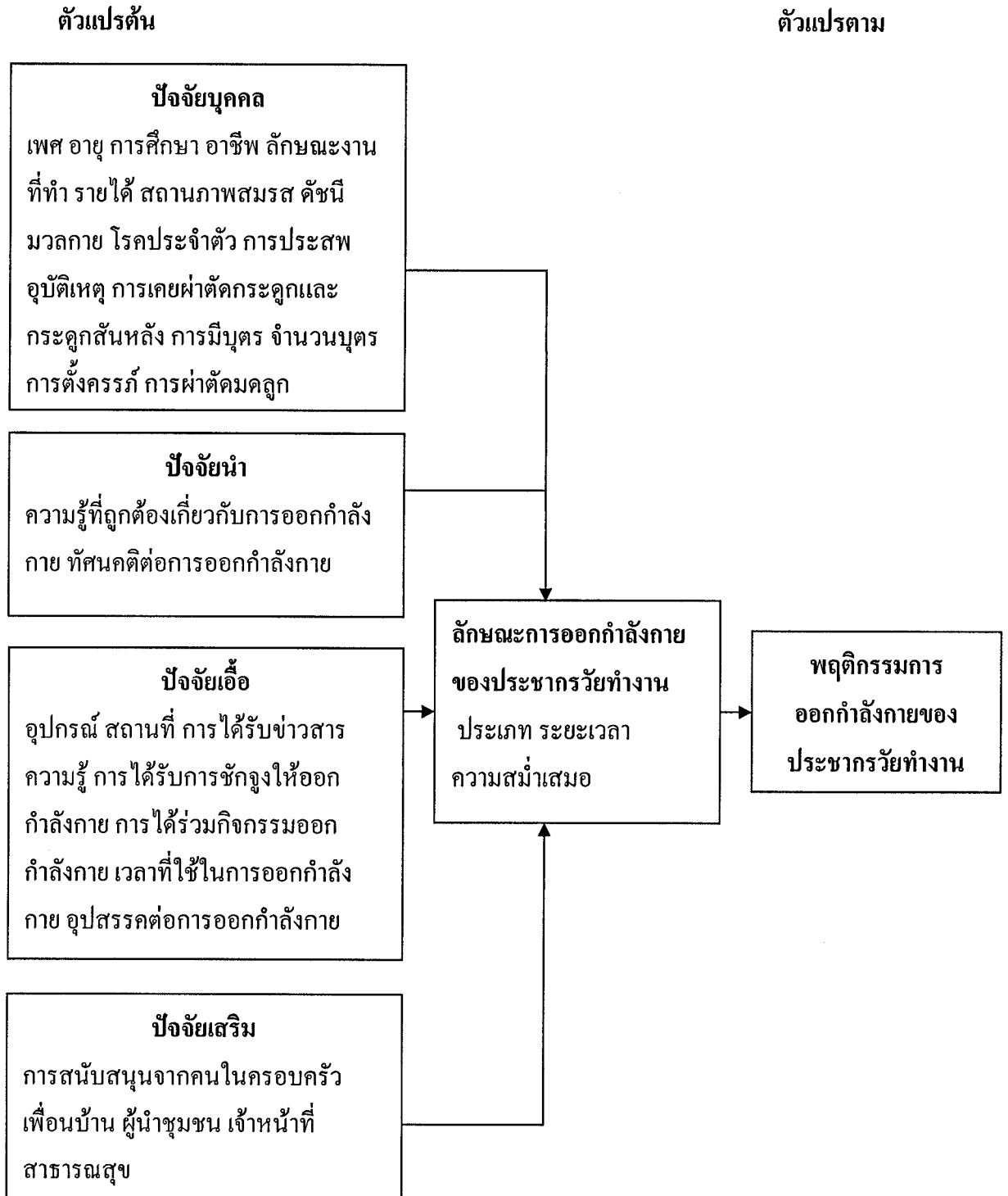
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี
- 2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี
- 2.3 เพื่อศึกษาปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี
- 2.4 เพื่อศึกษาลักษณะของการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี
- 2.5 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

คำถามการวิจัย

1. ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร
2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่การมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารความรู้ การได้รับการชักจูงให้ออกกำลังกาย การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร
3. ปัจจัยเสริม ได้แก่การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร
4. ประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะการออกกำลังกายอย่างไร
5. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเตี๊ยะ อำเภอคูคดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดจากความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
PRECEDE Model (Green and Kreuter, 1991)

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชากรวัยทำงานที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เป็นเพศชายและเพศหญิง อ่านออกเขียนได้สามารถติดต่อสื่อสารกันเข้าใจ อาศัยอยู่ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ในช่วงวันที่ 1 - 25 มีนาคม 2550 จำนวน 4,216 คน

4.2 ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

4.2.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ ปัจจัยบุคคล ประกอบด้วย ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคมและสภาวะทางสุขภาพ ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย อุปกรณ์ สถานที่ การได้รับข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับการชักจูงให้ออกกำลังกาย การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การสนับสนุนของคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชนและการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4.2.2 *ตัวแปรตาม* คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

5. ข้อตกลงเบื้องต้น

เครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน โดยพนักงานเก็บข้อมูลนำแบบสอบถามไปสัมภาษณ์ประชากรวัยทำงาน ให้ได้แสดงความคิดเห็น จากความทรงจำ จากผลการกระทำที่ผ่านมาในการออกกำลังกายของประชาชน ดังนั้นข้อมูลที่ได้ถือว่าเป็นข้อมูลที่ต้องเป็นจริงและให้การยอมรับ

6. ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในการควบคุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตรงภายใน คือ เหตุการณ์พ้อง (History) กล่าวคือ ช่วงเวลาที่มีการเก็บข้อมูลนั้นทางรัฐบาลมีการจัดรณรงค์การออกกำลังกาย เช่น การจัดงานมหกรรมรวมพลคนเหลือใจฟ้า หรือการแข่งขันกีฬาในท้องถิ่นซึ่ง

พื้นที่หรือเหตุการณ์ดังกล่าวอาจมีอิทธิพลต่อการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถควบคุมตัวแปรภายนอก อีกทั้งยังอาจมีความคลาดเคลื่อนจากการเลือกตัวอย่าง เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบจับฉลากคร้วเวียนจนครบตามจำนวนต้องการ ซึ่งอาจมีความคลาดเคลื่อนจากการเลือกตัวอย่าง (Selection Bias) หรืออาจมีความคลาดเคลื่อนจากการใช้คำถามถึงเหตุการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว ส่งผลให้เกิดความคลาดเคลื่อนที่เนื่องมาจากความระลึกได้ (Recall Bias) รวมถึงความคลาดเคลื่อนเนื่องจากการใช้พนักงานเก็บข้อมูลมากเกินไป (เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลา)

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

7.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆหรือกติกาการแข่งขันง่ายๆเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย แบดมินตัน วอลเลย์บอล ฟุตบอล เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน เดิน วิ่ง ตะกร้อ ยืดเหยียด บริหารกาย โยคะ การออกกำลังกายด้วยไม้พลองและรำมวยจีน

7.2 ปัจจัยนำ หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลในอันที่จะมีอิทธิพลในแง่การจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม สภาวะทางสุขภาพ ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

7.3 ปัจจัยเอื้อ หมายถึง สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีสิ่งดังต่อไปนี้ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับการชักจูงให้ออกกำลังกาย การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

7.4 ปัจจัยเสริม หมายถึง รางวัลที่บุคคลได้รับหรือข้อมูลป้อนกลับที่มาจากบุคคลจากบุคคลอื่นหลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆต่อไป ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกกำลังกาย

7.5 ประชากรวัยทำงาน หมายถึงประชาชนในหมู่บ้าน ที่มีอายุตั้งแต่ 20 – 60 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง

8. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะทำให้รู้ว่าประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเค็งนั้นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร รู้ถึงปัจจัยที่มีผลและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มนี้ ตลอดจนทำให้สามารถประเมินความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน นอกจากนี้จะสามารถนำไปปรับปรุงและกระตุ้นให้ประชากรกลุ่มนี้ มีความตื่นตัว มีความสนใจและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง และมากยิ่งขึ้น ตลอดจนนำผลการวิจัยนี้ ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานต่อไป

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอภูซำวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้จากเอกสาร ตำรา โดยมีสาระดังต่อไปนี้

1. แนวคิด/ ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมสุขภาพ
2. แนวคิด/ ทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวคิด/ ทฤษฎีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพแบบ PRECEDE Model
4. รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมและพฤติกรรมสุขภาพ

1.1 ความหมายของพฤติกรรม

ซูดา จิตพิทักษ์ (2525: 49) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล สังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536: 37) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภท ที่มนุษย์กระทำ สิ่งที่เกิดขึ้นได้ หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น

สุชาดา มะโนทัย (2539: 131) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือตอบสนอง การกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรม การกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรม การกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้ว หรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

Twaddle (1981: 11) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยา หรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต ดังนั้น พฤติกรรมของมนุษย์ จึงหมายถึง ปฏิกริยาต่างที่บุคคลแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล มีทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ และแตกต่างกันไปตามสภาพสังคมวัฒนธรรม

มักได้รับอิทธิพลมาจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้น และประสบการณ์ในอดีต

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลที่อยู่รอบ ๆ สังเกตได้ หรือไม่ได้ แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

Benjamin S.Bloom และ Masia (1985) แบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1.1.1 พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา (Cognitive Domain) จะเป็นความรู้ความเข้าใจ ข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจ พฤติกรรมด้านนี้ประกอบด้วยความรู้หรือความจำ ความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินผล

1.1.2 พฤติกรรมด้านทัศนคติ (Affective Domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าทีความชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนค่านิยมที่ยึดถืออยู่ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ การตอบสนอง การให้คำ การจัดกลุ่มคำ การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ

1.1.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นการให้ความสามารถที่จะแสดงออกและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง พฤติกรรมนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่ต้องอาศัย พฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา และทัศนคติ เป็นส่วนประกอบ

1.2 พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) หมายถึง ปฏิบัติการที่บุคคลแสดงออกหรือกระทำ หรือ ได้ปฏิบัติทางด้านสุขภาพทั้งที่สามารถสังเกตได้ และที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลซึ่งสังเกตไม่ได้ หรือหมายถึง การกระทำของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งมีทั้งการกระทำที่เป็นผลดีและผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.2.1 พฤติกรรมการป้องกันโรคหรือสภาวะปกติ หมายถึง การปฏิบัติทุกอย่างที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและป้องกัน ไม่ให้เกิดโรค สามารถสังเกตได้โดยตรงดังกล่าวมาข้างต้น ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

1) **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ** เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

2) **พฤติกรรมป้องกัน** มุ่งป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยหรือโรคต่างๆ แบ่งเป็น

- การป้องกันโรคเบื้องต้น (Primary Prevention)
- การป้องกันความรุนแรงของโรค (Secondary Prevention)
- การป้องกันการแพร่ระบาด

3) **พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย** หมายถึง การปฏิบัติของบุคคลเมื่อเกิดภาวะสุขภาพที่ผิดปกติซึ่งแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค การรับรู้เกี่ยวกับความรุนแรง ความเชื่อเดิม ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณี

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

1.3.1 ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา ซึ่งอยู่ภายในจิตใจของคนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ ทั้งยามปกติและยามเจ็บป่วย เด็กโตย่อมจะมีความรู้สึกลึกซึ้ง เด็กเล็กมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในวงจำกัด การพัฒนาค่านิยมทัศนคติจะอาศัยผู้ใหญ่เป็นแบบอย่าง

1.3.2 ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม คนเกิดมาอยู่ร่วมกันย่อมมีความสัมพันธ์ เริ่มต้นจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว ขยายต่อไปนอกครอบครัว เป็นระหว่างเพื่อน นักธุรกิจ การอาชีพ ฯลฯ ทำให้คนเรียนรู้พัฒนาแนวคิดความเชื่อ และการปฏิบัติที่บุคคลได้รับอิทธิพลจากสังคมและวัฒนธรรม

1.3.3 ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ถ้าประชาชนมีรายได้ดี ฐานะดี ย่อมที่จะเลือกรับบริการจากสถานบริการสุขภาพที่ดี ที่อำนวยความสะดวกสบาย

1.3.4 ปัจจัยทางการศึกษา ถ้าประชาชนมีการศึกษาย่อมมีอาชีพและรายได้ดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพดี

1.3.5 ปัจจัยทางการเมือง ถ้ารัฐออกกฎหมายให้ประชาชนปฏิบัติตาม ถ้าฝ่าฝืนก็จะถูกดำเนินการตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ย่อมมีผลต่อทัศนคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นการแสดงออกของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชนในลักษณะของความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และพฤติกรรมเหล่านั้นส่งผลต่อสุขภาพของตนเอง หรือบุคคลอื่นตามแต่กรณี พฤติกรรมสุขภาพในมิติของผลกระทบต่อสุขภาพ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) พฤติกรรมสุขภาพที่แสดงออกถึงการกระทำในลักษณะที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ดี พฤติกรรมที่ต้องการ และเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่ไม่กระทำในลักษณะที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

2) พฤติกรรมสุขภาพที่กระทำในลักษณะที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ดี พฤติกรรมที่ไม่ต้องการ และเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่กระทำในสิ่งที่ไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ

2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2540: 13) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรง กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อ ก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

Willis and Camphell (1992: 157-159) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเป็นส่วนหนึ่งของการมีกิจกรรมทางด้านร่างกายในการเคลื่อนไหว โดยระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ส่งผลให้มีการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อ

Pender (1996: 24) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเล่นกีฬา การเล่นกีฬา คือ กิจกรรมอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายประเภทค่อนข้างหนักถึงหนักมาก ขึ้นอยู่กับรูปแบบของ กีฬาชนิดนั้น ๆ อย่างไรก็ตามการเล่นกีฬาแม้จะถือได้ว่าเป็นการออกกำลังกาย แต่ในบางครั้งไม่ทำให้จิตใจอ่อนคลาย โดยเฉพาะการเล่นกีฬาที่เน้นการแพ้ชนะมากเกินไป ดังนั้นในการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬาในทางปฏิบัติ ควรได้รับการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่ไปด้วย

Dunn et al. (1997: 1-36) กล่าวถึง การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเรื่องค่อนข้างยากลำบากสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ ดังนั้นแนวคิดเกี่ยวกับ “วิถีชีวิตกิจกรรมทางกาย” (Lifestyle physical activity: LSPA) จึงเป็นแนวคิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่มีความเป็นไปได้มากกว่าสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ โดยที่ LSPA หมายถึง การดำเนินกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทั้งที่วางแผนและไม่ได้อาสาไว้ ซึ่ง กิจกรรมเหล่านี้หมายรวมถึงตั้งแต่การใช้เวลาว่างต่าง ๆ การงานอาชีพ หรือกิจกรรมภายในบ้านเรือน ซึ่งการดำเนินกิจกรรมเหล่านี้ ต้องเป็นลักษณะต่อเนื่องสะสมไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน และต้องมีความเข้มข้นของกิจกรรมระดับปานกลาง (moderate) จนถึงระดับหนัก (vigorous)

National Heart Foundation (2003: 4) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายตามแผนการของตนเองที่วางไว้ เพื่อการนันทนาการหรือในยามว่าง หรือเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย (fitness) การออกกำลังกายตามความหมายนี้ จึงต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์เฉพาะ เช่น เพื่อการปรับปรุงความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ หรือเพื่อการพบปะสังสรรค์ทางสังคม

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายคือ การมีกิจกรรมทางด้านร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานในชีวิตประจำวัน การใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันกีฬาเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกาย ใจ และสังคม

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับประเภทการออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2540: 11) ได้เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระบุว่า การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพ (Health – related fitness) นั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

2.2.1) การออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด (Cardiopulmonary Endurance) หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ในการยึดตัวหัดตัวเป็นจังหวะซ้ำ ๆ กัน เช่น กล้ามเนื้อขา แขน ลำตัว ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติติดต่อกันนาน ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป โดยมีความแรงหรือความเหนื่อย ระดับปานกลางถึงหนักครั้งละ 20-60 นาที อย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3-5 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของการออกกำลังกาย สำหรับความแรงหรือความเหนื่อยระดับปานกลางนั้น สังเกตได้จากการหายใจที่แรงขึ้น แต่ยังพอพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ หากพูดคุยไม่ได้แสดงว่าความแรงค่อนข้างหนัก แต่ถ้ายังร้องเพลงได้สบาย แสดงว่าเบา การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีผลต่อการเพิ่มปริมาณการใช้ออกซิเจนที่มาจากคุณภาพการทำงานดังนี้

- (1) เพื่อให้กล้ามเนื้อในการหายใจแข็งแรง
- (2) ช่วยให้หัวใจสูบฉีดได้ดีและแรง ทำให้ปริมาณของเลือดต่อการบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้งมากขึ้น
- (3) ช่วยปรับสภาพของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายและปรับปรุงการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ทำให้แรงดันเลือดลดลงและหัวใจไม่ต้องทำงานหนักโดยไม่จำเป็น
- (4) ทำให้การไหลเวียนเลือดมีปริมาณเพิ่มขึ้น จำนวนเม็ดเลือดแดง (โปรตีนในเม็ดเลือด) เพิ่มขึ้น

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนจะออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรเตรียมความพร้อมของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายปรับอุณหภูมิ และปรับระบบการทำงานของร่างกาย ให้พร้อมที่จะทำงานหนัก โดยควรทำเป็นขั้นตอนเพื่อความปลอดภัยและลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งมีขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด ดังต่อไปนี้

(1) **ขั้นตอนที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างช้า ๆ เพื่อให้ร่างกายเริ่มปรับตัวต่ออุณหภูมิในร่างกายที่เพิ่มขึ้น ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที จะด้วยท่ากายบริหาร การเดิน หรือการเล่นทักษะการกีฬาอย่างง่ายจะช่วยให้การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้น และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ

(2) **ขั้นตอนที่ 2 การฝึกฝน (Exercise)** เป็นการฝึกที่ใช้ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ควรฝึกด้วยความเหมาะสมกับสภาพร่างกายเท่าที่จะทำได้ มีความเหนื่อยในระดับปานกลางถึงหนัก ในระยะเวลา 10 นาทีขึ้นไปถึง 30 นาที แล้วแต่ความหนักหรือความแรงในการฝึก

(3) **ขั้นตอนที่ 3 การผ่อนคลายความหนัก (Cool down)** หลังจากการฝึกฝนที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นมาก่อน จะหยุดพักควรผ่อนคลายความหนักลงอย่างช้าๆ ด้วยระดับความหนักที่ค่อย ๆ ลดลง จนความเหนื่อยเกือบเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งอาจใช้เวลาตั้งแต่ 5-10 นาที ตามสภาพร่างกาย ด้วยวิธีแบบเดียวกันกับขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย

(4) **ขั้นตอนที่ 4 การเหยียดกล้ามเนื้อ (Flexibility)** เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ เพื่อให้กล้ามเนื้อคลายตัวหลังการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายกล้ามเนื้อจะมีการเกร็ง สลับการคลายในระลอกสั้นๆ การเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย จะใช้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และจะทำให้ไม่ปวดเมื่อยในกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งาน ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่ากายบริหาร ประมาณ 5 นาที

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เสนอแนะ อาจเป็นประเภทกลางแจ้งและในร่ม ตามลักษณะของแต่ละสถานที่ ซึ่งสามารถจะปฏิบัติได้ทั้งที่บ้าน และสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ดังตัวอย่างการออกกำลังกายกลางแจ้งแบบแอโรบิก (Out door exercise) เช่น วิ่งเหยาะ/ วิ่งเดินเร็ว/ เดิน (6.4 กม./ ชม.) ถีบจักรยาน (16 กม./ ชม.) ว่ายน้ำและการออกกำลังกายในร่มแบบแอโรบิก (In door exercise) เช่น กายบริหาร กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ก้าวขึ้นลงเก้าอี้ ถีบจักรยานอยู่กับที่ กรรเชียงบก กระโดดตบมือและเต้นรำ/ รำวง/ เริง

2.2.2) การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and endurance) เป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยในการป้องกันและควบคุมภาวะไขมันในร่างกายกล่าวคือ ผู้ที่ฝึกความแข็งแรงจะมีมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น (Lean body mass) มวลกล้ามเนื้อ

ที่เพิ่มขึ้นนี้ต้องใช้พลังงาน จึงทำให้มีการเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ขณะออกกำลังกายผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อมากกว่าย่อมมีการเผาผลาญพลังงานมากกว่าผู้ที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อย การฝึกความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

แบบที่ 1 คือ การฝึกโดยใช้น้ำหนักของร่างกายเป็นน้ำหนักหรือแรงต้าน (Calisthenics) เช่น การดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง รวมทั้งฝึกการบริหารเพื่อความแข็งแรงอื่น ๆ นั้นสามารถสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อได้ค่อนข้างดี ถ้าทำซ้ำ ๆ กัน ความแข็งแรงนั้นเพิ่มขึ้นเพียงระดับหนึ่ง เนื่องจากแรงต้านหรือน้ำหนักของร่างกายนั้นน้อยไป แต่ก็สามารถเพิ่มแรงต้านหรือน้ำหนักได้ โดยการปรับเปลี่ยนตำแหน่งท่าทาง ตัวอย่างเช่น การดันพื้นท่าตั้ง (จิก) ปลายเท้าลง จะหนักกว่าการทำโดยวิธีการคุกเข่า และจะหนักขึ้นไปอีกถ้ายกขาข้างหนึ่งพ้นจากพื้น เป็นต้น

แบบที่ 2 คือ การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้น้ำหนักภายนอก (Weight Training) เช่น การยกดรัมเบล บาร์เบล ดูกทราย ฯลฯ หรือการใช้อุปกรณ์เป็นตัวถ่วงน้ำหนักสามารถเริ่มฝึกได้ตั้งแต่อายุ 9 ปี โดยทั่วไปแนะนำให้เริ่มฝึกเมื่ออายุประมาณ 10 ปี เพราะเด็กอายุ 1 – 10 ปี จะมีการเติบโตของกระดูกซึ่งยังไม่แข็งแรงเต็มที่ จึงไม่ควรให้ฝึกกิจกรรมที่ใช้ความอดทนหรือพลังกำลังหรือมีการกระแทกแรงมากไป และใช้ฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงเพิ่มเติมจากการที่ฝึกเพื่อพัฒนาความทนทานของปอดและหัวใจ ซึ่งมีข้อแนะนำสำหรับการฝึกยกน้ำหนักดังนี้

- (1) ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอน
- (2) ผู้ฝึกสอนนั้นต้องมีประสบการณ์
- (3) ผู้ฝึกสอนต้องดูแลและแนะนำอย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายไม่ต้องกลั้นหายใจ และบริเวณที่ฝึกต้องมีอากาศถ่ายเท
- (4) ควรฝึกการบริหารเพื่อความแข็งแรง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการฝึกยกน้ำหนัก
- (5) ควรเริ่มต้นการฝึกเพียง 1 ชุด โดยยกซ้ำๆ กัน 8-10 ครั้ง ต่อชุดประมาณ 6-8 ท่าของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั่วร่างกาย ส่วนบนและส่วนล่าง
- (6) ควรเริ่มจากน้ำหนักเบา ๆ และจำนวนครั้งที่ยกให้มาก เมื่อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ควรเพิ่มน้ำหนักและลดจำนวนครั้งที่ยกลง
- (7) อย่ายกน้ำหนักจนสูงสุด เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อข้อต่อและกระดูก
- (8) ในการฝึกต้องไม่ฝึกยกซ้ำๆ กัน จนถึงจุดที่กล้ามเนื้ออ่อนล้า
- (9) ฝึกประมาณ 1-2 ชุดต่อท่า 2-3 วันต่อสัปดาห์โดยไม่ติดต่อกัน

2.2.3) การออกกำลังกายเพื่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (Muscular flexibility) เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ เช่น กล้ามเนื้อหัวไหล่ ลำตัว ขา น่อง ข้อเท้าและอื่น ๆ เพื่อ เสริมสร้างความอ่อนตัว ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัว ช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดกับกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ การเหยียดกล้ามเนื้อควรทำภายหลังที่ได้อบอุ่นร่างกายอย่างดีแล้ว ควรทำอย่างช้าๆ นุ่มนวล ไม่เกร็ง ไม่กระแทก ใช้ท่าทางไม่โลดโผนพิสดาร ค่อยๆ เหยียดออกจนถึง พัก 10-30 วินาที เมื่อหายจึงค่อยๆ เหยียดมากขึ้นอีก แต่ต้องไม่มากจนเจ็บ ในระหว่างเหยียด ให้หายใจสบายๆ การฝึกอย่างสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น การฝึกอย่างรวดเร็วรุนแรง ไม่ให้ผลดีและอาจบาดเจ็บ เพราะกล้ามเนื้อที่ถูกเหยียดกลับพันกันที่จนมากเกินไปจะตอบสนองโดยการหดตัวทำให้เกร็งไม่ยอมเหยียด ถ้าขึ้นเหยียดออกจะบาดเจ็บได้ ดังนั้นผลจากการฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ส่งผลดังต่อไปนี้

- (1) ลดความตึงของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
- (2) ช่วยสร้างการประสานงานของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวมีอิสระมากยิ่งขึ้น
- (3) เพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ
- (4) ป้องกันอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อเคล็ด
- (5) ช่วยในการทำกิจกรรมหนัก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น เช่น การวิ่ง เทนนิส ว่ายน้ำ

เดินแอโรบิก จักรยาน เพราะเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อก่อนการทำงาน

(6) ช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจ ซึ่งควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น เพื่อตนเองมากกว่าเพื่อการแข่งขัน

- (7) ส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิต
- (8) ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี มีความพร้อมที่จะออกกำลังกาย

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับคนโดยทั่วไป

จรรยาพร ธรณินทร์ (2540: 16-17) ได้แบ่งแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับคน โดยทั่วไป ดังนี้

2.3.1 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นตามธรรมชาติ เพื่อสนองตอบความต้องการการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

2.3.2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมจำเป็นตลอดชีวิต ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต

2.3.3 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย
ทุกอาชีพและทุกสถานะเศรษฐกิจ รวมทั้งคนพิการ

2.3.4 การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอาศัยความรู้และการฝึกปฏิบัติ และ
เจตคติที่ดี จึงจะทำให้ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

2.3.5 หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปตามขั้นตอน คือ ผู้ฝึกต้อง
เข้าใจโทษและประโยชน์ของการออกกำลังกาย รู้หลักการ ลงมือฝึก เปลี่ยนพฤติกรรม และ
ยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

2.3.6 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีประโยชน์หลายด้าน การฝึกจึงต้องเลือก
ให้เหมาะสมกับจุดประสงค์ เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อทรวดทรง เพื่อบุคลิกภาพ หรือเพื่อการแข่งขัน

2.3.7 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาควรเป็นไปตามกระบวนการจิตวิทยา
การเรียนรู้ คือต้องฝึกตามความถนัด ความสนใจ และมีการพัฒนาตนเอง

2.3.8 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จะได้ผลดีถ้าฝึกด้วยความรู้ ความเข้าใจ
เห็นความก้าวหน้าและผลสัมฤทธิ์ของการฝึก

2.3.9 ไม่มีแบบฝึกออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างหนึ่งอย่างใดที่เหมาะสมสำหรับ
ทุกคนในทุกโอกาส จึงต้องกำหนดแบบฝึกเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม

2.3.10 การออกกำลังกายจะเห็นผลเมื่อฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ ถ้าหยุดฝึก
สมรรถภาพจะลดลงภายใน 6 – 8 สัปดาห์เช่นกัน ดังนั้นจึงต้องฝึกต่อเนื่องตลอดชีวิต
จึงจะรักษาสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายเอาไว้ตลอดไปได้

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วิศาล คันธารัตนกุล (2546: 2) ได้ศึกษาและให้แนวคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการออก
กำลังกาย ดังนี้

2.4.1 ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวร่างกาย / การออกกำลังกาย

- (1) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร
- (2) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดและการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ
- (3) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง และช่วยควบคุม
ความดันโลหิตสูง
- (4) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไขมันในเลือดสูง และช่วยควบคุมระดับ
ไขมันในเลือด

- (5) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งลำไส้ใหญ่และ มะเร็งเต้านม
- (6) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน
- (7) ลดหรือช่วยควบคุมน้ำหนักและสัดส่วนไขมันในร่างกาย
- (8) ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ
- (9) ลดภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล
- (10) เพิ่มสมรรถภาพในการทำงาน การเล่นกีฬาและสันทนาการ
- (11) ป้องกันหรือชะลอการเกิด ภาวะกระดูกบาง กระดูกพรุนข้อเข่าเสื่อม และปวดหลัง
- (12) สร้างเสริมหรือทำให้ภาวะจิตใจดีขึ้น

2.4.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

- (1) เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด
- (2) เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียน หัวใจและปอด
- (3) เพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้ง
- (4) เพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวของหัวใจต่อนาที
- (5) เพิ่มสมรรถภาพในการขนและแลกเปลี่ยนก๊าซ
- (6) ลดการอัตราการใช้ออกซิเจนของหัวใจ โดยการลดการทำงาน
- (7) เพิ่มปริมาณเลือด ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจน ของกล้ามเนื้อ
- (8) ลดอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิต ในขณะที่ทำงานของ หัวใจ
- (9) เพิ่มความทนต่อระดับกรดแลคติกในร่างกาย
- (10) ลดหรือควบคุมระดับความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก
- (11) เพิ่มระดับไขมันในเลือดชนิดความหนาแน่นสูง (High density lipoprotein)
- (12) ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglycerides)
- (13) ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกาย
- (14) เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกลูโคส และลดความดื้อต่ออินซูลินของ ร่างกาย

2.4.3 ประโยชน์ของการการออกกำลังด้วยการยกน้ำหนักหรือมีแรงต้าน

- (1) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- (2) เพิ่มความแข็งแรงของเอ็น
- (3) เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ
- (4) ช่วยลดสัดส่วนไขมันและเพิ่มมวลกล้ามเนื้อไร้ไขมันของร่างกาย
- (5) เพิ่มกำลังการทรงตัวและสมรรถภาพในการควบคุมการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ
- (6) อาจจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ และลดความเครียดต่ออินซูลินของร่างกาย
- (7) มีแนวโน้มในการช่วยควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิตสูง

3. ทฤษฎี PRECEDE Model

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามแบบจำลอง PRECEDE - PROCEED Model ของกรีนและกรูเชอร์ (Green and Kreuter, 1991) ซึ่งเป็นแบบการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล มาใช้ในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยในปี ค.ศ. 1980 กรีนและคณะ (Green, Et al., 1980) อังในวสันต์ ศิลปสุวรรณ, 2538) ได้พัฒนาแบบจำลอง (Model) โดยการประยุกต์แนวคิดของแอนเดอร์เซนขึ้นมาเรียกว่า PROCEED Model (Predisposing, Reinforcing, and Enabling Cause in Educational Diagnosis and Evaluation) เพื่อนำไปใช้วินิจฉัย และประเมินสาเหตุ หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ในประเด็นที่เกี่ยวกับปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเสริมแรง (Reinforcing Factors) และปัจจัยเอื้อกู่ให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factors) แล้วจะนำสิ่งที่วินิจฉัยและประเมินได้ว่า มีปัจจัยอะไรบ้างไปวางแผนสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ตามสาเหตุ/ หรือปัจจัยเหล่านั้นด้วยกลวิธี/ วิธีการสุขภาพที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและบริบทของแต่ละชุมชน/ สังคม การวินิจฉัยและประเมินปัจจัย/ สาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวจะเริ่มประเมิน และวินิจฉัยความคาดหวังผลสุดท้ายที่พึงประสงค์เป็นอันดับแรกทั้งในทางสังคมคุณภาพชีวิตทางระบาคติวิทยา (สภาวะสุขภาพของบุคคล/ ชุมชน) และทางการศึกษา (พฤติกรรมสุขภาพ) ตามมาด้วยการวินิจฉัยและประเมินสาเหตุหรือตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ แล้วจึงวางแผนแก้ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่อไปดังกล่าวแล้ว

ต่อมาในปี 1991 กรีนและกรูเธอร์ (Green and Kreuter 1991 อ้างในวสันต์ ศิลปสุวรรณ 2538: 11) ได้พัฒนาแบบจำลอง PRECDE Model ใหม่ เพราะแบบจำลอง PRECEDE นั้นจะมุ่งวินิจฉัย และจะประเมินเฉพาะตัวประชาชน กลุ่มเสี่ยงหรือผู้รับบริการสุขภาพเสียเป็น ส่วนใหญ่ แต่โดยสภาพความเป็นจริงและปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่มาจากตัวบุคคล/ ประชาชน/ ผู้รับบริการเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยอื่นที่ไม่ควรมองข้าม ต้องนำมาพิจารณาด้วยตามแนวคิด ของแอนเดอร์เช่น ที่กล่าวแล้วข้างต้น เช่นสิ่งแวดล้อม ระบบการให้บริการสุขภาพ (ซึ่งรวมทั้งการ จัดการให้บริการสุขภาพและพฤติกรรมของผู้ให้บริการ) แบบจำลองที่พัฒนาขึ้นมาใหม่นี้เรียกว่า PRECEDE PROCEED (Policy Regulatory, and Organization Constructs in Education and Environment Development) ความมุ่งหมายของการพัฒนาแบบจำลองนี้ขึ้นมา ไม่เพียงแต่จะใช้ วินิจฉัยและประเมินตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพเพื่อวางแผนสุขภาพเท่านั้น กรีนและกรูเธอร์ ยังมีวิสัยทัศน์ครอบคลุมไปถึงการวางแผนส่งเสริมสุขภาพไปด้วย เพราะการศึกษาและการ ส่งเสริมสุขภาพนั้น เป็นกิจกรรมซึ่งจะต้องพึ่งพากันและกัน (Symbiosis) องค์ประกอบที่กรีนและ กรูเธอร์ได้ผนวกเข้าไปในแบบจำลองที่พัฒนาขึ้นมาใหม่นั้น ได้แก่ องค์ประกอบด้านนโยบาย ระเบียบกฎเกณฑ์ การควบคุม และการประสานทรัพยากรที่จะเป็นประโยชน์ในการดำเนินงาน สุขศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพตามแผนที่วางไว้

แบบจำลอง PRECEDE - PROCEED Model (Green and Kreuter, 1991 อ้างในวสันต์ ศิลปสุวรรณ, 2538) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นระยะของการวินิจฉัยปัญหา (Diagnostic Phase) เรียกว่า PROCEDE (Predisposing, Reinforcing and Enabling Constructs in Educational Diagnosis and Evaluation) และ ส่วนที่ 2 เป็นระยะของการพัฒนาแผน ซึ่งจะต้องทำส่วนที่ 1 ให้ สำเร็จก่อน จึงจะวางแผนและนำไปสู่การดำเนินงานและประเมินผลส่วนนี้เรียกว่า PROCEED (Policy Regulatory and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development)

PRECEDE - PROCEED Model เพื่อพัฒนาการวางแผนและประเมินผลโครงการ ส่งเสริมสุขภาพเป็นขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากเป้าหมายสุดท้ายที่อยากให้เกิดขึ้น (Outputs) ซึ่งตาม แบบจำลองคือคุณภาพชีวิต/ การมีสุขภาพที่ดี ตามแผนภูมิที่ 2 จะเห็นว่าขั้นตอนพื้นฐานในการ วางแผน โครงการส่งเสริมสุขภาพ 6 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 6 เป็นการดำเนินงานตามแผน และใน โครงการประเมินผลอาจจะมีขั้นตอนที่ 7 หรือ ขั้นตอนที่ 8 ขึ้นอยู่กับความจำเป็นเหมาะสม ซึ่ง จะกล่าวถึงขั้นต่าง ๆ โดยสรุปดังนี้

ขั้นที่ 1 การวินิจฉัยทางสังคม (Social Diagnosis)

การวินิจฉัยปัญหาทางสังคมในกลุ่มประชากรเป้าหมาย (ผู้ป่วย นักเรียน ลูกจ้าง/ ผู้บริโภค) สามารถทำได้โดยการศึกษาความต้องการ และความคาดหวังส่วนบุคคล การศึกษาปัญหาของสังคมที่เกิดขึ้น ซึ่งตัวชี้วัดปัญหาของสังคมอาจจะมีหลายตัวชี้วัด ดังแสดงในแผนภูมิที่ 3

ขั้นที่ 2 การวินิจฉัยทางวิทยาการระบาด (Epidemiological Diagnosis)

ขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการพิจารณาถึงเป้าหมายทางสุขภาพเฉพาะอย่าง ซึ่งจะมีผลต่อเป้าหมายหรือปัญหาทางสังคม (ในขั้นที่ 1) ข้อมูลที่จะใช้ในการวินิจฉัยขั้นนี้ได้แก่ สถิติชีพ ข้อมูลทางการแพทย์และวิทยาการระบาด ผู้วางแผนจะใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา ตัวอย่างของตัวชี้วัดที่สำคัญ และลักษณะของตัวชี้วัด (Dimensions) ดังแสดงตัวอย่างในแผนภูมิที่ 3 เมื่อได้วิเคราะห์ขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 แล้ว ผู้บริหารส่วนมากมักจะวางแผนโครงการส่งเสริมสุขภาพในทันที โดยปราศจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลที่วิเคราะห์ได้จากขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 โดยเฉพาะในแง่เหตุผล-ผล (Cause-Effect) ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 การวินิจฉัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral and Environmental Diagnosis)

ขั้นนี้ประกอบด้วยการกำหนดองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (Environmental and Health Related Behavioral Factors) ที่สัมพันธ์กับปัญหาที่เลือกในขั้นที่ 2 องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม เป็นองค์ประกอบที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลซึ่งบุคคลไม่สามารถควบคุมโดยใช้ความสามารถภายในตัวเองได้ แต่เป็นสิ่งที่จะช่วยปรับเปลี่ยน สนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของบุคคล หรือของบุคคลอื่น อิทธิพลขององค์ประกอบเหล่านี้ต่อพฤติกรรมบุคคลชี้ให้เห็นว่า งานสุขศึกษาที่เน้นเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและยังไม่สมบูรณ์ จำเป็นจะต้องพิจารณาเหตุผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วย ซึ่งสิ่งผลักดันเหล่านี้อาจจะเป็นระดับประเทศ ระดับภาค ระดับชุมชน หรือระดับองค์การที่เล็กลงมา

ขั้นที่ 4 การวินิจฉัยด้านการศึกษาและองค์กร (Educational and Organizational Diagnosis)

จากความรู้พื้นฐานด้านพฤติกรรมศาสตร์ชี้ให้เห็นว่า มีองค์ประกอบมากมายที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งในแบบจำลองนี้ได้แบ่งกลุ่มขององค์ประกอบเหล่านี้ออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆคือ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) และ ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors)

ในกลุ่มปัจจัยนำ จะประกอบด้วย ความรู้ ทักษะคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ของบุคคล หรือประชาชน ซึ่งจะมีอิทธิพลในแง่ การจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ จะประกอบด้วย ทักษะ ทรัพยากร หรือสิ่งขัดขวางที่จะช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมด้วย องค์ประกอบเหล่านี้อาจจะเป็นได้ทั้งด้านบวก (เสริมให้เกิด) และด้านลบ (ขัดขวางการเกิดพฤติกรรม) ซึ่งเกิดจากแรงในสังคม หรือระบบของสังคม สิ่งอำนวยความสะดวก และทรัพยากรส่วนบุคคล หรือทรัพยากรในชุมชนอาจจะมีไม่เพียงพอหรือเกินพอ เช่นองค์ประกอบด้านรายได้ กฎหมาย สถานภาพ อาจจะเป็นได้ทั้งปัจจัยส่งเสริม และขัดขวางพฤติกรรม เป็นต้น ทักษะในการปฏิบัติพฤติกรรมก็ถือว่าเป็นปัจจัยเอื้อ ดังนั้น ปัจจัยเอื้อนี้กล่าวโดยสรุปคือ องค์ประกอบทั้งหมดที่ช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง หรือสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

ปัจจัยเสริม หมายถึง รางวัลที่บุคคลได้รับ หรือข้อมูลป้อนกลับที่มาจากบุคคลจากบุคคลอื่น หลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ ต่อไป

ขั้นที่ 5 การวินิจฉัยด้านการบริหารและนโยบาย (Administrative and Policy Diagnosis)

ขั้นที่ 5 นี้เกี่ยวข้องกับการประเมินความสามารถ และทรัพยากรขององค์การและด้านการบริหาร เพื่อนำไปสู่การสร้างแผน/ ดำเนินงาน เช่น ความจำกัดของทรัพยากร การขาดนโยบาย หรือนโยบายไม่เหมาะสม ปัญหาด้านเวลาเป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจจะแก้ไขได้โดยการร่วมมือประสานงานกับหน่วยงานส่วนท้องถิ่นหรือหน่วยงานระดับสูงขึ้นไป นอกจากนี้ในขั้นนี้ก็จะเกี่ยวข้องกับการจัดกลยุทธ์ และวิธีการต่างๆที่เหมาะสม โดยพิจารณาถึงสถานที่ที่จะมีโครงการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ชุมชน สถานประกอบการ/ โรงงาน โรงเรียน คลินิกสุขภาพ สถานบริการสุขภาพ เป็นต้น

การดำเนินงาน และการประเมินผล จะถูกกำหนดใน Model อยู่ในขั้นที่ 6, 7, 8 และ 9 ตามลำดับ ในขั้นที่ 7, 8 และ 9 นั้น เกี่ยวข้องกับการประเมินผลระดับต่างๆ ตามความจำเป็น และความเหมาะสม ซึ่งที่จริงแล้วการประเมินผลนั้น เป็นกิจกรรมที่สอดคล้อง และต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการวางแผนตามแบบจำลองดังกล่าว

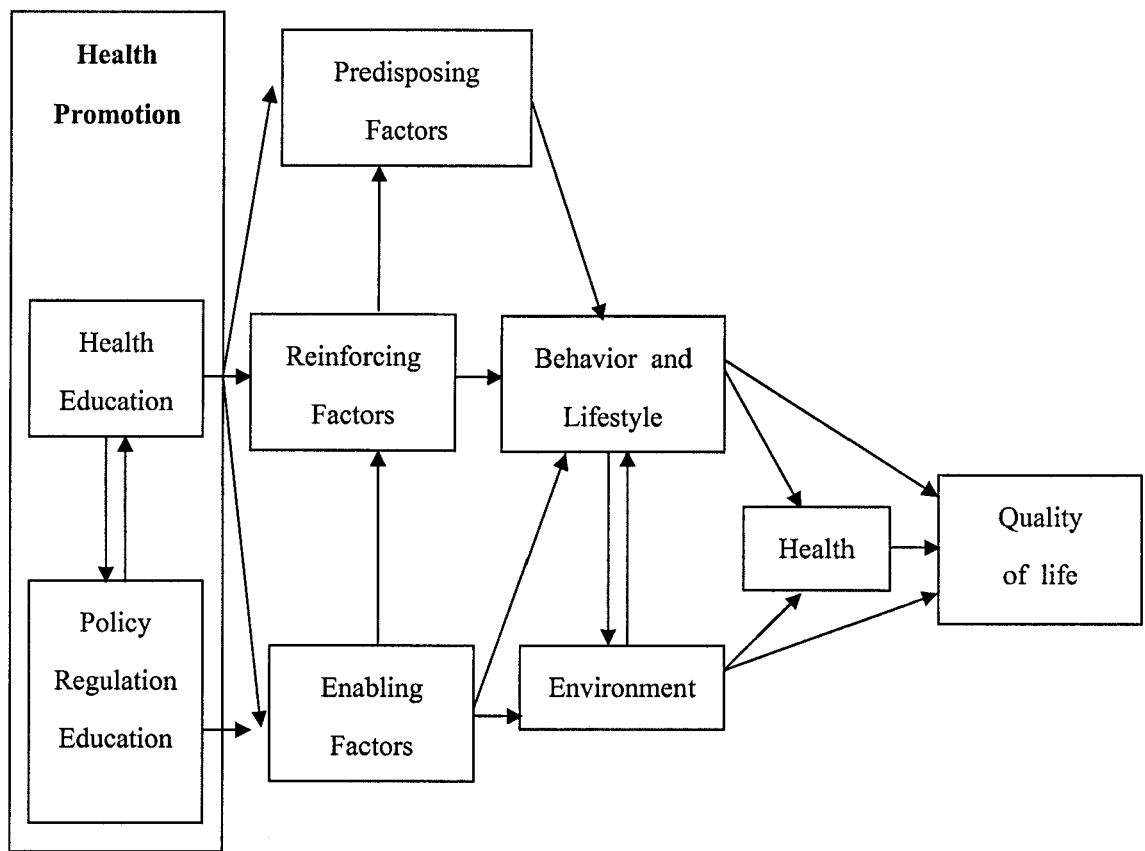
จะเห็นว่า PRECEDE – PROCEED Model เพื่อการวางแผนนี้ จะเกี่ยวข้องกับการประยุกต์ศาสตร์ต่างๆหลายศาสตร์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ สหวิทยาการ (Multidisciplines) คือ วิทยาการด้านระบาดวิทยา สังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ การศึกษา และการบริหารสาธารณสุข จะเห็นว่ากิจกรรมทำในขั้นที่ 1 และ 2 บางส่วนของขั้นที่ 3 และ 4 นั้น จำเป็นต้องใช้วิชาการทางด้านทฤษฎี/แนวคิดทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ สังคมศาสตร์ นอกจากนี้ในขั้นที่ 5 และ 6 คือ การวางแผนงานและการดำเนินงานตามแผน จำเป็นต้องใช้ความรู้และประสบการณ์ทางการบริหารจัดการและการศึกษา ในส่วนที่ 2 ของ Model คือ PROCEED ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผนโครงการดำเนินงาน และการประเมินผลโครงการ จำเป็นต้องใช้ความเข้าใจทางการบริหารรัฐศาสตร์ (Political Sciences) รวมทั้งการจัดชุมชน (Community Organization)

PRECEDE – PROCEED Model นี้ สร้างขึ้น โดยมีข้อสรุปพื้นฐานที่สำคัญ 2 ประการ คือ

- 1) สุขภาพและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีสุขภาพไม่ดี เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุหลายสาเหตุ
- 2) เนื่องจากสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง มีสาเหตุจากหลายสาเหตุ ดังนั้นสิ่งที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงสังคมนั้น จำเป็นจะต้องใช้หลายๆวิธีการ วิธีการต่างๆ เกิดขึ้นจากการผสมผสาน บูรณาการของศาสตร์/ วิทยาการ หลายนแขนง ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์ชีวแพทย์ (Biomedical Sciences) (ซึ่งประกอบด้วยศาสตร์ด้านการแพทย์และสาธารณสุข) พฤติกรรมศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ สังคมศาสตร์ รัฐศาสตร์ การศึกษา และการบริหาร

PRECEDE

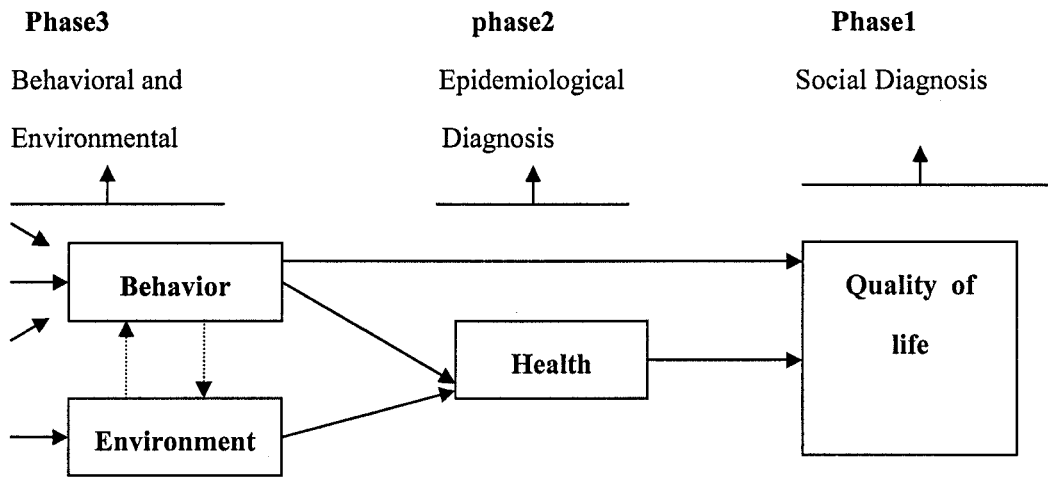
Phase 5	Phase 4	Phase 3	Phase 2	Phase 1
Administrative and Policy Diagnosis	Education and Organizational Diagnosis	Behavioral and Environmental Diagnosis	Epidemiological Diagnosis	Social Diagnosis
↑	↑	↑	↑	↑



Phase 6	Phase 7	Phase 8	Phase 9
↓	↓	↓	↓
Implementation	Process evaluation	Impact evaluation	Outcome evaluation

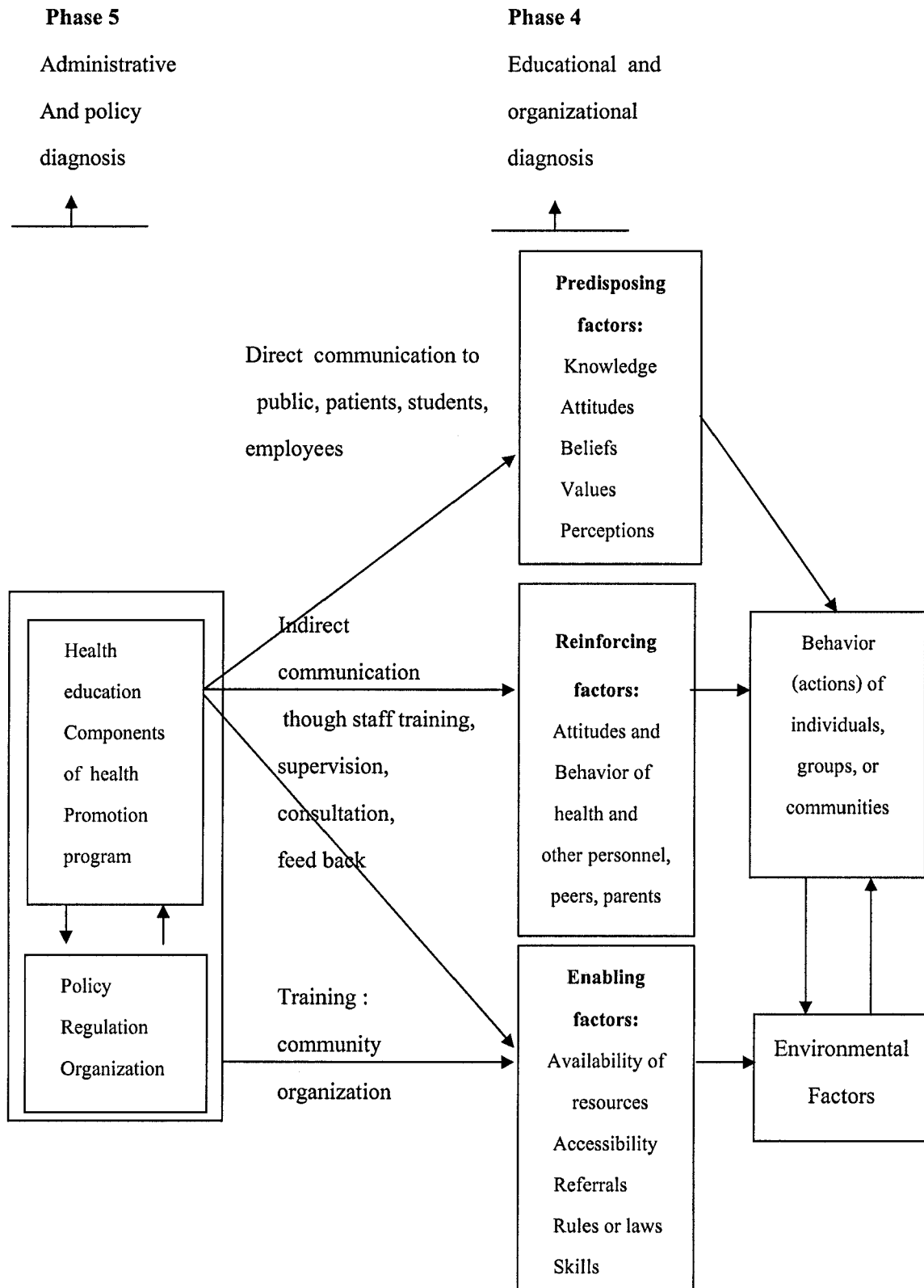
PROCEED

ภาพที่ 2.1 The PRECEDE - PROCEED Model for health promotion planning and Evaluation (Green and Kreuter, 1991)

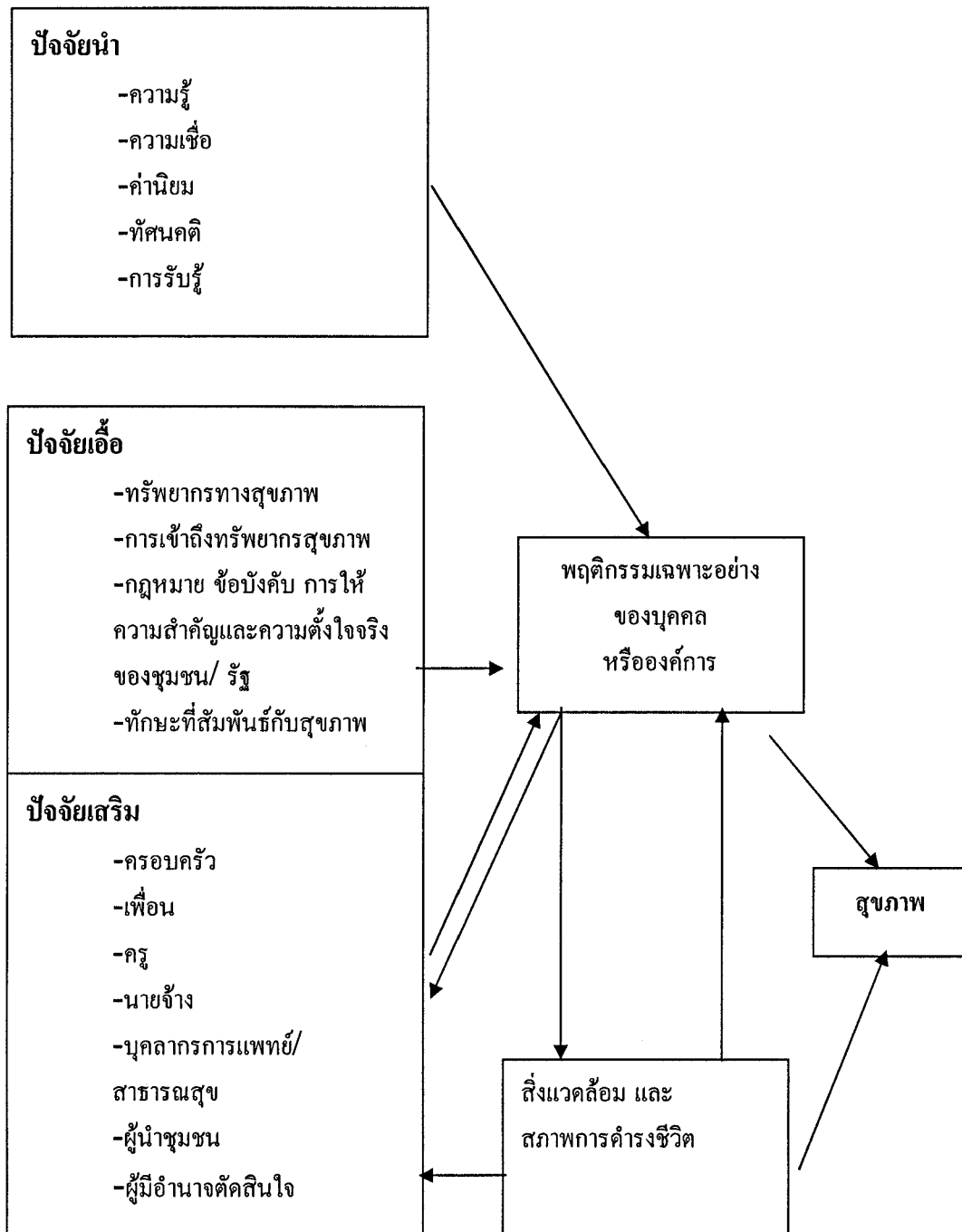


Behavioral	Environmental	Vital Indicators:	Subjectively
Indicator:	Indicator:	Disability	Defined Problems
Compliance	Economic	Discomfort	and priorities of
Consumption	Physical	Fertility	Individuals or
Patterns	Services	Fitness	Communities
Preventive	Social	Morbidity	Social Indicators:
Actions	Dimensions:	Mortality	Absenteeism
Self – Care	Access	Physiological	Achievement
Utilization	Affordability	risk factors	Aesthetics
Dimension:	Equity	Dimension:	Alienation
Frequency		Distribution	Comfort
Persistence		Duration	Crime
Promptness		Functional level	Crowding
Quality		Incidence	Discrimination
Range		Intensity	Happiness
		Longevity	Hostility
		Prevalence	Illegitimacy
			Performance
			Riots, Self – Esteem
			Unemployment
			Votes, Welfare

ภาพที่ 2.2 ตัวชี้วัดและคุณลักษณะขององค์ประกอบต่างๆที่จะต้องศึกษาในขั้นที่ 1, 2 และ 3 ของ PRECEDE-PROCEED MODEL (Green and Kreuter, 1991)



ภาพที่ 2.3 ขั้นที่ 4 ของ PRECEDE MODEL เพื่อวิเคราะห์กลุ่มที่ และทรัพยากรที่จำเป็นในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม (Green and Kreuter, 1991)



ภาพที่ 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
(Green and Kreuter, 1991)

จะเห็นได้ว่า PRECEDE – PROCEDE Model เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย ขั้นตอนต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สำหรับการศึกษาและวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาขั้นต้นเพื่อหาปัจจัยที่มี ผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ซึ่งตรงกับแนวคิดในขั้นตอนที่ 4 ของ กระบวนการ โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดในกระบวนการนี้บางปัจจัย เพื่อใช้ในการกำหนดเป็นกรอบ แนวคิดในการวิจัย ตลอดจนได้เลือกศึกษาเฉพาะบางตัวแปรในขั้นตอนที่ 4 ของกระบวนการ ได้แก่ ปัจจัยนำ ได้เลือกศึกษาเฉพาะตัวแปรความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการ ออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้เลือกศึกษาตัวแปรทรัพยากรสุขภาพ การเข้าถึงทรัพยากรสุขภาพ และ การให้ความสำคัญและความตั้งใจจริงของชุมชน/ รัฐ ปัจจัยเสริม ได้เลือกศึกษาตัวแปรครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และบุคลากรทางการแพทย์/ สาธารณสุข

4. รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดวงใจ วิชัย (2546: 56) ซึ่งศึกษาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน ในเขตรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเปือย ตำบลโนนทัน อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 60 เพศชายร้อยละ 40 พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่มีกิจกรรมออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

วีรพล จันธิมา (2540: 47) ได้ทำการศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตน ทัศนคติ ต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารีผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับค่อนข้างดี และพฤติกรรม การออกกำลังกาย อยู่ในระดับค่อนข้างดี

ปัทมา รอดทั้ง (2540: 56-57) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพความต้องการรับ บริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ ผลการศึกษาพบว่า 1) ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มี วุฒิการศึกษาในระดับมัธยมตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้ 2) ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาออกกำลัง กายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 – 2 วัน/ สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของ โรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่ เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรม

กลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล 3) ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพดีมากที่สุด 4) ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 5) ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน 6) จากการทดสอบค่าที่พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการ ให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย 7) จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า 7.1) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชน กลุ่มอายุ 56 ปี ขึ้นไป มีความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 7.2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน 7.3) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน

สุชาติ จรรยาศิริ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและปัจจัยส่วนบุคคล กับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี ทัศนคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.69$)

สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542: 47-48) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างร้อยละ 8.5 มีความถี่ของการออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนใหญ่มีรูปแบบการออกกำลังกาย โดยการวิ่งจ็อกกิ้งร้อยละ 40.6 รองลงมา คือ การเดินแอโรบิกและบาสเกตบอลมีส่วนร่วมที่เท่ากันร้อยละ 14.7 ตามด้วยแบดมินตัน วอลเลย์บอล ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 14.0 และ

ร้อยละ 11.6 ตามลำดับ) ในส่วนของจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์พบร้อยละ 35.2 มีการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ร้อยละ 31.4 ออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และร้อยละ 29.0 ออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับระยะเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องร้อยละ 48.8 ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้งนาน 20-30 นาทีร้อยละ 41.8 มีระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ และร้อยละ 19.9 ไม่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่าระดับชั้นปี การเล่นกีฬาก่อนเรียนพยาบาล การเล่นกีฬาของสมาชิกครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ($r= 0.11$) และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย ($r= 0.29$)

ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2543: 24-25) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 61.19 เป็นชายร้อยละ 39.15 เป็นหญิงร้อยละ 23.04 มีอายุระหว่าง 25-59 ปี ร้อยละ 21.36 กิจกรรมออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือวิ่งเหยาะร้อยละ 32.51 และ ภายบริหาร ร้อยละ 24.97 สถานที่ที่ประชาชนในกรุงเทพมหานครชอบไปออกกำลังกายมากที่สุดคือลานกีฬา กรุงเทพมหานครร้อยละ 37.04 วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานครที่สำคัญ คือ เพื่อสุขภาพร้อยละ 33.44 เป็นชายร้อยละ 21.36 และหญิง ร้อยละ 12.07 มีอายุระหว่าง 25 – 59 ปี ร้อยละ 12.06 และเป็นประชาชนในกลุ่มเขต 3 และ 4 ร้อยละ 6.32 เท่ากัน พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือออกกำลังกายมากที่สุดร้อยละ 87.80 ประชาชนมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นดูกีฬาเป็นและเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นอันดับหนึ่งร้อยละ 47.77 กิจกรรมออกกำลังกายที่ประชากรมีการศึกษาระดับประถมศึกษาและระดับปริญญาตรีชอบออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะร้อยละ 58.98 และ 58.15 ตามลำดับ ส่วนกีฬาที่ประชาชนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนิยมเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุดร้อยละ 74.13 ประชาชนที่ยังไม่มีอาชีพออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วิ่งเหยาะร้อยละ 69.11 ส่วนกีฬาที่ประชาชนมีอาชีพนักเรียน นิสิต นักศึกษา ชอบเล่นกีฬามากที่สุด ได้แก่ ฟุตบอลร้อยละ 73.51

อดิศักดิ์ กริเทพ (2543: บทคัดย่อ) แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ($X= 4.22$) ทักษะคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และทักษะคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับกลาง ($r= 0.318$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จุฬารัตน์ โสตะ (2544: 25) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของประชาชนและองค์การบริหารส่วนตำบลในการบริหารจัดการเพื่อการออกกำลังกายที่ตำบลหนองตุม อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจในการออกกำลังกายที่สุดอายุระหว่าง 41 – 45 ปี เป็นเพศหญิงมากที่สุด มีการรวมกลุ่มด้วยความสมัครใจ ในการดำเนินการออกกำลังกาย และมีความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่นและไม่เจ็บป่วย

กระทรวงสาธารณสุข (2544: 57) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544 เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการสัมภาษณ์ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับการออกกำลังกายในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่า ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายร้อยละ 64.0 โดยออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันร้อยละ 19.6 และออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 44.4 ซึ่งเป็นประชาชนนอกเขตเทศบาลมีสัดส่วนสูงกว่าในเขตเทศบาลร้อยละ 45.5 และ 38.4 เมื่อเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540 – 2544 พบว่าประชาชนวัยดังกล่าวออกกำลังกาย 3 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 46.8 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนด (ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60)

สุชาติ ภัยหลีกถึ, สมใจน นาถภากุล (2544: 20-21) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงาน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น พบว่าร้อยละ 58.9 มีการออกกำลังกาย (95% CI อยู่ระหว่างร้อยละ 57.72-63.08) เหตุผลหลักของการออกกำลังกาย คือต้องการมีสุขภาพแข็งแรง (ร้อยละ 74.5) รองลงมาคือ เพื่อการพักผ่อนคลายเครียด (ร้อยละ 10.2) ต้องการมีรูปร่างสวยงามสมส่วน (ร้อยละ 8.2) และอื่นๆ (ร้อยละ 7.1) สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดคือ การวิ่ง (ร้อยละ 80.2) รองลงมาคือ วิ่งเหยาะ (ร้อยละ 50.0) เดิน (ร้อยละ 3.7) และกายบริหาร (ร้อยละ 32.6) และร้อยละ 67.4 มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 41.8) ออกกำลังกายเวลา 16.30 น. ถึง 19.00 น. ร้อยละ 34.7 ออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง สำหรับสถานที่ออกกำลังกายพบร้อยละ 61.2 ออกกำลังกายนอกบ้าน ร้อยละ 33.7 ออกกำลังกายในบ้านหรือบริเวณบ้าน ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายร้อยละ 81.0 ระบุว่า ไม่มีเวลา รองลงมาคือ ไม่มีเพื่อน (ร้อยละ 57.1) และไม่มีสถานที่ (ร้อยละ 23.8) สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเมื่อควบคุมผลกระทบจากปัจจัยอื่นๆ พบ อาชีพและเพศมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

รัชชัช แสนชมภู (2545: 22-23) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ พบว่า สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ 58.4) รองลงมาสัดส่วนที่เท่ากัน (ร้อยละ 35.5) คือไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ และไม่มีผู้สอนหรือแนะนำช่วงวันและเวลาที่ออกกำลังกายคือ วันธรรมดาเวลา 16.30 ถึง 16.30 น. ร้อยละ 58.4 รองลงมาคือวันเสาร์อาทิตย์ หุยคราหารเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. (ร้อยละ 29.8) และ เวลา 18.30 น. ถึง 20.00 น. (ร้อยละ 20.4)

ศักดิ์ชัย นพพลกรัง (2545: 15-16) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การออกกำลังกายและการพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนน้ำบึงตาทหลังเฉลิมพระเกียรติ ร. 9 จังหวัดนครราชสีมา” พบว่า สาเหตุของการออกกำลังกายและการพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนน้ำบึงตาทหลังเฉลิมพระเกียรติ ร. 9 จังหวัดนครราชสีมา มีสาเหตุมาจากดังนี้ 1) ด้านการจัดการ ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ด้านผู้ให้คำแนะนำตามลำดับ 2) การออกกำลังกาย และการพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนน้ำบึงตาทหลังเฉลิมพระเกียรติ ร. 9 จังหวัดนครราชสีมา ผู้ที่มีอายุน้อยกับผู้ที่มีอายุมากไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3) สาเหตุของการออกกำลังกาย และการพักผ่อนของผู้มาใช้บริการ สวนน้ำบึงตาทหลังเฉลิมพระเกียรติ ร.9 จังหวัดนครราชสีมา ผู้ที่เป็นข้าราชการกับผู้ไม่เป็นข้าราชการ ในภาพรวมพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นสถานที่และอุปกรณ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ยุทธนา ชันติยะ (2545: 45) ได้ทำการศึกษา เรื่อง “คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่” พบว่า สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐและภาคเอกชนส่วนใหญ่มีความแตกต่างทางด้านเพศและอาชีพ ส่วนปัจจัยที่สอดคล้องกันได้แก่ อายุ สภาวะสุขภาพ ระดับการศึกษาและรายได้ต่อเดือน โดยสมาชิกทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงาน มีสภาวะสุขภาพดี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 15,001 บาท พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างสมาชิกส่วนใหญ่ทั้งสองแห่งเหมือนกัน คือ ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาช่วง 17.00 น. – 21.00 น. และออกกำลังกายในวันธรรมดามากกว่าวันหยุด สมาชิกสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเลือกกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ส่วนสมาชิกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาคเอกชนเลือกการบริหารกล้ามเนื้อ และกลุ่มตัวอย่างสมาชิกส่วนใหญ่ทั้งสองแห่ง เลือกเป็นสมาชิกเพียงแห่งเดียว เหตุผลที่สมาชิกเลือกใช้สถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพภาครัฐ เพราะมีความเป็นมาตรฐานของสถานที่ออกกำลังกาย มีบริการออกกำลังกายหลายประเภทแต่ขาดการอำนวยความสะดวก อัตราค่าบริการต่ำแต่ต้องชำระค่าบริการตามที่เลือก มีบริเวณสถานที่กว้างขวางแต่มีที่ตั้งห่างจากตัวเมืองได้รับการส่งเสริมการขายหลายวิธี ส่วนสมาชิกเลือกสถานที่ออกกำลังกายภาคเอกชน เพราะ

อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย การได้รับการอำนวยความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ถึงแม้อัตราค่าบริการจะสูง แต่สามารถใช้บริการได้ตลอดอายุสมาชิกโดยไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่ม ที่ตั้งอยู่ใกล้ชุมชน และมีการส่งเสริมการขายหลายวิธี

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2546: 6) ได้ศึกษาการเฝ้าระวังพฤติกรรมออกกำลังกาย พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่าง มีการออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันร้อยละ 57.9 โดยเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 71.4 และร้อยละ 54.2 กลุ่มเด็ก-เยาวชน (อายุ 6 – 19 ปี) มีการออกกำลังกายร้อยละ 57.1 และ กลุ่มผู้สูงอายุ (61 ปีขึ้นไป) มีการออกกำลังกายร้อยละ 46.7 ประเภทการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุดของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เดิน (ร้อยละ 22.4) วิ่ง (ร้อยละ 13.0) และฟุตบอล (ร้อยละ 12.3) โดยกลุ่มเด็ก-เยาวชน นิยมเล่นฟุตบอล (ร้อยละ 28.8) วิ่ง (ร้อยละ 20.0) และขี่จักรยาน (ร้อยละ 18.0) กลุ่มวัยทำงานนิยมเดิน (ร้อยละ 19.9) เต้นแอโรบิก (ร้อยละ 18.5) และวิ่ง (ร้อยละ 13.1) และกลุ่มผู้สูงอายุ นิยมเดิน (ร้อยละ 40.9) วิ่ง (ร้อยละ 6.0) และขี่จักรยาน (ร้อยละ 4.3) กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายมากกว่า 2 ประเภท มีร้อยละ 14.3 ความถี่ที่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายโดยเฉลี่ย คือ สัปดาห์ละ 4.6 วัน ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ย คือ 52 นาที ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกาย ในช่วงเวลาเย็น (หลังเวลา 16.00 น.) ยกเว้นกีฬาประเภทเดินที่กลุ่มตัวอย่างเลือกออกกำลังกายในช่วงเวลาเช้า (ก่อนเวลา 09.00 น.) และเย็น (หลังเวลา 16.00 น.) ในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 53.5 และ 40.1 ตามลำดับ สถานที่ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกาย ได้แก่ บริเวณลานชุมชน โรงเรียน และสวนสาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์สร้างสุขภาพดีวิถีไทยในปี 2546 ร้อยละ 12.1 โดยกลุ่มเด็ก-เยาวชน และวัยทำงาน เข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.5 และเพศหญิงเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์มากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 12.7 และร้อยละ 11.2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ ร้อยละ 9.6 โดยกลุ่มวัยทำงานมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.2 และเพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 10.3

วิศาล คันธารัตนกุล (2546: 7-10) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าปัจจัยทางด้านบุคคลที่มีผลในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การไม่มีบุตร เพศชาย กรรมพันธุ์ รายได้สูง ประวัติอุบัติเหตุที่ผ่านมา และระดับการศึกษาสูง มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้านจิตใจ การรับรู้และอารมณ์ที่มีผลในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การควบคุมการออกกำลังกาย ความคาดหวังประโยชน์ ปัจจัยส่วนตัวอื่นๆ การมีสภาวะเปลี่ยนแปลง แรงจูงใจตนเอง ความสนุกสนาน ความตั้งใจออกกำลังกาย การรับรู้เรื่องสุขภาพและความฟิตของตนเอง ประสิทธิภาพในการดูแลตนเอง ภาวะลักษณะในการ

ออกกำลังกาย และภาวะสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้านพฤติกรรมและทักษะที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ทักษะในการจัดการอุปสรรค การบริโภคอาหารสุขภาพ ประวัติกิจกรรม และการร่วมโปรแกรมออกกำลังกายในอดีต มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยด้านสังคมรอบด้านที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ อิทธิพลจากแพทย์ การสนับสนุนหรือกระตุ้นจากผู้ฝึกสอน การสนับสนุนจากเพื่อนและการสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับปัจจัยทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การเข้าถึงที่บริการ การเห็นผู้อื่นออกกำลังกายบ่อยๆ การมีอุปกรณ์ที่บ้าน ที่พักอาศัยเชิงเขา ความพอใจในบริการของศูนย์ออกกำลังกาย การรับรู้การเข้าถึงบริการ ทิวทัศน์ที่สวยงาม และสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นิรันดร์ พลรัตน์และคณะ (2547: 24-25) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายร้อยละ 25.7 (อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที) กิจกรรมออกกำลังกายที่นักศึกษานิยมปฏิบัติคือปั่นจักรยานร้อยละ 32.5 เดินเร็วร้อยละ 17.9 วิ่งร้อยละ 8.8 ฟุตบอลร้อยละ 7.0 วายน้ำร้อยละ 6.6 แบดมินตันร้อยละ 6.1 โดยส่วนใหญ่ร้อยละ 65.7 ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต รองลงมาร้อยละ 20.3 ออกกำลังกายภายในที่พักของตนเอง และร้อยละ 14.0 ออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.00-22.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 79.7 มีการออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 26.1 ออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 10.6 ออกกำลังกายกับบุคคลในครอบครัว ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายได้แก่ คณะ เพศและที่พัก การรับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ($p\text{-value}=0.008$) ทำให้ปอดและหัวใจดีขึ้น ($p\text{-value}=0.001$) ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ($p\text{-value}=0.001$) และทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น ($p\text{-value}=0.001$) สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย ($p\text{-value}=0.001$) ไม่มีชุดหรืออุปกรณ์ ($p\text{-value}=0.011$) เหน็ดเหนื่อยจากการเรียน ($p\text{-value}=0.001$) ขี้เกียจ ($p\text{-value}=0.001$) การรับรู้เกี่ยวกับการรณรงค์ในการออกกำลังกายทางวิทยุ ($p\text{-value}=0.016$) การเป็นสมาชิกชมรมกีฬา ($p\text{-value}=0.001$)

กัณหา สีมภาพล (2547: 36) พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และคูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมด้านออกกำลังกายและเล่นกีฬานักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 95.4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.2 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานร้อยละ 63.3 ส่วนผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 3.6 ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 17.1 รองลงมาคือไม่มีอุปกรณ์กีฬา 9.0 และมีเพื่อน 3.3 ตามลำดับ นักเรียนออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ที่บริเวณบ้าน/ ใกล้เคียงบ้านมากที่สุดร้อยละ 72.5 รองลงมาคือสนามกีฬาของสถานศึกษาร้อยละ 42.9 และใช้ลานวัดและลานกีฬา ร้อยละ 15.5 ด้วยเหตุผลคือสะดวกในการเดินทาง ร้อยละ 80.1 มีความปลอดภัยร้อยละ 50.4 และประหยัดร้อยละ 20.4 ตามลำดับ ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วง 17.00 น.-19.00 น. มากที่สุดร้อยละ 53.3 รองลงมาคือช่วงเวลา 15.00 น.-17.00 น. ร้อยละ 29.5 และช่วงเวลา 06.00 น.-08.00 น. ร้อยละ 15.6 ตามลำดับ กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเข้าร่วมมากที่สุดได้แก่ วิ่งเหยาะ รองลงมาคือเดินเพื่อสุขภาพและกายบริหาร ตามลำดับ สำหรับกิจกรรมกีฬาได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล และตะกร้อ (ร้อยละ 99.0, 86.0, 52.6 ตามลำดับ) นักเรียนดูกีฬาเป็นประจำร้อยละ 94.7 ส่วนใหญ่ดูจากโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 83.8 รองลงมาคือดูในสนามกีฬา 39.3

สุรพล มั่นภาวนา (2547: 57) พงศศึกษาการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ผลการศึกษาพบว่า 1) พงศศึกษาการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพหุติกรรมในระดับดีมาก 2) พงศศึกษาการออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง มีพหุติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพหุติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพหุติกรรมในระดับดี 3) พงศศึกษาการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพหุติกรรมในระดับดี

ประสงค์ ทองเสมอ (2547: 25-26) ได้ศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพหุติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายร้อยละ 95.6 โดยวัตถุประสงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 94.5 กีฬาที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ วิ่ง ร้อยละ 69.5 รองลงมาคือ แบดมินตันร้อยละ 32.3 และการเดินแอโรบิกร้อยละ 31.6 ในส่วนเจตคติต่อการกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับดี (เฉลี่ย 3.77) สำหรับพหุติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (เฉลี่ย 3.31)

สมชาย ลีทองอินทร์ (2547: 57) ได้ศึกษาการออกกำลังกายกับสุขภาพ: สูงสุดสู่สามัญ พบว่า คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปประมาณร้อยละ 25 ออกกำลังกายเป็นประจำ กลุ่มที่ออกกำลังกายมากที่สุดคือ วัยรุ่นอายุ 15-19 ปี การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง และภาวะอ้วน

ธนาวิทย์ ทำนวมเมือง (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานออกกำลังกายของศูนย์สุขภาพชุมชนในจังหวัดอุดรธานี พบว่า ปัจจัยด้านทัศนคติของผู้รับผิดชอบงานออกกำลังกาย ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานออกกำลังกายเชิงบวก ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

สถาพร แถวจันทิก (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะๆ รองลงมาคือเดินเร็ว และเดินแอโรบิก ร้อยละ 22.7 และ 12.7 ตามลำดับ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 58.0 จะปฏิบัติทุกครั้ง ระดับความรู้สึกเหนื่อยขณะออกกำลังกาย ร้อยละ 72.0 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.0 ออกกำลังกายได้ 3 – 5 วัน เวลาออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อครั้งส่วนใหญ่ร้อยละ 80.0 ใช้เวลา 30–60 นาที 2) ความถูกต้องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง 3) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

สิริพร รุ่งเรืองและคณะ (2549: 315) ได้ศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษาร้อยละ 22.7 (95% CI 15.4-29.9%) ที่ออกกำลังกายในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา (design effect เท่ากับ 7.5) โดยเหตุผลหลักของการออกกำลังกายคือ ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง สำหรับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ให้เหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา โดยส่วนใหญ่ระบุว่าต้องการอ่านหนังสือ ทำรายงานส่งอาจารย์ร้อยละ 32.5 เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายพบ 2 ปัจจัยได้แก่ เพศและดัชนีมวลกาย (p -value= 0.001) เมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัยพบ เพศชายมีการออกกำลังกายเป็น 2 เท่าของเพศหญิง (95% CI 1.6-4.7)

ณรงค์ ค้างปาน (2549: 30-31) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา พบว่า ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่อายุน้อยกว่า 40 ปี จะร่วมกิจกรรมรวมพลคนเหลืองฟ้าเป็น 0.31 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 0.15-0.63) ของผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกรจะร่วมกิจกรรมรวมพลคนเหลืองฟ้าเป็น 2.71 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.39-5.27) ของผู้ที่มีอาชีพอื่นๆ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีความรู้มากกว่าร้อยละ 80 จะชักชวนคนอื่นออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีความรู้ต่ำกว่าร้อยละ 80 เป็น 4.73 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.09-20.44) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีอาชีพเกษตรกร จะมีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเป็น 1.94 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.04-3.67) ของกลุ่มอาชีพอื่น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสมาชิกในครอบครัวไม่เกิน 5 คนจะมีการประสานงานการออกกำลังกายเป็น 2.22 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.20-4.10) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสมาชิกเกิน 5 คน

ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ได้รับการอบรมจะเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนเหลือฟ้า มากกว่าอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่ได้รับการอบรม 5.22 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 2.04-13.36) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีระยะเวลาปฏิบัติงานไม่เกิน 5 ปี มีการประสานการดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 0.35 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 0.15-0.81) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีสถานะทางสังคมโดยมีตำแหน่งอื่นๆในหมู่บ้าน นอกเหนือจากตำแหน่งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จะมีการประสานการดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 3.16 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.38-7.23) และมีการระดมทุนมากกว่า 2.03 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.71-3.52) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีรายได้ไม่เกิน 5,000 บาท มีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเป็น 0.44 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 0.21-0.94) ของกลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาท ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 คืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์ ได้รับการยอมรับของคนในครอบครัว จะเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย 2.58 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.29-5.15) และ 5.37 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.56-18.51) ของอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัย อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่และได้รับการสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์จะร่วมกิจกรรมรวมพลคนเหลือฟ้าเป็น 4.48 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.92-10.46) และ 2.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.02-4.06) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ และได้รับการสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์ จะมีการประสานงานเป็น 5.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 2.06-12.28) และ 4.63 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.90-11.23) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ ได้รับการสนับสนุนจากคนในชุมชน การสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์ ได้รับการยอมรับของคนในครอบครัว จะมีส่วนร่วมในการระดมทุน เป็น 2.81 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.21-6.53) 5.37 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.56-18.51) 4.27 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 2.39-7.63) และ 2.6 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 0.98-7.10) ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ไม่มี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการติดตามจากเจ้าหน้าที่ได้รับการสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์จะมีการประชาสัมพันธ์การดำเนินงานการออกกำลังกายเป็น 4.20 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.68-10.42) และ 3.12 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 1.79-5.43) ของกลุ่มที่ไม่มีปัจจัยดังกล่าว และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่ได้รับการสนับสนุนสื่อ/ อุปกรณ์ จะมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนเป็น 3.77 เท่า (ร้อยละ 95 CI= 2.06-6.98) เมื่อนำปัจจัยที่มีความสัมพันธ์มาหาปัจจัยที่มีผลด้วยสถิติการถดถอยลอจิสติก พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานการออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดี ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยปัจจัยนำ

ที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านคือ อาชีพและอายุ มีผลต่อการร่วมกิจกรรมรวมพลคนเหลืองฟ้า ปัจจัยอื่นที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดี ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านคือการได้รับการฝึกอบรม ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดี ของอาสาสมัครสาธารณสุขในหมู่บ้าน ได้แก่การได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่ และการประสานงาน ดำเนินงาน การได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน มีผลต่อการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2549: 43-44) ได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ พ.ศ. 2549 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีเพียงร้อยละ 29.8 เท่านั้นที่มีออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออยู่ในระดับดี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีผู้ปฏิบัติน้อยที่สุด คือออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับหนัก) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน อย่างน้อยวันละ 20 นาที มีผู้ปฏิบัติเป็นประจำเพียงร้อยละ 16.03 กลุ่มตัวอย่างเพศชายมีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายระดับสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายระดับดีสูงที่สุด กลุ่มตัวอย่างที่มีสัดส่วนของผู้ที่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายระดับต่ำสุดคือ ผู้ที่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล กลุ่มแกนนำชมรมสร้างสุขภาพเป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนผู้ที่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายระดับดีสูงที่สุด

W. Garcia et al. (1995: 213-219) ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นกับก่อนวัยรุ่น ในการวิเคราะห์ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ความแตกต่างของเพศ มีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลคะแนนของการรับรู้สถานะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานของสังคม ที่แตกต่างกันจะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์ แปลการรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน ข้อมูลนี้สามารถนำไปวางแผนการออกกำลังกายโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างเพศและตัวแปรต่าง ๆ

Christoper (1997: 154-165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1) การจัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2) การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3) การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายต่ำน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรกและมีหลักฐานบ่งชี้ว่า การให้การปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบพรรณนา (Survey and Explanatory Research)

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ผู้วิจัยได้ใช้ประชากรในการวิเคราะห์และปรับปรุงแบบสอบถามฉบับที่ใช้ในการวิจัย และใช้ในการวิจัยภาคสนาม ดังนี้

2.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิเคราะห์และปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ ที่ใช้ในการวิจัย เป็นประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในตำบลเป่า อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 50 คน ในช่วงวันที่ 1-28 กุมภาพันธ์ 2550

2.1.2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยภาคสนาม เป็นประชากรวัยทำงานที่อาศัยอยู่ในตำบล แก่งเตี้ย อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 4,216 คน ในช่วงวันที่ 1-25 มีนาคม 2550

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

2.2.1 การคำนวณขนาดตัวอย่าง ประชากรวัยทำงาน มีจำนวน 4,216 คน

ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane (1967: 886-887) ซึ่งมีสูตรดังนี้

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

โดย n หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N หมายถึง จำนวนประชากร

e หมายถึง ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้มีได้ (0.05)

แทนค่าในสูตรได้ดังนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{4,216}{1 + (4,216) (0.05)^2} \\ &= \frac{4,216}{1 + 10.54} \end{aligned}$$

$$\text{ได้ } n = 365.33$$

ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือจำนวน 366 ตัวอย่าง

ตารางที่ 3.1 จำนวนขนาดตัวอย่างในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน โดยใช้สูตรของ
Taro Yamane (1967: 886-887)

สถานบริการ	ชื่อหมู่บ้าน	หมู่ที่	จำนวนประชากร		จำนวนตัวอย่าง	
			ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สถานีอนามัย	แก่งเต็ง	1	322	311	28	27
แก่งเต็ง	หนองกุง	2	92	92	8	8
	หนองบัว	3	248	215	22	19
	หนองลุมพุก	5	94	86	8	7
	คอนตาเข	10	149	114	13	10
	หนองป่า	11	56	52	5	5
	แก่งเต็ง	12	257	262	22	23
รวมสถานีอนามัย			1,218	1,132	106	98
สถานีอนามัย	ฟ้าห่วน	4	300	293	26	25
ชุมคำ	แก้งกกก่อ	6	115	110	10	10
	ตาดโตน	7	199	179	17	16
	ชุมคำ	9	218	196	19	17
	ดงตาหวาน	13	130	126	11	11
รวมสถานีอนามัย			962	904	84	79
รวมทั้งตำบล			2,180	2,036	189	177

2.2.2 วิธีการสุ่มตัวอย่าง สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบ
จับฉลากครั้งเดียวจนครบตามจำนวนที่ต้องการ ซึ่งได้ยึดตามสัดส่วนของประชากรโดยเปรียบเทียบ
บัญญัติไตรยางค์จำแนกตามหมู่บ้าน ทั้งหมดของตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัด
อุบลราชธานี (ตามภาคผนวก ก) ทั้งนี้หากไม่สามารถเก็บข้อมูลได้จากครัวเรือนที่จับฉลากไว้แล้ว
ก็จะต้องทำการจับฉลากใหม่จนกว่าจะเก็บข้อมูลได้ครบตามจำนวนที่ต้องการ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยอาศัยจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นดังนี้

- 3.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
- 3.2 โครงสร้างและลักษณะของเครื่องมือ
- 3.3 คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

3.1 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ การสร้างเครื่องมือในการวิจัย มีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

3.1.1 ศึกษาหลักการทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 กำหนดปัญหาของการวิจัย กำหนดชื่อเรื่องการวิจัย กำหนดวัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1.3 ร่างเสนอเครื่องมือต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ

3.1.4 เสนอเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจหาความตรง (Validity)

3.1.5 นำเครื่องมือที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะให้ถูกต้อง

3.1.6 นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับประชากรวัยทำงานจำนวน 50 คน ในตำบลเป่า อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งมีลักษณะภูมิศาสตร์การปกครองและประเพณีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย แล้วนำข้อมูลไปหาความเที่ยง (Reliability)

3.1.7 ปรับปรุงเครื่องมือที่ทดลองใช้ให้ถูกต้อง

3.1.8 เก็บรวบรวมข้อมูล

3.1.9 วิเคราะห์ข้อมูล

3.1.10 สรุปและรายงานผลการวิจัย

3.2 โครงสร้างและลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามมี 6 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การศึกษา อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ รายได้ สถานภาพสมรส การตั้งครรถ์ (ถ้าเป็นหญิง) การมีบุตร การมีโรคประจำตัว ความบกพร่องหรือผิดปกติของร่างกาย การเคยประสบอุบัติเหตุ และการเคยได้รับการผ่าตัดที่เป็นข้อจำกัดของการออกกำลังกาย แบบสอบถามเป็นแบบกำหนดคำตอบให้ (Check list) มีจำนวน 17 ข้อ การวัดข้อมูลวัดแบบมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale) ยกเว้น อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ และจำนวนบุตรวัดแบบมาตราส่วน (Ratio Scale)

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ความหมายของการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย และอาชีพ มีจำนวน 10 ข้อ ซึ่งแบบสอบถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามแบบมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ตัวเลือก โดยเลือกคำตอบเพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนคือ ตอบถูกให้ 1 คะแนนและตอบผิดให้ 0 คะแนน การวัดข้อมูลวัดแบบมาตราส่วน (Ratio Scale)

โชคชัย มงคลสินธุ์ (2544) ได้ระบุเกณฑ์การให้คะแนนในกรณีที่มีตัวเลือกให้ตอบ 4 ตัวเลือกให้เลือกเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	คะแนน
คำตอบถูก	1
คำตอบผิด	0

สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์เกณฑ์การให้คะแนนในกรณีมีตัวเลือกให้ตอบ 4 ตัวเลือกและให้เลือกเพียงคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียวเดียว โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำตอบ	คะแนน
คำตอบถูก	1
คำตอบผิด	0

จากข้อคำถามในหมวดความรู้การออกกำลังกาย มีจำนวน 10 ข้อ สามารถนำมาจัดระดับความรู้ใช้เกณฑ์อิงเกณฑ์ โดยกำหนดเกณฑ์การตัดสินเป็นร้อยละ แยกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2535: 37) ดังนี้

ระดับ 4 ดีมาก	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	80-100
ระดับ 3 ดี	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	70-79
ระดับ 2 ปานกลาง	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	60-69
ระดับ 1 ควรปรับปรุง	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	50-59
ระดับ 0 ต่ำกว่าเกณฑ์	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	0-49

ส่วนที่ 3 ทักษะจิตที่มีต่อการออกกำลังกาย เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้สูงสุด การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดีสมส่วน การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีผลต่อการรับประทานอาหาร ผลของการออกกำลังกายต่อสุขภาพ เวลาในการออกกำลังกาย ผลของการออกกำลังกายต่อการทำงาน ผลของการออกกำลังกายต่ออารมณ์ อุปกรณ์และการแต่งกายในการออกกำลังกาย และความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย แบบสัมภาษณ์เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีทัศนคติเชิงบวกจำนวน 10 ข้อและมีทัศนคติเชิงลบจำนวน 6 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 16 ข้อ การวัดข้อมูลวัดแบบอันดับมาตรา (Ordinal Scale) มีข้อคำถามแบบตัวเลือกแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก ค่อนข้างเห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย การให้คะแนนมีดังนี้

ระดับความเห็น	Favorable คะแนน	Unfavorable คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วยมาก	4	2
ค่อนข้างเห็นด้วย	3	3
ไม่แน่ใจ	2	4
ไม่เห็นด้วย	1	5

สำหรับเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อการแปลผล ผู้วิจัยได้แบ่งโดยใช้อิงเกณฑ์ของชูศรี วงศ์รัตน์ (2547: 25) ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ไม่ดี
1.81-2.60	ควรปรับปรุง
2.61-3.40	ปานกลาง (พอใช้)
3.41-4.20	ดี
4.21-5.0	ดีมาก

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเอื้อ เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย การมีอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การออกกำลังกาย การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ และด้านเวลา แบบสัมภาษณ์เป็นแบบกำหนดคำตอบให้ (Check list) มีจำนวน 27 ข้อ การวัดข้อมูลเป็นแบบมาตรานามบัญญัติ (Nominal Scale)

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริม การได้รับการสนับสนุนทางสังคม เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย สามีภรรยาและคนในครอบครัว มีหน้าที่ให้การสนับสนุนในประเด็นเกี่ยวกับส่งเสริมและให้กำลังใจ ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย มาร่วมออกกำลังกาย และมาส่งและมารับในการออกกำลังกาย ส่วนเพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีหน้าที่สนับสนุนทางสังคมในประเด็นเกี่ยวกับ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้กำลังใจในการออกกำลังกาย การกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย และได้ร่วมออกกำลังกาย แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวนทั้งหมด 16 ข้อ การวัดข้อมูลวัดแบบอันดับมาตรา (Ordinal Scale) มีข้อคำถามแบบตัวเลือกแบ่งเป็น 5 ระดับตามเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับความเห็น	คะแนน
ปฏิบัติประจำ	5
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	4
ปฏิบัตินานๆครั้ง	3
ปฏิบัติบ้างเล็กน้อย	2
ไม่ปฏิบัติเลย	1

สำหรับเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อการแปลผล ผู้วิจัยได้แบ่งโดยใช้อิงเกณฑ์ของชูศรี วงศ์รัตนะ (2547: 25) ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ไม่ดี
1.81-2.60	ควรปรับปรุง
2.61-3.40	ปานกลาง (พอใช้)
3.41-4.20	ดี
4.21-5.00	ดีมาก

สำหรับการศึกษานี้ได้ประยุกต์เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมมี 5 ระดับคือ ปฏิบัติเป็นประจำ (5) ปฏิบัติบ่อยๆครั้ง (4) ปฏิบัตินานๆครั้ง (3) ปฏิบัติเล็กน้อย (2) และไม่ปฏิบัติเลย (1) มาเพื่อการแปลผลซึ่งได้จากการแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ไม่ดี
1.81-2.60	ควรปรับปรุง
2.61-3.40	ปานกลาง (พอใช้)
3.41-4.20	ดี
4.21-5.00	ดีมาก

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการเดิน การวิ่ง วิธีการออกกำลังกาย สถานที่ในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย ความหนักในการออกกำลังกาย ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกาย และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย การวัดข้อมูลวัดแบบอันดับมาตรา (Ordinal Scale) มีจำนวน 12 ข้อ ลักษณะของข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีข้อคำถามแบบตัวเลือกแบ่งเป็น 5 ระดับตามเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับความเห็น	คะแนน
ปฏิบัติประจำ	5
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	4
ปฏิบัตินานๆครั้ง	3
ปฏิบัติบ้างเล็กน้อย	2
ไม่ปฏิบัติเลย	1

สำหรับเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อการแปลผล ได้แบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยใช้อิงเกณฑ์ของซูครี วงศ์รัตน์ (2547: 25) ดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ไม่ดี
1.81-2.60	ควรปรับปรุง
2.61-3.40	ปานกลาง (พอใช้)
3.41-4.20	ดี
4.21-5.00	ดีมาก

สำหรับการศึกษานี้ได้ประยุกต์เกณฑ์การให้คะแนนพฤติกรรมมี 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ (5) ปฏิบัติบ่อยๆครั้ง (4) ปฏิบัตินานๆครั้ง (3) ปฏิบัติเล็กน้อย (2) และไม่ปฏิบัติเลย (1) มาเพื่อการแปลผลซึ่งได้จากการแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยดังนี้

ช่วงคะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
1.00-1.80	ไม่ดี
1.81-2.60	ควรปรับปรุง
2.61-3.40	ปานกลาง (พอใช้)
3.41-4.20	ดี
4.21-5.00	ดีมาก

3.3 คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดย

3.3.1 หาความตรง (Validity) โดยนำเครื่องมือที่สร้างเสร็จเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (ตามภาคผนวก ค) ตรวจสอบในด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความตรงในด้านโครงสร้าง (Construct Validity) รูปแบบของแบบสอบถาม (Format) ความเหมาะสมด้านภาษา (Wording) ความสมบูรณ์ของคำชี้แจงและความเหมาะสมของการใช้เวลาในการตอบ

เมื่อรับเครื่องมือกลับคืนจากผู้เชี่ยวชาญ นำข้อแก้ไขทั้งหมดมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.3.2 ทหาความเที่ยง (Reliability) นำเครื่องมือที่ได้ตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับประชาชนจำนวน 50 คนในตำบลเป่า อำเภอดงหลวง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งมีลักษณะภูมิศาสตร์ การปกครองและ ประเพณีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย แล้วนำข้อมูลไปวัดความเที่ยง (Reliability) การวัดความเที่ยงแบบสอบถามในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใช้สูตร Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.8079 ในด้านทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายวัดความเที่ยงใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.3130 ในด้านปัจจัยเอื้อวัดความเที่ยงใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.7381 ในด้านปัจจัยเสริมวัดความเที่ยงใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.9291 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายวัดความเที่ยงใช้วิธี Alpha Coefficient ของ Cronbach ได้เท่ากับ 0.8222

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

4.1 ขออนุญาตหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการเข้าถึงข้อมูล โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์หัวหน้าหน่วยงาน ในการเข้าดำเนินการเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่กำหนด

4.2 อบรมพนักงานเก็บข้อมูล พนักงานเก็บข้อมูลคือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานในสถานอนามัยในอำเภอดงหลวง จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรี จำนวน 13 คน ที่เคยผ่านการเก็บข้อมูลวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการโรคไข้เลือดออกของผู้ปกครองเด็กในอำเภอดงหลวง ปี 2546 (รายชื่อตามภาคผนวก ง)

4.2 การสอบถามเก็บข้อมูล พนักงานเก็บข้อมูล เข้าไปเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างพร้อมเก็บรวบรวมแบบสอบถามมาไว้ที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดงหลวง จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานต้นสังกัดของพนักงานเก็บข้อมูล

4.3 การรวบรวมเครื่องมือวิจัยของผู้วิจัย โดยไปเก็บรวบรวมแบบสอบถามการวิจัย ที่ได้เก็บข้อมูลไว้แล้วที่สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดงหลวง จังหวัดอุบลราชธานี

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่รวบรวมได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้อง จากนั้นจัดทำคู่มือลงรหัส นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาลงรหัสและบันทึกข้อมูลแล้วนำไปประมวลผล โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติดังนี้คือ

5.1 สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่

5.1.1 ข้อมูลลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และสถานะทางสุขภาพ

วิเคราะห์ด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.1.2 คุณลักษณะของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมการ

ออกกำลังกาย วิเคราะห์ด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.2 สถิติวิเคราะห์ (Analytical Statistics) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ

ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ

Chi - square Test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี นำเสนอเป็น 7 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชากรวัยทำงาน

- 1.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม
- 1.2 ผลการวิเคราะห์สภาวะทางสุขภาพ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชากรวัยทำงาน

- 2.1 ผลการวิเคราะห์ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 2.2 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

- 3.1 ผลการวิเคราะห์อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย
- 3.2 ผลการวิเคราะห์สถานที่ออกกำลังกาย
- 3.3 ผลการวิเคราะห์การได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 3.4 ผลการวิเคราะห์การได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 3.5 ผลการวิเคราะห์การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
- 3.6 ผลการวิเคราะห์เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- 3.7 ผลการวิเคราะห์อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

**ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากร
วัยทำงาน**

4.1 ผลการวิเคราะห์การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

5.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5.2 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม
กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน**

6.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย

6.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย

6.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการ
ออกกำลังกาย

ส่วนที่ 7 คำตอบสำหรับคำถามงานวิจัย

**ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชากรวัยทำงาน**

ประกอบด้วยลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และสภาวะทางสุขภาพดังนี้

1.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม

ประชากรวัยทำงานที่ทำการศึกษามีทั้งหมด 366 คน เป็นชาย 189 คน คิดเป็น ร้อยละ 51.6 และหญิง 177 คน คิดเป็นร้อยละ 48.4 วิเคราะห์ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเต็ง อำเภอภูซำป๋วย
จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม

ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ						
20 - 30	35	18.6	31	17.5	66	18.0
31 - 40	69	36.7	58	32.8	127	34.7
41 - 50	52	27.7	48	27.1	100	27.3
51 - 60	32	17.0	40	22.6	73	20.0
ต่ำสุด/สูงสุด		20/60		20/60		20/60
ค่าเฉลี่ย		39.86		40.50		40.17
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		10.420		10.462		10.436
2. การศึกษาสูงสุด						
ประถมศึกษา	129	68.6	145	81.9	274	74.9
มัธยมศึกษา	51	27.1	25	14.1	76	20.8
ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา/ปวส.	4	2.1	3	1.7	7	1.9
ปริญญาตรี	3	1.6	1	0.6	4	1.1
สูงกว่าปริญญาตรี	1	0.5	3	1.7	4	1.1
หมายเหตุ:เพศชายไม่ได้เรียน 1 คน (ร้อยละ 0.3)						
3. อาชีพ						
ว่างงาน	5	2.7	1	0.6	6	1.6
เกษตรกรรม	126	67.0	131	74.0	257	70.2
งานบ้าน	0	0.0	15	8.5	15	4.1
ค้าขาย	7	3.7	10	5.6	17	4.6
รับจ้าง	32	17.0	12	6.8	44	12.0
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	18	9.6	8	4.5	26	7.1
หมายเหตุ:ทำงานบริษัทเอกชน 1 คน (ร้อยละ 0.3)						

ตารางที่ 4.1 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำป๋วย
จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม (ต่อ)

ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. ลักษณะงานที่ทำ						
งานเอกสารนั่งอยู่กับโต๊ะทำงาน	2	1.1	-	-	2	0.5
งานเอกสารสลับกับเคลื่อนไหวบ้าง	18	9.5	13	7.3	31	8.5
งานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา	84	44.4	105	51.6	189	51.6
งานใช้แรงงาน	85	45.0	59	33.3	144	39.3
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน						
ต่ำกว่า 2,800 บาท	118	62.4	135	76.3	253	69.1
2,800 - 8,000 บาท	67	35.4	37	20.9	104	28.4
สูงกว่า 8,000 บาท	4	2.1	5	2.8	9	2.5
ต่ำสุด/สูงสุด		500/21550		200/23310		200/23,310
ค่าเฉลี่ย		2814.99		2422.67		2,625.26
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		2936.16		3385.08		3,162.96
6. สถานภาพสมรส						
โสด	21	11.1	8	4.5	29	7.9
คู่	165	87.3	159	89.8	324	88.5
ม่าย/หย่า/แยก	3	1.6	10	5.6	13	3.6

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์การกระจายประชากรวัยทำงานตามลักษณะประชากร เศรษฐกิจ และสังคม โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานอยู่ในกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีสัดส่วนสูงสุด เท่ากับร้อยละ 34.7 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 41-50 ปีเท่ากับร้อยละ 27.3, 51-60 ปีเท่ากับร้อยละ 20.0 และ 20-30 ปีเท่ากับร้อยละ 18.0 อายุเฉลี่ย 40.17 ปี (± 10.436) เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชาย ที่อยู่ในกลุ่มอายุ 31-40 ปี มีสัดส่วนสูงสุดเท่ากับร้อยละ 36.7 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 41-50 ปีเท่ากับ ร้อยละ 27.7, 20-30 ปีเท่ากับร้อยละ 18.6 และ 51-60 ปีเท่ากับร้อยละ 17.0 ส่วนเพศหญิงอยู่ในกลุ่ม อายุ 31-40 ปี มีสัดส่วนสูงสุดเท่ากับร้อยละ 32.8 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 41-50 ปี เท่ากับร้อยละ 27.1, 51-60 ปีเท่ากับร้อยละ 22.6 และ 20-30 ปีเท่ากับร้อยละ 17.5

ประชากรวัยทำงาน โดยภาพรวม ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษาเท่ากับ ร้อยละ 74.9 นอกนั้นมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเท่ากับร้อยละ 20.8 และตั้งแต่ระดับอนุปริญญา ขึ้นไปเท่ากับร้อยละ 4.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่มี การศึกษาสูงสุดระดับ ประถมศึกษาเท่ากับร้อยละ 68.6 นอกนั้นมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเท่ากับร้อยละ 27.1 และตั้งแต่ ระดับอนุปริญญาขึ้นไปเท่ากับร้อยละ 4.2 เพศหญิงส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดระดับประถมศึกษา เท่ากับร้อยละ 81.9 นอกนั้นมีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเท่ากับร้อยละ 14.1 และตั้งแต่ระดับ อนุปริญญาขึ้นไปเท่ากับร้อยละ 4.0

ประชากรวัยทำงาน โดยภาพรวม ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรวมเท่ากับร้อยละ 70.2 นอกนั้นรับจ้างเท่ากับร้อยละ 12.0, รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจเท่ากับร้อยละ 7.1, ค้าขายเท่ากับ ร้อยละ 4.6, งานบ้านเท่ากับร้อยละ 4.1 และว่างงานเท่ากับร้อยละ 1.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรวมเท่ากับร้อยละ 67.0 นอกนั้นรับจ้างเท่ากับร้อยละ 17.0, รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจเท่ากับร้อยละ 9.6, ค้าขายเท่ากับร้อยละ 3.7 และว่างงานเท่ากับร้อยละ 2.7 เพศหญิงส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรวมเท่ากับร้อยละ 74.0 นอกนั้นงานบ้านเท่ากับร้อยละ 8.5, รับจ้างเท่ากับร้อยละ 6.8, ค้าขายเท่ากับร้อยละ 5.6 รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจเท่ากับร้อยละ 4.5, และ ว่างงานเท่ากับร้อยละ 0.6 โดยภาพรวมประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรวัยทำงานมีลักษณะงานที่ทำ ซึ่งต้องเคลื่อนไหวดตลอดเวลาเท่ากับร้อยละ 51.6 รองลงมาทำงานที่ใช้แรงงานเท่ากับร้อยละ 39.3 นอกนั้นเป็นงานที่เคลื่อนไหวน้อยเท่ากับร้อยละ 9.0 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วน มากที่สุดในลักษณะงานที่ทำซึ่งต้องใช้แรงงานเท่ากับร้อยละ 45.0 รองลงมาคืองานที่ต้องเคลื่อน ไหวตลอดเวลาเท่ากับร้อยละ 44.4 นอกนั้นงานที่เคลื่อนไหวน้อยเท่ากับร้อยละ 10.6 เพศหญิงมี สัดส่วนมากที่สุดในลักษณะงานที่ทำซึ่งต้องเคลื่อนไหวดตลอดเวลาเท่ากับร้อยละ 51.6 รองลงมา คือทำงานที่ใช้แรงงานเท่ากับร้อยละ 33.3 นอกนั้นเป็นงานที่เคลื่อนไหวน้อยเท่ากับร้อยละ 7.3

ประชากรวัยทำงาน โดยภาพรวม มีสัดส่วนมากที่สุดในการมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,800 บาทเท่ากับร้อยละ 69.1 นอกนั้นสูงกว่า 2,800 บาทต่อเดือนเท่ากับร้อยละ 30.9 รายได้ เฉลี่ยเท่ากับ 2,625.26 ($\pm 3,162.957$) เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนมากที่สุดในการ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,800 บาทเท่ากับร้อยละ 62.4 นอกนั้นสูงกว่า 2,800 บาทต่อเดือน เท่ากับร้อยละ 37.5 เพศหญิงส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,800 บาทเท่ากับร้อยละ 76.3 นอกนั้นสูงกว่า 2,800 บาทต่อเดือนเท่ากับร้อยละ 23.7

ประชากรวัยทำงาน โดยภาพรวม ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่เท่ากับร้อยละ 88.5 นอกนั้นเป็น โสดและหม้าย/หย่า/ แยก เท่ากับร้อยละ 7.9 และ 3.6 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า เพศชายส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่เท่ากับร้อยละ 87.3 และเพศหญิงส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่เท่ากับร้อยละ 89.8

กล่าวโดยสรุป โดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน มีสัดส่วนสูงสุดในกลุ่มอายุ 31-40 ปี เท่ากับร้อยละ 34.7 ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษาเท่ากับร้อยละ 74.9 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรเท่ากับร้อยละ 70.2 ประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรวัยทำงานมีลักษณะงานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลาเท่ากับร้อยละ 51.6 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,800 บาท เท่ากับร้อยละ 69.1 และส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่เท่ากับร้อยละ 88.5

1.2 ผลการวิเคราะห์ลักษณะสถานะทางสุขภาพของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยค่าดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยประสบอุบัติเหตุ ความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกาย การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูก กระดูกสันหลัง การมีบุตร จำนวนบุตร การตั้งครรภ์และการเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก ดังนี้

ตารางที่ 4.2 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะสถานะทางสุขภาพ

สถานะทางสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)						
ผอมกว่าปกติ (น้อยกว่า 18.5)	10	5.3	15	8.5	25	6.8
ปกติ (18.5 - 24.99)	163	86.2	131	74.0	294	80.3
ท้วม (25 - 29.99)	14	7.4	24	13.6	38	10.4
อ้วน (มากกว่า 30)	2	1.1	7	4.0	9	2.5
2. การมีโรคประจำตัว						
มี	32	16.9	48	27.1	80	21.9
ไม่มี	157	83.1	129	72.9	286	78.1
3. การเคยประสบอุบัติเหตุ						
เคย	15	7.9	6	3.4	21	5.7
ไม่เคย	174	92.1	171	96.6	345	94.3

ตารางที่ 4.2 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น
จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะสถานะทางสุขภาพ (ต่อ)

สถานะทางสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
4. การมีความบกพร่องหรือผิดปกติ ทางด้านร่างกาย						
มี	9	4.8	20	11.3	29	7.9
ไม่มี	180	95.2	157	88.7	337	92.1
5. การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูก						
เคย	3	1.6	1	0.6	4	1.1
ไม่เคย	186	98.4	176	99.4	362	98.9
6. การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูก สันหลัง						
เคย	1	0.5	1	0.6	2	0.5
ไม่เคย	188	99.5	176	99.4	364	99.5
7. การมีบุตร						
ไม่มี	6	3.2	5	2.8	11	3.0
มี	160	84.7	164	92.7	324	88.5
โสด	23	12.2	8	4.5	31	8.5
8. จำนวนบุตร						
1 - 2 คน	90	49.2	86	50.0	176	49.6
3 - 5 คน	66	36.1	71	41.3	137	38.6
มากกว่า 6 คน	87	14.8	15	8.7	42	11.8

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์การกระจายประชากรวัยทำงานตามลักษณะสถานะทางสุขภาพ โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติเท่ากับร้อยละ 80.3 เริ่มอ้วนจนถึงอ้วนเท่ากับร้อยละ 12.9 และผอมกว่าปกติเท่ากับร้อยละ 6.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติเท่ากับร้อยละ 86.2 เริ่มอ้วนจนถึงอ้วนเท่ากับ

ร้อยละ 8.5 และผอมกว่าปกติเท่ากับร้อยละ 5.3 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติเท่ากับร้อยละ 74.0 เริ่มอ้วนจนถึงอ้วนเท่ากับร้อยละ 17.6 และผอมกว่าปกติเท่ากับร้อยละ 8.5

โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวเท่ากับร้อยละ 78.1 นอกนั้นมีโรคประจำตัวเท่ากับร้อยละ 21.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีโรคประจำตัวเท่ากับร้อยละ 16.9 และเพศหญิงมีโรคประจำตัวเท่ากับร้อยละ 27.1

การประสบอุบัติเหตุโดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุเท่ากับร้อยละ 94.3 นอกนั้นเคยประสบอุบัติเหตุร้อยละ 7.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายเคยประสบอุบัติเหตุเท่ากับร้อยละ 7.9 เพศหญิงเคยประสบอุบัติเหตุเท่ากับร้อยละ 3.4

การมีความบกพร่องผิดปกติทางร่างกายโดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่มีความบกพร่องหรือผิดปกติทางร่างกายเท่ากับร้อยละ 92.1 นอกนั้นพบความบกพร่องหรือผิดปกติทางร่างกายเท่ากับร้อยละ 7.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางร่างกายเท่ากับร้อยละ 4.8 เพศหญิงมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางร่างกายเท่ากับร้อยละ 11.3

ประวัติการเคยได้รับการผ่าตัดโดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกเท่ากับร้อยละ 98.9 นอกนั้นเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกเท่ากับร้อยละ 1.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกเท่ากับร้อยละ 1.6 ส่วนเพศหญิงเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกเท่ากับร้อยละ 0.6 ประวัติการเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังโดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเท่ากับร้อยละ 99.5 นอกนั้นเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเท่ากับร้อยละ 0.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเท่ากับร้อยละ 0.5 และเพศหญิงเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเท่ากับร้อยละ 0.6

การมีบุตรโดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีบุตรเท่ากับร้อยละ 88.5 นอกนั้นไม่มีบุตรเท่ากับร้อยละ 3.0 และ โสดเท่ากับร้อยละ 8.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่มีบุตรเท่ากับร้อยละ 84.7 นอกนั้นไม่มีบุตรและเป็น โสดเท่ากับร้อยละ 3.2 และ 12.2 ตามลำดับ เพศหญิงส่วนใหญ่มีบุตรเท่ากับร้อยละ 92.7 นอกนั้นไม่มีบุตรและเป็น โสดเท่ากับร้อยละ 2.8 และ 4.5 ตามลำดับ ประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรวัยทำงานมีบุตร 1-2 คนเท่ากับร้อยละ 49.6 รองลงมาคือ 3-5 คนเท่ากับร้อยละ 38.6 และมากกว่า 6 คนเท่ากับร้อยละ 11.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของเพศชายมีบุตร 1 - 2 คนเท่ากับร้อยละ 49.2 รองลงมาคือ 3-5 คนเท่ากับร้อยละ 36.1 และมากกว่า 6 คนเท่ากับร้อยละ 14.8 ประมาณครึ่งหนึ่งของเพศหญิงมีบุตร 1-2 คนเท่ากับร้อยละ 50.0 รองลงมาคือ 3-5 คนเท่ากับ ร้อยละ 41.3 และมากกว่า 6 คนเท่ากับร้อยละ 8.7

กล่าวโดยสรุปโดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติ เท่ากับร้อยละ 80.3 ส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุเท่ากับร้อยละ 94.3 ส่วนใหญ่ไม่มีความบกพร่องหรือผิดปกติทางร่างกายเท่ากับร้อยละ 92.1 ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกเท่ากับร้อยละ 98.9 ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังเท่ากับร้อยละ 99.5 การมีบุตรโดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีบุตรเท่ากับร้อยละ 88.5 ประมาณครึ่งหนึ่งของประชากรวัยทำงานมีบุตร 1-2 คนเท่ากับร้อยละ 49.6

ตารางที่ 4.3 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะสถานะทางสุขภาพของประชากรเพศหญิง

สถานะทางสุขภาพ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การตั้งครรภ์						
ตั้งครรภ์	-	-	6	3.4	6	3.4
ไม่ตั้งครรภ์	-	-	161	91.0	161	91.0
เป็นโสด	-	-	10	5.6	10	5.6
2. การเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก						
เคย	-	-	15	8.5	15	8.5
ไม่เคย	-	-	162	90.0	162	91.5

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์การกระจายของสถานะสุขภาพประชากรวัยทำงานที่เป็นเพศหญิง ส่วนใหญ่ไม่ตั้งครรภ์เท่ากับร้อยละ 91.0 นอกนั้นตั้งครรภ์เท่ากับร้อยละ 3.4 และโสดเท่ากับร้อยละ 5.6 ส่วนประวัติการเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดมดลูกเท่ากับร้อยละ 91.5 นอกนั้นเคยได้รับการผ่าตัดมดลูกเท่ากับร้อยละ 8.5

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

2.1 ผลการวิเคราะห์ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ประกอบด้วยลักษณะความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และคะแนนรวมความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายดังนี้

ตารางที่ 4.4 การกระจายของประชากรวัยทำงานตำบลแก่งแก้ง อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี ตามลักษณะความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถามความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	การตอบข้อคำถามได้ถูกต้อง					
	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. คนวัยไหนควรออกกำลังกายและเล่นกีฬา	180	95.2	172	97.2	352	96.2
2. อาชีพอะไรที่ห้ามออกกำลังกาย	127	67.2	108	61.0	235	64.2
3. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกาย	184	97.4	173	97.7	357	97.5
4. การออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์ควรทำอย่างไร	157	83.1	135	76.3	292	79.8
5. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ข้อปฏิบัติก่อนและหลังออกกำลังกาย)	175	92.6	154	87.0	329	89.9
6. ข้อใดเป็นประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม	181	95.8	170	96.0	351	95.9
7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ด้านร่างกาย)	118	62.4	113	63.8	231	63.1
8. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ด้านสุขภาพ)	156	82.5	157	88.7	313	85.5
9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ด้านสังคม)	163	86.2	163	92.1	326	89.1
10. การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับเพศหญิง	98	51.9	98	55.4	196	53.6

ตารางที่ 4.5 คะแนนรวมความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
ตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ผลรวมข้อความรู้ที่ถูกต้อง	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
2 ข้อ	-	-	2	1.1	2	0.5
3 ข้อ	1	0.5	-	-	1	0.3
4 ข้อ	8	4.2	6	3.4	14	3.8
5 ข้อ	15	7.9	3	1.7	18	4.9
6 ข้อ	6	3.2	7	4.0	13	3.6
7 ข้อ	19	10.1	23	13.0	42	11.5
8 ข้อ	35	18.5	54	30.5	89	24.3
9 ข้อ	70	37.0	55	31.1	125	34.2
10 ข้อ	35	18.5	27	15.3	62	16.9
ต่ำสุด/สูงสุด		3/10		2/10		2/10
เฉลี่ย		8.14		8.15		8.15
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		1.690		1.517		1.607

จากตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์คะแนนรวมความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนที่ได้คะแนน 9 จาก 10 มีสูงสุดเท่ากับร้อยละ 34.2 รองลงมาได้คะแนน 8 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 24.3 ได้คะแนนเต็ม 10 เท่ากับร้อยละ 16.9 และ 7 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 11.5 นอกนั้นได้คะแนนต่ำกว่า 7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่ตอบผิดมากที่สุดคือข้อ 10, ข้อ 7, ข้อ 2 และข้อ 4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่าเพศชายมีสัดส่วนที่ได้คะแนน 9 จาก 10 สูงสุดเท่ากับร้อยละ 37.0 รองลงมาได้คะแนน 8 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 18.5 และคะแนนเต็ม 10 เท่ากับร้อยละ 18.5 และ 7 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 10.1 นอกนั้นได้คะแนนต่ำกว่า 7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในเพศชาย พบว่าข้อที่ตอบผิดมากที่สุดคือข้อ 10, ข้อ 7, ข้อ 2 และข้อ 8 เพศหญิงมีสัดส่วนที่ได้คะแนน 9 จาก 10 สูงสุดเท่ากับร้อยละ 31.1 รองลงมาได้คะแนน 8 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 30.5 ได้คะแนนเต็ม 10 เท่ากับร้อยละ 15.3 และ 7 จาก 10 เท่ากับร้อยละ 13.0 นอกนั้นได้คะแนนต่ำกว่า 7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อในเพศหญิง พบว่าข้อที่ตอบผิดมากที่สุดคือ ข้อ 10, ข้อ 2, ข้อ 7 และข้อ 4

2.2 ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยข้อคำถามลักษณะของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน และผลรวมของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ดังนี้

ตารางที่ 4.6 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี ตามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ข้อคำถามทัศนคติ	ชาย			หญิง			รวม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น
1. การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีช่วยให้เผาผลาญไขมันได้สูงสุด	3.84	1.327	ค่อนข้างดี	4.04	1.212	ดี	3.94	1.275	ค่อนข้างดี
2. การออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อสวยงาม	3.38	1	ปานกลาง	3.19	0.958	ปานกลาง	3.29	0.984	ปานกลาง
3. ออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอเท่านั้นจึงจะทำให้สุขภาพแข็งแรง	4.18	0.81	ดี	4.16	0.791	ดี	4.17	0.801	ดี
4. การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง	3.69	1.19	ค่อนข้างดี	3.88	0.984	ค่อนข้างดี	3.78	1.096	ค่อนข้างดี
5. การออกกำลังกายทำให้ไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆของร่างกายลดลง	4.00	1.03	ดี	3.92	1.027	ค่อนข้างดี	3.96	1.029	ค่อนข้างดี
6. การออกกำลังกายทำให้หยาบปวดเมื่อยตามร่างกาย	3.47	1.19	ปานกลาง	3.49	1.103	ปานกลาง	3.48	1.146	ปานกลาง
7. การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า	3.46	1.25	ปานกลาง	3.63	1.152	ค่อนข้างดี	3.54	1.204	ค่อนข้างดี
8. การออกกำลังกายทำให้สามารถทำงานได้มากขึ้น	3.45	1.06	ปานกลาง	3.47	0.989	ปานกลาง	3.46	1.024	ปานกลาง
9. การออกกำลังกายทำให้หยาบเครียด	3.86	0.99	ค่อนข้างดี	3.89	1.014	ค่อนข้างดี	3.87	0.999	ค่อนข้างดี
10. การออกกำลังกายช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน	3.81	0.85	ค่อนข้างดี	3.73	0.874	ค่อนข้างดี	3.77	0.864	ค่อนข้างดี

ตารางที่ 4.6 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำปูน
จังหวัดอุบลราชธานี ตามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อความทัศนคติ	ชาย			หญิง			รวม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความเห็น
11. การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมาก	3.48	1.065	ปานกลาง	3.31	0.971	ปานกลาง	3.40	1.022	ปานกลาง
12. การออกกำลังกายจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม	3.31	1.264	ปานกลาง	3.11	1.160	ปานกลาง	3.21	1.217	ปานกลาง
13. การออกกำลังกายต้องการเวลาในการทำ	3.12	1.075	ปานกลาง	3.12	1.207	ปานกลาง	3.12	1.140	ปานกลาง
14. การออกกำลังกายควรทำเป็นกลุ่ม	2.93	1.313	ค่อนข้าง ปรับปรุง	2.89	1.404	ค่อนข้าง ปรับปรุง	2.91	1.356	ค่อนข้าง ปรับปรุง
15. การออกกำลังกายคนเดียวทำได้ไม่สม่ำเสมอ	3.42	1.255	ปานกลาง	3.36	1.294	ปานกลาง	3.29	1.272	ปานกลาง
16. การออกกำลังกายทำเมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น	3.41	1.237	ปานกลาง	3.23	1.232	ปานกลาง	3.32	1.236	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์การกระจายประชากรวัยทำงานตามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ในข้อ 3 "การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอเท่านั้นจึงจะทำให้สุขภาพแข็งแรง" มีทัศนคติในระดับค่อนข้างดี ในข้อ 5 "การออกกำลังกายทำให้ไขมันส่วนเกินตามส่วนต่างๆของร่างกายลดลง", ข้อ 1 "การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีช่วยให้เผาผลาญไขมันได้สูงสุด", ข้อ 9 "การออกกำลังกายทำให้หายเครียด", ข้อ 4 "การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้น้อยลง", ข้อ 10 "การออกกำลังกายช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน" และข้อ 7 "การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า" มีทัศนคติในระดับปานกลาง ในข้อ 6 "การออกกำลังกายทำให้หายปวดเมื่อยตามร่างกาย", ข้อ 8 "การออกกำลังกายทำให้สามารถทำงานได้มากขึ้น", ข้อ 11 "การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมาก", ข้อ 16 "การออกกำลังกายทำเมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น", ข้อ 2 "การออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อสวยงาม", ข้อ 15 "การออกกำลังกายคนเดียวทำได้ไม่สม่ำเสมอ", ข้อ 12 "การออก

กำลังกายจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม" และข้อ 13 "การออกกำลังกายต้องการเวลาในการทำ" นอกนั้นมีทัศนคติในระดับก่อนไปทางควรปรับปรุงในข้อ 14 "การออกกำลังกายควรทำเป็นกลุ่ม"

ตารางที่ 4.7 ผลรวมของทัศนคติต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ระดับความคิดเห็น	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ก่อนไปทางค่อนข้างเห็นด้วย (2.600-2.999)	10	5.3	13	7.3	23	6.3
2. ค่อนข้างเห็นด้วย (3.000-3.599)	101	53.4	102	57.6	203	55.5
3. ก่อนไปทางเห็นด้วยมาก (3.600-3.999)	53	28.0	37	20.9	90	24.6
4. เห็นด้วยมาก (4.000-4.599)	24	12.7	25	14.1	49	13.3
5. ก่อนไปทางเห็นด้วยอย่างยิ่ง (4.600-5.000)	1	0.5	-	-	1	0.3

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน มีสัดส่วนของการมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ค่อนข้างเห็นด้วยสูงสุดเท่ากับร้อยละ 55.5 นอกนั้นก่อนไปทางเห็นด้วยมากเท่ากับร้อยละ 24.6 และเห็นด้วยมากเท่ากับร้อยละ 13.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีทัศนคติที่ค่อนข้างเห็นด้วยสูงสุดเท่ากับร้อยละ 53.4 และ 57.6 ตามลำดับ นอกนั้นก่อนไปทางเห็นด้วยมากเท่ากับร้อยละ 28.0 และ 20.9 ตามลำดับ และเห็นด้วยมากร้อยละ 12.7 และ 14.1 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน โดยคำถามข้อที่ 1-4 ถามเกี่ยวกับอุปสรรคการออกกำลังกาย, คำถามข้อที่ 5-8 ถามเกี่ยวกับสถานที่สำหรับออกกำลังกาย, คำถามข้อที่ 9-16 ถามเกี่ยวกับการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, คำถามข้อที่ 17-20 ถามเกี่ยวกับการได้รับการชักจูงให้ออกกำลังกาย, คำถามข้อที่ 21-22 ถามเกี่ยวกับการร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย, คำถามข้อที่ 24-27 ถามเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และคำถามข้อที่ 23 ถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย ดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์อุปสรรคการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

อุปสรรคการออกกำลังกายประกอบด้วยอุปสรรคกีฬา รองเท้าสำหรับออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา และชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.8 การกระจายของการมีอุปสรรคและชุดกีฬาของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. การมีอุปสรรคกีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้าน						
ไม่มี	111	58.7	108	61.0	219	59.8
มี	78	41.3	69	39.0	147	40.2

ตารางที่ 4.8 การกระจายของการมีอุปกรณ์และชุดกีฬาของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี (ต่อ)

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
2. การมีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่หมู่บ้าน	ไม่มี	41	21.7	23	13.0	64	17.5
	มี	148	78.3	154	87.0	302	82.5
3. การมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย	ไม่มี	92	48.7	100	56.5	192	52.5
	มี	97	51.3	77	43.5	174	47.5
4. การมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย	ไม่มี	102	54.0	104	58.8	206	56.3
	มี	87	46.0	73	41.2	160	43.7

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์การกระจายของการมีอุปกรณ์และชุดกีฬาโดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนของการไม่มีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้านสูงสุดเท่ากับร้อยละ 59.8 นอกนั้นมีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านเท่ากับ ร้อยละ 40.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนของการไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านสูงสุด เท่ากับร้อยละ 58.7 นอกนั้นมีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านเท่ากับร้อยละ 41.3 ส่วนเพศหญิงมีสัดส่วนของการ ไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านสูงสุดเท่ากับร้อยละ 61.0 นอกนั้นมีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านเท่ากับร้อยละ 39.0

โดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 82.5 นอกนั้นไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 17.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่าเพศชายส่วนใหญ่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 78.3 นอกนั้นไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 21.7 เพศหญิงส่วนใหญ่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 87.0 นอกนั้นไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 13.0

การมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการไม่มีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 52.5 นอกนั้นมีการมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 47.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนของการมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 51.3 นอกนั้นไม่มีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 48.7 เพศหญิงมีสัดส่วนของการมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 43.5 นอกนั้นไม่มีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 56.5

การมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายโดยภาพรวมมีสัดส่วนของการไม่มีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 56.3 นอกนั้นมีการมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 43.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนของการไม่มีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 54.0 นอกนั้นมีการมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 46.0 เพศหญิงมีสัดส่วนของการไม่มีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 58.8 นอกนั้นมีการมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 41.2

3.2 ผลการวิเคราะห์สถานที่ออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

สถานที่ออกกำลังกายประกอบด้วยสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน สถานที่ออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน สนามกีฬาของโรงเรียน และลานกีฬาชุมชน ซึ่งสามารถใช้เป็นที่ออกกำลังกายได้

ตารางที่ 4.9 การกระจายของการมีสถานที่ออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
5. การมีที่สำหรับออกกำลังกาย ภายในบริเวณบ้าน						
ไม่มี	70	37.0	51	28.8	121	33.1
มี	119	63.0	126	71.2	245	66.9
6. การมีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย ภายในหมู่บ้าน						
ไม่มี	30	15.9	18	10.2	48	13.1
มี	159	84.1	159	89.8	318	86.9
7. การมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน						
ไม่ใกล้	136	72.0	126	71.2	262	71.6
ใกล้	53	28.0	51	28.8	104	28.4
8. การมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน						
ไม่ใกล้	92	48.7	76	42.9	168	45.9
ใกล้	97	51.3	101	57.1	198	54.1

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์การกระจายของการมีสถานที่ออกกำลังกาย โดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนของการมีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านสูงสุดเท่ากับร้อยละ 66.9 นอกนั้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านเท่ากับร้อยละ 33.1 เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าเพศชายมีสัดส่วนของการมีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านสูงสุดเท่ากับร้อยละ 63.0 นอกนั้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านเท่ากับร้อยละ 37.0 เพศหญิงส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านเท่ากับร้อยละ 71.2 นอกนั้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านเท่ากับร้อยละ 28.8

การมีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้าน โดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 86.9 นอกนั้นไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 13.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชาย ส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 84.1 นอกนั้นไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 15.9 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 89.8 นอกนั้นไม่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้านเท่ากับร้อยละ 10.2

การมีบ้านอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 71.6 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 28.4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่ มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 72.0 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 28.0 ส่วนเพศหญิงส่วนใหญ่มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 71.2 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียนเท่ากับร้อยละ 28.8

การมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนสูงสุดเท่ากับร้อยละ 54.1 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนเท่ากับร้อยละ 45.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของเพศชายมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนเท่ากับร้อยละ 51.3 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนเท่ากับร้อยละ 48.7 ส่วนเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนสูงสุดเท่ากับร้อยละ 54.1 นอกนั้นมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนเท่ากับร้อยละ 45.9

3.3 ผลการวิเคราะห์การได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยการอบรม การดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ การไปชมการแข่งขันกีฬา การฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง การได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน การอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ และการได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว

ตารางที่ 4.10 การกระจายของการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						
ไม่เคย	88	46.6	85	48.0	173	47.3
เคย	101	53.4	92	52.0	193	52.7
10. การเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						
ไม่เคย	83	43.9	68	38.4	151	41.3
เคย	106	56.1	109	61.6	215	58.7
11. การเคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์						
ไม่เคย	8	4.2	6	3.4	14	3.8
เคย	181	95.8	171	96.6	352	96.2
12. การเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น						
ไม่เคย	17	9.0	8	4.5	25	6.8
เคย	172	91.0	169	95.5	341	93.2
13. การเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง						
ไม่เคย	41	21.7	49	27.7	90	24.6
เคย	148	78.3	128	72.3	276	75.4
14. การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน						
ไม่เคย	44	23.3	39	22.0	83	22.7
เคย	145	76.7	138	78.0	283	77.3

ตารางที่ 4.10 การกระจายของการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำป๋อ จังหวัดอุบลราชธานี (ต่อ)

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
15. การเคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์						
ไม่เคย	37	19.6	57	32.2	94	25.7
เคย	152	80.4	120	67.8	272	74.3
16. การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว						
ไม่เคย	83	43.9	81	45.8	164	44.8
เคย	106	56.1	96	54.2	202	55.2

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์การกระจายของการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานประมาณครึ่งหนึ่งเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 52.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนการเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 53.4 นอกนั้นไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 46.6 ประมาณครึ่งหนึ่งของเพศหญิงเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 52.0 นอกนั้นไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับร้อยละ 48.0

การเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนการเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 58.7 นอกนั้นไม่เคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 41.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนการเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 56.1 นอกนั้นไม่เคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 43.9 ส่วนเพศหญิงมีสัดส่วนการเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 61.6 นอกนั้นไม่เคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 38.4

การเคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ โดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 74.3 นอกนั้นไม่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 25.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 80.4 นอกนั้นไม่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 19.6 เพศหญิงส่วนใหญ่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 67.8 นอกนั้นไม่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์เท่ากับร้อยละ 32.2

การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว โดยภาพรวมมีสัดส่วนการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวสูงสุดเท่ากับร้อยละ 55.2 นอกนั้นไม่เคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวเท่ากับร้อยละ 44.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวสูงสุดเท่ากับร้อยละ 56.1 นอกนั้นไม่เคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวเท่ากับร้อยละ 43.9 เพศหญิงมีสัดส่วนการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวสูงสุดเท่ากับร้อยละ 54.2 นอกนั้นไม่เคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวเท่ากับร้อยละ 45.8

3.4 การวิเคราะห์การได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วย การชักชวนจากเพื่อน การแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือแม้กระทั่งการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.11 การกระจายของการได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายประชากรวัยทำงาน
ตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
17. การเคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬา						
ไม่เคย	34	18.0	20	11.3	54	14.8
เคย	155	82.0	157	88.7	312	85.2
18. การเคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข						
ไม่เคย	47	24.9	30	16.9	77	21.0
เคย	142	75.1	147	83.1	289	79.0
19. การเป็นสมาชิกของชมรมออกกำลังกาย						
ไม่เป็น	152	80.4	124	70.1	276	75.4
เป็น	37	19.6	53	29.9	90	24.6
20. การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย						
ไม่เคย	131	69.3	125	70.6	256	69.9
เคย	58	30.7	52	29.4	110	30.1

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์การกระจายของการได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายโดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน ส่วนใหญ่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 85.2 นอกนั้นไม่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 14.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 82.0 นอกนั้นไม่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 18.0

เพศหญิงส่วนใหญ่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 88.7 นอกนั้นไม่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬาเท่ากับร้อยละ 11.3

การได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขโดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 79.0 นอกนั้นไม่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 21.0 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 75.1 นอกนั้นไม่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 24.9 เพศหญิงส่วนใหญ่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 83.1 นอกนั้นไม่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่ากับร้อยละ 16.9

การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 75.4 นอกนั้นเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 24.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 80.4 นอกนั้นเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 19.6 เพศหญิงส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 70.1 นอกนั้นเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 29.9

การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 69.9 นอกนั้นเคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 30.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่ไม่เคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 69.3 นอกนั้นเคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 30.7 เพศหญิงส่วนใหญ่ไม่เคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 70.6 นอกนั้นเคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 29.4

3.5 ผลการวิเคราะห์การร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยการร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกาย และการไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย
 ตารางที่ 4.12 การกระจายของการได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน
 ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
21. การเคยร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกาย ไม่เคย	109	57.7	87	49.2	196	53.6
	เคย	80	42.3	90	50.8	170
22. การเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) ไม่เคย	169	89.4	161	91.0	330	90.2
	เคย	20	10.6	16	9.0	36

จากตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์การกระจายของการได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนการไม่เคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 53.6 นอกนั้นเคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 46.4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนการไม่เคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 57.7 นอกนั้นเคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 42.3 ประมาณครั้งหนึ่งของประชากรวัยทำงานเพศหญิงเคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 50.8 นอกนั้นไม่เคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 49.2

การเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับร้อยละ 90.2 นอกนั้นเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับร้อยละ 9.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่ไม่เคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับร้อยละ 91.0 นอกนั้นเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับ

ร้อยละ 10.6 เพศหญิงส่วนใหญ่ไม่เคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับร้อยละ 91.0
นอกนั้นเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) เท่ากับร้อยละ 9.0

3.6 ผลการวิเคราะห์เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ประกอบด้วยเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำนวนวันใน
หนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.13 การกระจายของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง
อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
24. การมีเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย						
มีมาก	7	3.7	5	2.8	12	3.3
มีบ้าง	166	88.9	166	93.8	334	91.2
ไม่มีเลย	14	7.4	6	3.4	20	5.5
25. ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย						
ตอนเช้า	84	44.4	72	40.7	156	42.6
ตอนกลางวัน	7	3.7	4	2.2	11	3.0
ตอนเย็น	98	51.9	101	57.1	199	54.4
26. จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้						
ออกกำลังกาย						
น้อยกว่า 3 วัน	58	30.7	54	30.5	112	30.6
ประมาณ 3 วัน	104	55.0	105	59.3	209	57.1
มากกว่า 3 วัน	27	14.3	18	10.2	45	12.3
27. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย						
แต่ละครั้ง						
น้อยกว่า 30 นาที	43	22.8	43	24.3	86	23.5
ประมาณ 30 นาที	115	60.8	114	64.4	229	62.6
มากกว่า 30 นาที	31	16.4	20	11.3	51	13.9

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์การกระจายของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายบ้างเท่ากับร้อยละ 91.2 นอกนั้นไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลยเท่ากับร้อยละ 5.5 และมีเวลาในการออกกำลังกายมากเท่ากับร้อยละ 3.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายบ้างเท่ากับร้อยละ 88.9 นอกนั้นไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลยเท่ากับร้อยละ 7.4 และมีเวลาในการออกกำลังกายมากเท่ากับร้อยละ 3.7 เพศหญิงส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายบ้างเท่ากับร้อยละ 93.8 นอกนั้นไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลยเท่ากับร้อยละ 3.4 และมีเวลาในการออกกำลังกายมากเท่ากับร้อยละ 2.8

ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนการออกกำลังกายในตอนเย็นสูงสุดเท่ากับร้อยละ 54.4 รองลงมาคือการออกกำลังกายในตอนเช้าเท่ากับ ร้อยละ 42.6 นอกนั้น ออกกำลังกายในตอนกลางวันเท่ากับร้อยละ 3.0 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของเพศชายออกกำลังกายตอนเย็นเท่ากับร้อยละ 51.9 รองลงมาออกกำลังกายในตอนเช้าเท่ากับ ร้อยละ 44.4 นอกนั้นออกกำลังกายในตอนกลางวันเท่ากับร้อยละ 3.7 เพศหญิงมีสัดส่วนการออกกำลังกายในตอนเย็นสูงสุดเท่ากับร้อยละ 57.1 รองลงมาออกกำลังกายในตอนเช้าเท่ากับร้อยละ 40.7 นอกนั้นออกกำลังกายในตอนกลางวันเท่ากับร้อยละ 2.2

จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันสูงสุดเท่ากับร้อยละ 57.1 นอกนั้นมีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 30.6 และมีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ ออกกำลังกายมากกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 12.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนจำนวน วันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันสูงสุดเท่ากับร้อยละ 55.0 นอกนั้นมีจำนวนวัน ในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 30.7 และมีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ ที่ใช้ออกกำลังกายมากกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 14.3 เพศหญิงมีสัดส่วนจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันสูงสุดเท่ากับร้อยละ 59.3 นอกนั้นมีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 30.5 และมีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกาย มากกว่า 3 วันเท่ากับร้อยละ 10.2

ส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยภาพรวมมีสัดส่วนระยะเวลาในการ ออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาทีสูงสุดเท่ากับร้อยละ 62.6 นอกนั้นไม่มีระยะเวลาในการออก กำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 23.5 และมีระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละ ครั้งน้อยกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 13.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีสัดส่วนระยะเวลาใน การออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาทีสูงสุดเท่ากับร้อยละ 60.8 นอกนั้นไม่มีระยะเวลาในการ

ออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 22.8 และมีระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 16.4 เพศหญิงมีส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาทีสูงสุดเท่ากับร้อยละ 64.4 นอกนั้นมีระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 23.5 และมีระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาทีเท่ากับร้อยละ 13.9

3.7 ผลการวิเคราะห์อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

อุปสรรคในที่นี้คืออุปสรรคด้านภูมิอากาศ เช่น อากาศร้อน แดดจัด อากาศหนาวเย็น และฝนตก

ตารางที่ 4.14 การกระจายของอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ลักษณะของปัจจัยเอื้อ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
23. ภูมิอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย						
อากาศร้อน แดดจัด	92	48.7	78	44.1	170	46.5
อากาศหนาวเย็น	30	15.9	43	24.3	73	19.9
ฝนตก	67	35.4	56	31.6	123	33.6

จากตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์การกระจายของอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีส่วนการมีอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 46.5 รองลงมาคือมีฝนตกเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 33.6 และมีอากาศหนาวเย็นเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 19.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีส่วนการมีอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 48.7 รองลงมาคือมีฝนตกเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 35.4 และมีอากาศหนาวเย็นเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 15.9 เพศหญิงมีส่วนการมีอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายสูงสุดเท่ากับร้อยละ 44.1 รองลงมาคือฝนตกเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 31.6 และมีอากาศหนาวเย็นเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 24.3

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

4.1 ผลการวิเคราะห์การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

บุคคลรอบข้างประกอบด้วยสามี/ ภรรยา/ บุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ตารางที่ 4.15 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอภูผาขาว จังหวัดอุบลราชธานี ตามปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย

ลักษณะของการสนับสนุน	ชาย			หญิง			รวม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
สามี/ภรรยา/คนในครอบครัว									
1. ส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย	3.56	1.23	ค่อนข้างดี	3.76	1.071	ค่อนข้างดี	3.66	1.159	ค่อนข้างดี
2. ให้ความว่างเพื่อที่จะมาออกกำลังกาย	3.40	1.110	ปานกลาง	3.50	1.012	ปานกลาง	3.45	1.063	ปานกลาง
3. มาร่วมออกกำลังกาย	3.05	1.21	ปานกลาง	3.03	1.252	ปานกลาง	3.04	1.227	ปานกลาง
4. มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย	2.48	1.29	ควรปรับปรุง	2.75	1.376	ค่อนข้างดี ปานกลาง	2.61	1.336	ค่อนข้างดี ปานกลาง
เพื่อนบ้าน									
5. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	3.77	0.99	ค่อนข้างดี	3.85	0.978	ค่อนข้างดี	3.81	0.982	ค่อนข้างดี
6. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย	3.35	1.02	ปานกลาง	3.41	0.950	ปานกลาง	3.38	0.985	ปานกลาง
7. กระตุ้นท่านให้ออกกำลังกาย	3.21	1.13	ปานกลาง	3.44	1.049	ปานกลาง	3.32	1.095	ปานกลาง
8. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	3.03	1.19	ปานกลาง	3.17	1.259	ปานกลาง	3.10	1.224	ปานกลาง

ตารางที่ 4.15 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเต็ง อำเภอภูตขาวปทุม
จังหวัดอุบลราชธานี ตามปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย (ต่อ)

ลักษณะของการสนับสนุน	ชาย			หญิง			รวม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
ผู้นำชุมชน									
9. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	3.83	1.02	ค่อนข้างดี	3.93	1.106	ค่อนข้างดี	3.88	1.061	ค่อนข้างดีบ่อยๆ
10. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย	3.22	1.016	ปานกลาง	3.22	0.900	ปานกลาง	3.22	0.960	ปานกลาง
11. กระตุ้นท่านให้ออกกำลังกาย	3.11	1.13	ปานกลาง	3.27	0.974	ปานกลาง	3.19	1.056	ปานกลาง
12. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.83	1.31	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.85	1.392	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.84	1.347	ค่อนข้างไปทางปานกลาง
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข									
13. ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	3.75	1.06	ค่อนข้างดี	3.97	1.005	ค่อนข้างดี	3.86	1.035	ค่อนข้างดี
14. ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย	3.29	1.04	ปานกลาง	3.33	1.043	ปานกลาง	3.31	1.035	ปานกลาง
15. กระตุ้นท่านให้ออกกำลังกาย	3.24	1.12	ปานกลาง	3.50	1.056	ปานกลาง	3.37	1.097	ปานกลาง
16. ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน	2.87	1.27	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	3.01	1.380	ปานกลาง	2.94	1.326	ค่อนข้างไปทางปานกลาง

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์การกระจายของประชากรวัยทำงานตามระดับของการได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากสามี/ ภรรยา/ คนในครอบครัวในระดับค่อนข้างไปในทางที่ดีในข้อ 1 "การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากสามี/ ภรรยา/ คนในครอบครัวในระดับปานกลางในข้อ 2 "ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย" และข้อ 3 "มาร่วมออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากสามี/ ภรรยา/ คนในครอบครัวในระดับค่อนข้างไปในทางปานกลางในข้อ 4 "มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย"

เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายได้รับการสนับสนุนจากภรรยาและคนในครอบครัวในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 1 "การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากภรรยาและคนในครอบครัวในระดับปานกลางใน ข้อ 2 "ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย" และข้อ 3 "มาร่วมออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากภรรยาและคนในครอบครัวในระดับก่อนไปในทางควรปรับปรุงในข้อ 4 "มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย" เพศหญิงได้รับการสนับสนุนจากสามีและคนในครอบครัวในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 1 "การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากสามีและคนในครอบครัวในระดับปานกลางในข้อ 2 "ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย" และข้อ 3 "มาร่วมออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากสามีและคนในครอบครัวในระดับก่อนไปในทางปานกลางในข้อ 4 "มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย"

การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านให้ออกกำลังกายโดยภาพรวมได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 5 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับปานกลางในข้อ 6 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้", ข้อ 7 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" และข้อ 8 "ได้ร่วมออกกำลังกาย" เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 5 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" นอกนั้นได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับปานกลางในข้อ 6 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้", ข้อ 7 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" และข้อ 8 "ได้ร่วมออกกำลังกาย" ส่วนเพศหญิงได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 5 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" นอกนั้นได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้านในระดับปานกลางในข้อ 6 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้" ข้อ 7 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" และข้อ 8 "ได้ร่วมออกกำลังกาย"

การได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนให้ออกกำลังกายโดยภาพรวมได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 9 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับปานกลางในข้อ 10 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้" และข้อ 11 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับก่อนไปในทางปานกลางในข้อ 12 "ได้ร่วมออกกำลังกาย"

เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับก่อนไป
 ในทางที่ดีในข้อ 9 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" ได้รับการ
 สนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับปานกลางในข้อ 10 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้" และข้อ 11
 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" นอกนั้นได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับก่อนไปทาง
 ปานกลางในข้อ 12 "ได้ร่วมออกกำลังกาย" เพศหญิงได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับ
 ก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 9 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" นอกนั้น
 ได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชนในระดับปานกลางในข้อ 10 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้"
 ข้อ 11 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" และข้อ 12 "ได้ร่วมออกกำลังกาย"

การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ออกกำลังกายโดยภาพรวม
 ประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับก่อนไปในทางที่ดีใน
 ข้อ 13 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจาก
 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับปานกลางในข้อ 14 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้" และข้อ 15
 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" นอกนั้นได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับ
 ก่อนไปในทางปานกลางในข้อ 16 "ได้ร่วมออกกำลังกาย" เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายได้รับ
 การสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับก่อนไปในทางที่ดีในข้อ 13 "การให้คำแนะนำและ
 ให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" ได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับ
 ปานกลางในข้อ 14 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้" และข้อ 15 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย"
 นอกนั้นได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับก่อนไปในทางปานกลางในข้อ 16
 "ได้ร่วมออกกำลังกาย" ส่วนเพศหญิงได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับก่อนไป
 ในทางที่ดีในข้อ 13 "การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย" นอกนั้นได้รับการ
 สนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในระดับปานกลางในข้อ 14 "ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้",
 ข้อ 15 "กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย" และข้อ 16 "ได้ร่วมออกกำลังกาย"

ตารางที่ 4.16 ผลรวมของปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ระดับการปฏิบัติ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ค่อนข้างไปในทางไม่ดี (1.000 - 1.499)	2	1.1	1	0.6	3	0.8
2. ค่อนข้างไปในทางควรปรับปรุง (1.500 - 1.999)	6	3.2	5	2.8	11	3.0
3. ควรปรับปรุง (2.000 - 2.499)	27	14.3	16	9.0	43	11.7
4. ค่อนข้างไปในทางปานกลาง (2.500 - 2.999)	33	17.5	31	17.5	64	17.5
5. ปานกลาง (3.000 - 3.499)	33	17.5	34	19.2	67	18.3
6. ค่อนข้างไปในทางดี (3.500 - 3.999)	42	22.2	42	23.7	84	23.0
7. ดี (4.000 - 4.499)	43	22.8	42	43.7	85	23.2
8. ค่อนข้างไปในทางดีมาก (4.500 - 4.999)	3	1.6	6	3.4	9	2.5

จากตารางที่ 4.16 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีส่วนของการได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายที่ดีจนถึง ค่อนข้างไปในทางดีมากสูงสุดเท่ากับร้อยละ 25.7

รองลงมาได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ดีเท่ากับร้อยละ 23.0, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายปานกลางเท่ากับร้อยละ 18.3, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปานกลางเท่ากับร้อยละ 17.5, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 14.7 นอกนั้นได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ไม่ดีเท่ากับร้อยละ 0.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีส่วนของการได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายที่ถึงจนถึงก่อนไปในทางดีมากสูงสุดเท่ากับร้อยละ 24.4 รองลงมาได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ดีเท่ากับร้อยละ 22.2, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายปานกลางเท่ากับร้อยละ 17.5, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปานกลางเท่ากับร้อยละ 17.5, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 17.5 นอกนั้นได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ไม่ดีเท่ากับร้อยละ 1.1 เพศหญิงมีส่วนของการได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายที่ถึงจนถึงก่อนไปในทางดีมากสูงสุดเท่ากับร้อยละ 47.1 รองลงมาได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ดีเท่ากับร้อยละ 23.7, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายปานกลางเท่ากับร้อยละ 19.2, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปานกลางเท่ากับร้อยละ 17.5, ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 11.8 นอกนั้นได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายก่อนไปในทางที่ไม่ดีเท่ากับร้อยละ 0.6

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

5.1 ผลการวิเคราะห์ลักษณะพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ตารางที่ 4.17 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอภูซำป๋วย จังหวัดอุบลราชธานี ตามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ลักษณะของการออกกำลังกาย	ชาย			หญิง			รวม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	\bar{X}	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. การวิ่งออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที	3.57	1.243	ค่อนข้างดี	3.40	1.258	ปานกลาง	3.49	1.251	ปานกลาง
2. การเดินออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที	3.25	1.219	ปานกลาง	2.91	1.298	ค่อนข้างดี	3.08	1.267	ปานกลาง
3. การออกกำลังกายด้วยวิธี ต่างๆและระยะเวลาต่างกัน	3.54	1.024	ค่อนข้างดี	3.41	0.997	ปานกลาง	3.48	1.011	ปานกลาง
4. การออกกำลังกาย ที่บ้าน	3.05	1.124	ปานกลาง	3.06	1.262	ปานกลาง	3.06	1.191	ปานกลาง
5. การออกกำลังกาย ที่บ้านโรงเรียน	2.53	1.156	ค่อนข้างดี	2.24	1.013	ควรปรับปรุง	2.39	1.097	ควรปรับปรุง
6. การออกกำลังกาย ที่ลานกีฬาชุมชน	2.65	1.118	ค่อนข้างดี	2.41	1.030	ควรปรับปรุง	2.53	1.082	ค่อนข้างดี
7. การออกกำลังกาย ในเวลาเช้า	3.07	1.113	ปานกลาง	3.18	1.284	ปานกลาง	3.13	1.198	ปานกลาง

ตารางที่ 4.17 การกระจายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ตามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ลักษณะของการออกกำลังกาย	ชาย			หญิง			รวม		
	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
8. การออกกำลังกายในเวลาเย็น	3.07	1.12	ปานกลาง	3.11	1.102	ปานกลาง	3.09	1.111	ปานกลาง
9. การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก	3.49	1.21	ปานกลาง	3.32	1.298	ปานกลาง	3.41	1.252	ปานกลาง
10. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที	3.39	1.118	ปานกลาง	3.25	1.156	ปานกลาง	3.32	1.137	ปานกลาง
11. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.88	1.18	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.95	1.164	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.91	1.169	ค่อนข้างไปทางปานกลาง
12. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย	2.96	1.21	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.96	1.240	ค่อนข้างไปทางปานกลาง	2.96	1.225	ค่อนข้างไปทางปานกลาง

จากตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์การกระจายของประชากรวัยทำงานตามพฤติกรรม การออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางในข้อ 1 "การวิ่งออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที", ข้อ 3 "การออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆและระยะเวลาต่างกัน", ข้อ 9 "การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก", ข้อ 10 "การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที", ข้อ 7 "การออกกำลังกายในเวลาเช้า", ข้อ 8 "การออกกำลังกายในเวลาเย็น", ข้อ 2 "การเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที" และข้อ 4 "การออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน" มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างไปทางปานกลาง ใน ข้อ 12 " การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย", ข้อ 11 "การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย" และข้อ 6 "การออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน" นอกนั้นมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงในข้อ 5 "การออกกำลังกายที่บริเวณโรงเรียน"

เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดี ในข้อ 1 "การวิ่งออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที" และข้อ 3 "การออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆและระยะเวลาต่างกัน" มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางในข้อ 9 "การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก", ข้อ 10 "การออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที", ข้อ 2 "การเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที", ข้อ 7 "การออกกำลังกายในเวลาเช้า", ข้อ 8 "การออกกำลังกายในเวลาเย็น" และ ข้อ 4 "การออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน" มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปานกลาง ในข้อ 12 " การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย", ข้อ 11 "การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย", ข้อ 6 "การออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน" และข้อ 5 "การออกกำลังกายที่บริเวณ โรงเรียน" เพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางในข้อ 3 "การออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆและระยะเวลาต่างกัน", ข้อ 1 "การวิ่งออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที", ข้อ 9 "การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก", ข้อ 10 "การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที", ข้อ 7 "การออกกำลังกายในเวลาเช้า", ข้อ 8 "การออกกำลังกายในเวลาเย็น" และข้อ 4 "การออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน" มีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปานกลางใน ข้อ 12 " การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย" และข้อ 11 "การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย" นอกนั้นมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงใน ข้อ 2 "การเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที", ข้อ 6 "การออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน" และ ข้อ 5 "การออกกำลังกายที่บริเวณ โรงเรียน"

5.2 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.18 ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ระดับการปฏิบัติ	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ก่อนไปในทางไม่ดี (1.000 - 1.499)	9	4.8	12	6.8	21	5.7
2. ก่อนไปในทางควรปรับปรุง (1.500 - 1.999)	7	3.7	9	5.1	16	4.4
3. ควรปรับปรุง (2.000 - 2.499)	25	13.2	34	19.2	59	16.1
4. ก่อนไปในทางปานกลาง (2.500 - 2.999)	32	16.9	24	13.6	56	15.3
5. ปานกลาง (3.000 - 3.499)	38	20.1	27	15.3	65	17.8
6. ก่อนไปในทางดี (3.500 - 3.999)	54	28.6	52	29.4	106	29.0
7. ดี (4.000 - 4.499)	19	10.1	15	8.5	34	9.3
8. ก่อนไปในทางดีมาก (4.500 - 4.999)	5	2.6	4	2.3	9	2.5

จากตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดีจนถึงดีสูงสุดเท่ากับร้อยละ 38.3 รองลงมามีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปานกลางจนถึงปานกลางเท่ากับร้อยละ 33.1, มีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 20.5 มีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางไม่ดีเท่ากับร้อยละ 5.7 นอกจากนี้มีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปทางดีมากเท่ากับร้อยละ 2.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า

เพศชายมี สัดส่วนผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดี จนถึงดีสูงสุด เท่ากับร้อยละ 38.7 รองลงมามีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทาง ปานกลางจนถึงปานกลางเท่ากับร้อยละ 37.0, มีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับ ก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 32.0, มีผลรวมของพฤติกรรมการออก กายในระดับก่อนไปในทางไม่ดีเท่ากับร้อยละ 4.8 และมีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดีมากเท่ากับร้อยละ 2.6 เพศหญิงมีสัดส่วนผลรวมของพฤติกรรมการออก กายในระดับก่อนไปในทางดีจนถึงดีสูงสุดร้อยละ 37.9 รองลงมามีผลรวมของพฤติกรรมการ ออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปานกลางจนถึงปานกลางเท่ากับร้อยละ 28.9, มีผลรวมของ พฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางปรับปรุงจนถึงควรปรับปรุงเท่ากับร้อยละ 24.3, มีผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางไม่ดีเท่ากับร้อยละ 6.8 และมี ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดีมากเท่ากับร้อยละ 2.3

ส่วนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

6.1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยบุคคล	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม		
เพศ	-0.061	0.242
อายุ	-0.106	0.042*
การศึกษาสูงสุด	0.048	0.357
อาชีพ	-0.025	0.633
ลักษณะงานที่ทำ	0.036	0.494
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	0.055	0.291
สถานภาพสมรส	-0.129	0.014*

ตารางที่ 4.19 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยบุคคล	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
สภาวะทางสุขภาพ		
ค่าดัชนีมวลกาย	-0.057	0.277
การมีโรคประจำตัว	0.058	0.269
การเคยประสบอุบัติเหตุ	0.051	0.334
การมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกาย	0.327	0.000*
การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูก	0.225	0.000*
การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง	0.148	0.005*
การมีบุตร	0.147	0.005*
จำนวนบุตร	0.145	0.005*
การตั้งครรภ์	0.129	0.013*
การเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก	0.099	0.060

จากตารางที่ 4.19 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน พบว่า อายุ สถานภาพสมรส การมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกาย การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูก การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง การมีบุตร จำนวนบุตร และการตั้งครรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนเพศ การศึกษาสูงสุด อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่าดัชนีมวลกาย การมีโรคประจำตัว การเคยประสบอุบัติเหตุ และการเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

6.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ตารางที่ 4.20 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.047	0.368
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	-0.056	0.287

จากตารางที่ 4.20 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

6.3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ปัจจัยเอื้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
การมีอุปกรณ์และชุดกีฬา		
การมีอุปกรณ์กีฬาเช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้าน	0.156	0.003*
การมีอุปกรณ์กีฬาเช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่หมู่บ้าน	0.189	0.000*
การมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย	0.202	0.000*
การมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย	0.217	0.000*
การมีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย		
การมีที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน	0.061	0.247
การมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน	0.081	0.120
การมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน	0.155	0.003*

ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยเอื้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
การได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
การเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.154	0.003*
การเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	0.198	0.000*
การเคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์	0.112	0.000*
การเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่ท้องถิ่นจัดขึ้น	0.203	0.000*
การเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง	0.182	0.000*
การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย	0.227	0.000*
จากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน		
การเคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์	0.312	0.000*
การได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย	0.297	0.000*
จากแผ่นพับใบปลิว		
การได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย		
การได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬา	0.295	0.000*
การได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกาย	0.290	0.000*
จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข		
การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย	0.274	0.000*
การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย	0.193	0.000*
การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย		
การเคยร่วมทำกิจกรรมกับชมรมออกกำลังกาย	0.189	0.000*
การเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย(ฟิตเนสส์)	0.110	0.036*

ตารางที่ 4.21 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

ปัจจัยเอื้อ	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย		
การมีเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย	0.145	0.005*
ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	0.037	0.483
จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ ในการออกกำลังกาย	0.270	0.000*
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง	0.110	0.035*
อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย		
ภูมิอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการ ออกกำลังกาย	0.146	0.005*

จากตารางที่ 4.21 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ด้านการมีอุปกรณ์และชุดกีฬา พบว่าการมีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้าน การมีอุปกรณ์กีฬาดังกล่าวที่หมู่บ้าน การมีรองเท้ากีฬาสำหรับออกกำลังกาย และการมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการมีสถานที่ออกกำลังกาย พบว่าการมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน และการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนการมีที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน และการมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าการเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ การเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น การเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน การได้อ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ และการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการ

ออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายพบว่า การเคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ออกกำลังกาย การเคยได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย และการสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย พบว่า การเคยร่วมทำกิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกาย และการเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า การมีเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกาย และระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย พบว่าภูมิอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

6.4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน

ปัจจัยเสริม	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
สามี/ภรรยา/คนในครอบครัว		
ส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย	0.449	0.000*
ให้เวลาว่างเพื่อที่จะมาออกกำลังกาย	0.478	0.000*
มาร่วมออกกำลังกาย	0.378	0.000*
มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย	0.316	0.000*

ตารางที่ 4.22 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน (ต่อ)

ปัจจัยเสริม	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-Value
เพื่อนบ้าน		
ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	0.417	0.000*
ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้	0.423	0.000*
กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย	0.380	0.000*
ได้ร่วมออกกำลังกาย	0.331	0.000*
ผู้นำชุมชน		
ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	0.393	0.000*
ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้	0.402	0.000*
กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย	0.373	0.000*
ได้ร่วมออกกำลังกาย	0.358	0.000*
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข		
ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย	0.255	0.000*
ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้	0.412	0.000*
กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย	0.370	0.000*
ได้ร่วมออกกำลังกาย	0.390	0.000*

จากตารางที่ 4.22 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในส่วนของสามี/ ภรรยา/ คนในครอบครัว พบว่าการส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย การให้เวลาว่างเพื่อที่จะมาออกกำลังกาย การได้ร่วมออกกำลังกายรวมทั้งการมาส่งและมารับในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านเพื่อนบ้านพบว่า การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้ กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย และได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ด้านผู้นำชุมชนพบว่า การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้ การกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย และการได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพบว่า การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้ การกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย พร้อมทั้งการได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ส่วนที่ 7 คำตอบสำหรับคำถามการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี นั้นมุ่งที่จะทำการศึกษาในพื้นที่นี้เนื่องจากว่า ตำบลแก่งเต็งได้มีการดำเนินงานด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดีมาตลอด จนกระทั่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (ส.ส.ส.) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่าปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในตำบลนี้ ประกอบกับประชากรวัยทำงานซึ่งมีส่วนสำคัญในด้านเศรษฐกิจตั้งแต่ระดับครัวเรือน ชุมชนและสังคม ถ้าประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพที่ดีก็จะสามารถดำเนินการทางด้านเศรษฐกิจที่ดีได้ ซึ่งการที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้น ส่วนหนึ่งก็ต้องมาจากการออกกำลังกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่าประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเต็งนั้นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร มีปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มนี้ จึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าและได้ขอค้นพบเพื่อตอบคำถามการวิจัย ดังต่อไปนี้

7.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร

ปัจจัยนำพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับร้อยละ 80 และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี

7.2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่การมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารความรู้ การได้รับการชักจูงให้ออกกำลังกาย การได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบล แก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร

ปัจจัยเอื้อพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานไม่มีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้าน เท่ากับร้อยละ 59.8 มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้าน ร้อยละ 82.5 มีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายร้อยละ 47.5 มีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายร้อยละ 43.7 มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านร้อยละ 66.9 มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณหมู่บ้าน ร้อยละ 86.9 มีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน ร้อยละ 71.6 มีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนร้อยละ 54.1 เคยได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 72.86 เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ออกกำลังกาย ร้อยละ 85.2 ได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขร้อยละ 79.0 เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายร้อยละ 75.4 ไม่เคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายร้อยละ 69.9 ไม่เคยร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายร้อยละ 53.6 ไม่เคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) ร้อยละ 90.2 มีเวลาดำเนินการออกกำลังกายบ้างร้อยละ 91.2 ออกกำลังกายในตอนเย็นร้อยละ 54.4 มีจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันร้อยละ 57.1 มีเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาทีร้อยละ 62.6 มีอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายร้อยละ 46.5

7.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของ ประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร

ปัจจัยเสริมพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกาย ในระดับค่อนข้างไปในทางดี

7.4 ประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะการออกกำลังกายอย่างไร

ลักษณะการออกกำลังกายพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงาน ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาทีอยู่ในระดับปานกลาง

7.5 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของ ประชากรวัยทำงานในตำบลแก่งเต็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี อย่างไร

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชากรวัยทำงานพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างบกพร่องด้านร่างกาย การมีชุดกีฬาและรองเท้า
กีฬา การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย การได้รับการชักชวนจากเพื่อนจากเพื่อน และ
จำนวนวันในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และระหว่างการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลัง
กาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความ
เชื่อมั่น .05

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

1.1 สรุปการวิจัย

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย ได้เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 มีการจัดตั้งองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มาเป็นลำดับ ปัจจุบันมีกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่สำคัญ ในการผลักดันให้มีการรณรงค์การสร้างสุขภาพทั่วไทย โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันอัตราการตายจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งโรคต่างๆเหล่านี้สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ประชากรวัยทำงานมีส่วนสำคัญในด้านเศรษฐกิจ ตั้งแต่ระดับครัวเรือนชุมชนและสังคม ถ้าประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพดี ก็จะสามารถดำเนินการทางด้านเศรษฐกิจที่ดีได้ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานนี้ มุ่งหวังเพื่อนำข้อค้นพบที่ได้ เป็นแนวทางในการส่งเสริม และกระตุ้นให้ประชากรวัยทำงานตื่นตัว ให้ความสนใจและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน รวมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจแบบพรรณนา ทำการศึกษาในประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเค็ง อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 4,216 คน กำหนดขนาดตัวอย่างตามสูตรของ Taro Yamane (1967: 886-887) กำหนดสัดส่วนตัวอย่างตามหมู่บ้าน และ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบจับฉลากครัวเรือนจนครบตามจำนวนต้องการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ตามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยอาศัยจากการศึกษาหลักการทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง การตรวจหาความตรงด้านเนื้อหา และโครงสร้างของเครื่องมือ ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ การทดสอบหาความเที่ยง (Reliability) โดยการทดลองใช้ (Try-Out) กับประชากรวัยทำงาน จำนวน 50 คนในตำบลเป้า อำเภอดงรัก จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งมีลักษณะภูมิศาสตร์ การปกครองและประเพณีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของแอลฟาเท่ากับ 0.8079 ด้านทัศนคติที่

มีต่อการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.3130 ในด้านปัจจัยเอื้อ มีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.7381 ในด้านปัจจัยเสริมมีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.9291 ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าสัมประสิทธิ์ครอนบาคแอลฟาเท่ากับ 0.8222 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้พนักงานสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ปฏิบัติงานที่สถานีอนามัยในอำเภอภูซำปูน ที่มีวุฒิการศึกษาปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 13 คน ที่ผ่านการอบรมการสัมภาษณ์ ซึ่งพนักงานสัมภาษณ์ดังกล่าวเคยผ่านการเก็บข้อมูลการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อการป้องกันโรคไข้เลือดออกของผู้ปกครองเด็ก อำเภอภูซำปูน จังหวัดอุบลราชธานี ในปี 2546 (เจริญชัย คำแฝงและคณะ 2546) ดำเนินการระหว่างวันที่ 1-25 มีนาคม 2550 ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความถูกต้องของข้อคำถาม ทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS/PC+ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาแสดงค่าเป็นความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ด้านปัจจัยบุคคล จากการวิเคราะห์ลักษณะทางประชากร เศรษฐกิจ และสังคม โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนสูงสุดในกลุ่มอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 34.7 ส่วนใหญ่มีการศึกษาสูงสุดในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 74.9 ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 70.2 ประมาณครึ่งหนึ่งมีลักษณะงานที่ทำซึ่งต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา ร้อยละ 51.6 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 2,800 บาท ร้อยละ 69.1 และส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ ร้อยละ 88.5 ด้านสถานะทางสุขภาพโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติ ร้อยละ 80.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ทั้งเพศชาย และเพศหญิงส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายระดับปกติ ร้อยละ 86.2 และ 74.0 ตามลำดับ โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 78.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมีโรคประจำตัวมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 27.1 และ 16.9 ตามลำดับ โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ ร้อยละ 94.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายเคยประสบอุบัติเหตุมากกว่าเพศหญิง เท่ากับร้อยละ 7.9 และ 3.4 ตามลำดับ โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่มีความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกาย ร้อยละ 92.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกายมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 11.3 และ 4.8 ตามลำดับ โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูก ร้อยละ 98.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 1.6 และ 0.6 ตามลำดับ โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ร้อยละ 99.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 0.5 และ 0.6 ตามลำดับ โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีบุตร ร้อยละ 88.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีบุตร เท่ากับร้อยละ 84.7 และ 92.7 ตามลำดับ โดยภาพรวม

ประมาณครึ่งหนึ่งมีบุตร 1-2 คน ร้อยละ 49.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของทั้ง เพศชายและเพศหญิงมีบุตร 1-2 คน เท่ากับร้อยละ 49.2 และ 50.0 ตามลำดับ ประชากรวัยทำงานเพศ หญิงส่วนใหญ่ไม่ตั้งครรรภ์ ร้อยละ 91.0 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการผ่าตัดมดลูก ร้อยละ 91.5

ด้านปัจจัยนำ จากผลการวิเคราะห์คะแนนรวมของความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมมีสัดส่วนที่ได้คะแนน 9 จาก 10 สูงสุด ร้อยละ 34.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนที่ได้ คะแนน 9 จาก 10 ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 37.0 และ 31.1 ตามลำดับ จากผลรวมของทัศนคติ โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ค่อนข้างเห็นด้วยถึงค่อนข้างเห็นด้วยสูงสุด ร้อยละ 61.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีทัศนคติที่ค่อนข้างเห็นด้วยถึงค่อนข้างเห็นด้วยสูงสุด เท่ากับร้อยละ 58.7 และ 64.9 ตามลำดับ

ด้านปัจจัยเอื้อ จากผลการวิเคราะห์การกระจายการมีอุปกรณ์และชุดกีฬา โดยภาพรวม ประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนของการไม่มีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้านสูงสุด ร้อยละ 59.8 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีอุปกรณ์กีฬาดังกล่าวที่บ้านใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 41.3 และ 39.0 ตามลำดับ ส่วนการมีอุปกรณ์กีฬา ที่หมู่บ้าน โดยภาพรวม ส่วนใหญ่มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้าน ร้อยละ 82.5 การมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย โดยภาพรวม มีสัดส่วนของการไม่มีรองเท้าสูงสุด ร้อยละ 52.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายมีรองเท้ากีฬามากกว่าเพศหญิง เท่ากับร้อยละ 51.3 และ 43.5 ตามลำดับ การมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการไม่มีชุดกีฬา สูงสุด ร้อยละ 56.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีชุดกีฬา ใกล้เคียงกัน เท่ากับมีร้อยละ 46.0 และ 41.2 ตามลำดับ โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการมีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านสูงสุด ร้อยละ 66.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 71.2 และ 63.0 ตามลำดับ การมีสถานที่ออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน โดยภาพรวมส่วนใหญ่มีสถานที่ออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน ร้อยละ 86.9 ระยะห่างระหว่างบ้านกับสถานที่ออกกำลังกายโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีบ้านอยู่ใกล้ โรงเรียน ร้อยละ 71.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีบ้านอยู่ใกล้ โรงเรียนใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 72.0 และ 71.2 ตามลำดับ โดยภาพรวมมีสัดส่วนของการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนสูงสุด ร้อยละ 54.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชนใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 51.3 และ 54.1 ตามลำดับ การได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประมาณครึ่งหนึ่งเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ร้อยละ 52.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการ

เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 53.4 และ 52.0 ตามลำดับ โดยภาพรวมมีสัดส่วนการเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดร้อยละ 58.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมีสัดส่วนการเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 61.6 และ 56.1 ตามลำดับ การเคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ ร้อยละ 96.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่เคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 95.8 และ 96.6 ตามลำดับ การเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น ร้อยละ 93.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่เคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 91.0 และ 95.5 ตามลำดับ การเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง ร้อยละ 75.4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่เคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียงมากกว่าเพศหญิง เท่ากับ ร้อยละ 78.3 และ 72.3 ตามลำดับ การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ร้อยละ 77.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่เคยได้รับ ข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 76.7 และ 78.0 ตามลำดับ การเคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยอ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 74.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายส่วนใหญ่เคยอ่าน ข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์มากกว่าเพศหญิง เท่ากับร้อยละ 80.4 และ 67.8 ตามลำดับ การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว โดยภาพรวมมีสัดส่วนการเคยได้รับ ข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวสูงสุด ร้อยละ 55.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 56.1 และ 54.2 ตามลำดับ การได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬา ร้อยละ 85.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงส่วนใหญ่เคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้เล่นกีฬามากกว่าเพศชายเท่ากับ ร้อยละ 88.7 และ 82.0 ตามลำดับ การได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยภาพรวมส่วนใหญ่เคยได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 79.0 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงส่วนใหญ่เคยได้รับการแนะนำให้ออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 83.1 และ 75.1 ตามลำดับ การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิก ร้อยละ 75.4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมี สัดส่วนของ

การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 29.9 และ 19.6 ตามลำดับ การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมส่วนใหญ่ไม่เคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย ร้อยละ 69.9 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการเคยสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 30.7 และ 29.4 ตามลำดับ การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีส่วนร่วมไม่เคยร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายสูงสุด ร้อยละ 53.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศหญิงมีสัดส่วนของการเคยร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย เท่ากับร้อยละ 49.2 และ 42.3 ตามลำดับ การเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย(ฟิตเนสส์) โดยภาพรวมพบว่าส่วนใหญ่ไม่เคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย(ฟิตเนสส์) ร้อยละ 90.2 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 10.6 และ 9.0 ตามลำดับ ด้านเวลาโดยภาพรวมส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายบ้าง ร้อยละ 91.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 88.9 และ 93.8 ตามลำดับ โดยภาพรวมมีสัดส่วนการออกกำลังกายในตอนเย็นสูงสุด ร้อยละ 54.4 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการออกกำลังกายตอนเย็นใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 51.9 และ 57.1 ตามลำดับ จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายโดยภาพรวมพบว่ามีสัดส่วนจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันสูงสุด ร้อยละ 57.1 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิง มีสัดส่วนจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลังกายประมาณ 3 วันใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 55.0 และ 59.3 ตามลำดับ ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยภาพรวมพบว่ามีสัดส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาทีสูงสุด ร้อยละ 62.6 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที ใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 60.8 และ 64.4 ตามลำดับ อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมพบว่ามีสัดส่วนการมีอากาศร้อน แดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายสูงสุด ร้อยละ 46.5 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนการมีอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 48.7 และ 44.1 ตามลำดับ

ด้านปัจจัยเสริม จากการวิเคราะห์ผลรวมของปัจจัยเสริมต่อการออกกำลังกาย โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสัดส่วนของการ ได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายที่คิดจนถึงก่อนไปในทางดีมากสูงสุด ร้อยละ 25.7 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนของการได้รับการสนับสนุนให้ออกกำลังกายที่คิดจนถึงก่อนไปในทางดีมากใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 24.4 และ 47.1 ตามลำดับ

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการวิเคราะห์ผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีสัดส่วนผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดีจนถึงดีสูงสุด ร้อยละ 38.3 เมื่อพิจารณาตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีสัดส่วนผลรวมของพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับก่อนไปในทางดีจนถึงดีใกล้เคียงกัน เท่ากับร้อยละ 38.7 และ 37.9 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน พบว่า อายุ สถานภาพสมรส การมีความบกพร่อง หรือผิดปกติทางด้านร่างกาย การเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกและกระดูกสันหลัง การมีบุตร จำนวนบุตร และการตั้งครรรภ์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนเพศ การศึกษา สูงสุด อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่าดัชนีมวลกาย การมีโรคประจำตัว การเคยประสบอุบัติเหตุ การเคยได้รับการผ่าตัดมดลูก ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านการมีอุปกรณ์และชุดกีฬา พบว่า การมีอุปกรณ์กีฬา เช่น ลูกฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, แบดมินตัน, เชือกกระโดดที่บ้าน การมีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้าน การมีรองเท้ากีฬาสำหรับออกกำลังกาย และการมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการมีสถานที่ออกกำลังกาย พบว่าการมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน และการมีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนการมีที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน และการมีบ้านอยู่ใกล้โรงเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่าการเคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเคยดูข่าวกีฬาหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ การเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในห้องถื่น การเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน การได้อ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ และการเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้รับการชักจูงให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย พบว่าการเคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้

ออกกำลังกาย การเคยได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย และการสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านการได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย พบว่าการเคยร่วมทำ กิจกรรมออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกาย และการเคยไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่าการมีเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย จำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ออกกำลัง กาย และระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ส่วนช่วงเวลาในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย พบว่าภูมิอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ใน ด้านสามี/ภรรยา/คนในครอบครัว พบว่าการส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย การให้ เวลาว่างเพื่อที่จะมาออกกำลังกาย การได้ร่วมออกกำลังกาย รวมทั้งการมาส่งและมารับในการออก กำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้าน เพื่อนบ้านพบว่าการให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจเมื่อ ออกกำลังกาย การกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย และการได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านผู้นำชุมชนพบว่าการให้ คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย การกระตุ้น เตือนให้ออกกำลังกาย และการได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$) ด้านเจ้าหน้าที่สาธารณสุขพบว่าการให้คำแนะนำและให้ข้อมูล ข่าวสารในการออกกำลังกาย การให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกายได้ การกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย พร้อมทั้งการได้ร่วมออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($P < 0.05$)

1.2 อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในการควบคุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตรงภายใน คือ เหตุการณ์พ้อง (History) หมายถึงช่วงเวลาการเก็บข้อมูลนั้น ทางรัฐบาลมีการจัดณรงค์การออกกำลังกาย เช่น การจัดงานมหกรรมรวมพลคนเหลืองฟ้า หรือการแข่งขันกีฬาในท้องถิ่น ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวอาจมีอิทธิพลต่อการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ได้ ดังนั้นจึงไม่สามารถควบคุมตัวแปรภายนอก อีกทั้งยังอาจมีความคลาดเคลื่อน จากการเลือกตัวอย่างเนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) แบบจับฉลากครั้งเดียวจนครบตามจำนวนต้องการ ซึ่งอาจมีความคลาดเคลื่อนจากการเลือกตัวอย่าง (Selection Bias) หรืออาจมีความคลาดเคลื่อนจากการใช้คำถามถึงเหตุการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนที่เนื่องมาจากความระลึกได้ (Recall Bias) รวมถึงความคลาดเคลื่อนเนื่องจากการใช้พนักงานเก็บข้อมูลมากเกินไป (เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลา) โดยอาจมีความคลาดเคลื่อนเนื่องจากการเข้าใจในแบบสอบถาม

การอภิปรายข้อค้นพบจากการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ในตำบลแก่งเต็ง อำเภออุบลราชธานี พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากบุคคลรอบด้าน กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสามี/ ภรรยา/ คนในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยการให้เวลาว่างเพื่อมาออกกำลังกาย ($r= 0.478$), การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย ($r= 0.449$), การได้ร่วมออกกำลังกาย ($r= 0.378$) และการมาส่ง-มารับในการออกกำลังกาย ($r= 0.316$) ซึ่งสรุปได้ว่าครอบครัวมีส่วนสำคัญที่สุดในการสนับสนุนให้ประชากรวัยทำงานออกกำลังกาย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์รองลงมาคือการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน ได้แก่การให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย ($r= 0.423$), การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย ($r= 0.417$), กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย ($r= 0.380$) และการได้ร่วมออกกำลังกาย ($r= 0.331$) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน ที่พบว่ามีความสัมพันธ์ในด้านการให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย ($r= 0.402$), การให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย ($r= 0.393$), กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย ($r= 0.373$) และการได้ร่วมออกกำลังกาย ($r= 0.358$) จะเห็นได้ว่าเพื่อนบ้านและผู้นำชุมชนมีส่วนในการสนับสนุนให้ประชากรวัยทำงานออกกำลังกายที่ใกล้เคียงกัน ส่วนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข พบว่ามีความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากที่กล่าวมา พบว่าการให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย ($r= 0.412$), การได้ร่วมออกกำลังกาย ($r= 0.390$), การกระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย ($r= 0.370$) และการให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารในการออก

กำลังกาย ($r = 0.255$) ซึ่งมีระดับความสัมพันธ์ที่น้อยกว่าปัจจัยที่กล่าวมา แต่ก็ยังถือว่ามีความสำคัญ หรือมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับที่มากกว่ากลุ่มปัจจัยอื่นๆ ที่ได้ศึกษาครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า ถ้าประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการออกกำลังกาย ก็จะมีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น (สอดคล้องกับการศึกษาของวิศาล คันธรัตน์กุล, ธนาวิทย์ ทำนาเมือง และ ณรงค์ ค้วงปาน) ปัจจัยเอื้อพบว่ามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับต่ำ ซึ่งสรุปได้ว่าถ้าประชากรวัยทำงานได้อ่านข่าวสารด้านกีฬาจากหนังสือพิมพ์ ($r = 0.312$), ได้รับข่าวสารการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิว ($r = 0.297$), ได้รับการชักชวนจากเพื่อน ($r = 0.295$), ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ($r = 0.290$), ได้เป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ($r = 0.274$), ได้รับข่าวสารด้านออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน ($r = 0.227$), มีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกาย ($r = 0.217$), เคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น ($r = 0.203$), มีรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย ($r = 0.202$), เคยดูงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = 0.198$), ให้การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกาย ($r = 0.193$), มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้าน ($r = 0.189$), เคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุกระจายเสียง ($r = 0.182$), มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้าน ($r = 0.156$), มีบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬาชุมชน ($r = 0.155$), ได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ($r = 0.154$), มีเวลาว่างที่ใช้ออกกำลังกาย ($r = 0.145$), ได้ดูข่าวหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์ ($r = 0.112$) และได้ไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์) ($r = 0.110$) มากขึ้นจะออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ส่วนจำนวนวันในหนึ่งสัปดาห์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ($r = 0.270$) พบว่าถ้าได้ออกกำลังกายหลายวันต่อสัปดาห์มากขึ้น ก็จะทำให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ซึ่งคล้ายคลึงกับระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ($r = 0.110$) กล่าวคือถ้าใช้ระยะเวลาออกกำลังกายนานมากขึ้นจะทำให้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ในด้านภูมิอากาศที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ($r = 0.146$) ถ้าฝนตกจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคืออากาศหนาวเย็น และอากาศร้อนแดดจัดเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายเล็กน้อย (สอดคล้องกับการศึกษาของปีทมารอดทั้ง, ธวัชชัย แสสนชมภู, กัณหา สีมานพ, และศักดิ์ชัย นพพลกรัง) ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับต่ำมากเมื่อเทียบกับสองปัจจัยที่กล่าวข้างต้นคือ ปัจจัยบุคคล พบว่าถ้า ประชากรวัยทำงานมีความบกพร่องหรือผิดปกติทางด้านร่างกาย ($r = 0.327$), เคยได้รับการผ่าตัดกระดูก ($r = 0.225$), เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง ($r = 0.148$), มีบุตร ($r = 0.147$) และโดยเฉพาะอย่างยิ่งมีจำนวนบุตรหลายคน ($r = 0.145$) และตั้งครรภ์ ($r = 0.129$) ก็จะออกกำลังกายน้อยลง ส่วนปัจจัยสถานภาพสมรสและอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -0.129$ และ -0.106 ตามลำดับ) กล่าวคือถ้าเป็น โสดจะออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคือหม้าย/

ข้อสรุปการวิจัยด้านปัจจัยนำพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับร้อยละ 80 และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ปัจจัยเอื้อพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานมีสถานที่ออกกำลังกายที่บ้านร้อยละ 67 ไม่มีอุปกรณ์กีฬาที่บ้านร้อยละ 60 ประมวลร้อยละ 73 เคยได้รับข่าวสารความรู้ด้านออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมพบว่า โดยภาพรวมประชากรวัยทำงานได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกาย ในระดับค่อนข้างไปในทางดี ด้านลักษณะการออกกำลังกายโดยภาพรวมพบว่า ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที ในเวลาเช้าหรือเย็นอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสัมพันธ์ระหว่างการมีความบกพร่องด้านร่างกาย การมีชุดกีฬาและรองเท้า การเคยได้รับข่าวสารด้านการออกกำลังกาย และการได้รับการชักชวนจากเพื่อนและจำนวนวันในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 และระหว่างการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น .05 จากผลการวิจัยสามารถนำมาอธิบายตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ทำการศึกษาไว้และระบุว่า มนุษย์เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของระบบนิเวศ สุขภาพคนจึงเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมทั้งมวล อนาคตอาจจะเป็นไปไม่ได้ในการรักษาคุณภาพชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทุกชีวิต หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทัศนคติและพฤติกรรมของคน โดยคำนึงถึงการจัดการและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อบรรลุถึงสภาวะแวดล้อมที่ยั่งยืนและเอื้ออำนวยต่อสุขภาพ การพัฒนาสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงมีส่วนเกี่ยวข้องอย่าง เป็นพลวัตกับองค์ประกอบหลายส่วน ทั้งองค์ประกอบด้านปัจเจกบุคคล ด้านสภาพแวดล้อม และด้านระบบบริการสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข 2545: 37)

1.3 ข้อเสนอแนะ

1.3.1 ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ส่งเสริมให้สามี ภรรยา และบุคคลในครอบครัว ให้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ให้กำลังใจแก่กันและกันในการออกกำลังกาย มาร่วมออกกำลังกาย และมาส่ง-มารับในการออกกำลังกาย
- 2) ส่งเสริมให้เพื่อนบ้าน และผู้นำชุมชน ในการให้ให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย ให้คำแนะนำและข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย และได้ร่วมกันออกกำลังกาย เพื่อสร้างกระแสแห่งการออกกำลังกายให้มากขึ้น
- 3) เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรให้กำลังใจเมื่อออกกำลังกาย ได้ร่วมออกกำลังกาย กระตุ้นเตือนให้ออกกำลังกาย และให้คำแนะนำและข้อมูลข่าวสารในการออกกำลังกาย แก่ประชาชนในพื้นที่รับผิดชอบ
- 4) จัดให้มีการบูรณะที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้านที่มีอยู่แล้ว ให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีหนังสือพิมพ์สนับสนุนอย่างเป็นปัจจุบัน
- 5) จัดทำแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อแจกจ่ายให้ประชาชนให้ครอบคลุม
- 6) จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย พร้อมทั้งสนับสนุนให้มีการดำเนินกิจกรรมของชมรมอย่างต่อเนื่อง
- 7) จัดให้มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทางหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน
- 8) แนะนำให้ประชาชนมีรองเท้าและชุดกีฬาไว้ประจำตัว เพื่อจะได้ใช้ออกกำลังกายทันทีที่ต้องการ
- 9) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประจำปีทุกปี รวมทั้งจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
- 10) จัดอบรม สัมมนา หรือศึกษาดูงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ทั่วถึงมากขึ้น
- 11) จัดหาและสนับสนุนให้มีอุปกรณ์กีฬาที่หมู่บ้าน
- 12) จัดให้มีรายการเกี่ยวกับกีฬาหรือออกกำลังกาย ในผังรายการของสถานีวิทยุชุมชนในท้องถิ่น

13) แนะนำให้ประชาชนมีอุปกรณ์กีฬาไว้ในบ้านของตนเอง เพื่อจะได้ใช้ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา ซึ่งในปัจจุบันนี้ประชาชนในชนบทมีรายได้น้อย ทำให้อาจจะไม่เห็นความจำเป็นในการมีอุปกรณ์กีฬาไว้ที่บ้าน ในกรณีนี้รัฐบาลควรจะมีการกระจายอุปกรณ์กีฬาลงสู่ครัวเรือนให้ครอบคลุม โดยอาจจะกำหนดเป็นนโยบายลดภาษีอุปกรณ์กีฬา เพื่อให้อุปกรณ์กีฬามีราคาที่ถูกลง จนประชาชนที่มีรายได้น้อยสามารถหาซื้อได้โดยไม่เป็นภาระ

14) จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายไว้ประจำหมู่บ้าน เช่น ลานกีฬาชุมชน

15) จัดให้มีรายการกีฬาหรือความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในผังรายการของสถานีโทรทัศน์

16) ส่งเสริมประชาสัมพันธ์ให้ไปใช้สถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์)

1.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) การทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ควรมีรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย เช่น การสนทนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เป็นข้อมูลเชิงลึก ป้องกันความคลาดเคลื่อนหรือความลำเอียงในการวิจัย

2) ควรมีการศึกษาในรูปแบบ ลักษณะและหัวข้อเรื่องนี้ในกลุ่มประชากรอื่นๆ

3) ควรมีการศึกษาในรูปแบบ ลักษณะและหัวข้อเรื่องนี้ในกลุ่มประชากรนี้ ในภาพรวมของจังหวัดอุบลราชธานี หรือในพื้นที่อื่นๆ

4) ควรมีการศึกษาเรื่องนี้ในช่วงฤดูหนาวเพื่อดูความยั่งยืนในการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย

5) ควรนำผลการศึกษานี้ไปศึกษาในรูปแบบกึ่งทดลอง (*Quasi-Experimental Designs*)

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข (2544) การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยประชาชนระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร [ม.ป.พ.]
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2535) คู่มือการประเมินผลการเรียนการตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง) พ.ศ. 2533 พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2545) รายงานผลการดำเนินงานกรมอนามัย 2544 ปทุมธานี โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2540) คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2546) รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพการออกกำลังกายรอบที่ 1 เดือนกรกฎาคม 2546 กทม. โรงพิมพ์การศึกษากันหา สีมาพล (2547) "พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2549) รายงานการสำรวจความรู้และพฤติกรรมสุขภาพ พ.ศ. 2549 นนทบุรี โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- เจริญทัศน์ ทัศนาวินิจฉัย (2540) สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย ใน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (หน้า 34-35) กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- จรรยาพร ธรณินทร์ (2540) เภณท์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ใน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (หน้า 13-14) กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- จุฬารัตน์ โสตะ (2544) แนวคิด ทฤษฎี กลยุทธ์ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ขอนแก่น ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ชูดา จิตพิทักษ์ (2525) พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น กรุงเทพมหานคร สारมวลดล

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ชูศรี วงศ์รัตน์ (2541) *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร
เทพเนรมิตการพิมพ์
- โชคชัย มงคลสินธุ์ (2544) "ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายในกลุ่ม
ผู้ประกอบการค้า เขตเทศบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดกาฬสินธุ์" *วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล*
- ณรงค์ ดั่งปาน (2549) "ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของ
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอหนองบัว จังหวัดสงขลา" *วารสารสุขภาพ
ภาคประชาชน* 1,2: 30-32
- ดวงใจ วิชัย (2546) "แอโรบิกคันทันซ์เพื่อสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน สถานีอนามัยบ้านเปือย
ตำบลโนนทัน อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น" *ปริญาสาธาณสุขศาสตร
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น*
- ถนอมวงศ์ ถุณณ์เพ็ชร (2543) "พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและคูกีฬาของประชาชน
ในกรุงเทพมหานคร" *วารสารสุศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ* 27: 1-4
- ธวัชชัย แสนชมภู (2545) "สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ" *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*
- ธนาวิทย์ ทำนาเมือง (2548) "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานออกกำลังกายของศูนย์
สุขภาพชุมชนในจังหวัดอุดร" *วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาบริหารสาธาณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น*
- นิรันดร์ พลรัตน์ และคนอื่นๆ (2547) "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ศูนย์รังสิต" *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี* 12,1: 65-74
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536) *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุศึกษา*
กรุงเทพมหานคร เจ้าพระยาการพิมพ์
- ประสงค์ ทองเฉอ (2547) "การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น" *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ปีทมา รอดทั้ง (2540) "การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- ยุทธนา ชันติยะ (2545) "คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัด
เชียงใหม่" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วสันต์ ศิลปสุวรรณ (2538) "โครงการมาตรฐานพฤติกรรมอนามัยพึงประสงค์สำหรับประชาชน
ด้วยวิธี PRECEDE/PROCEED MODEL" ใน เอกสารประกอบการประชุมสัมมนา
กองอนามัยครอบครัว กรุงเทพมหานคร กองอนามัยครอบครัว
- วิศาล คันธรัตน์กุล (2546) *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับศูนย์สุขภาพชุมชน
นนทบุรี* [ม.ป.พ.]
- วิจักร อากัปกรณ์ (2546) "สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ"
วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 26,3: 47-48
- วีรพล จันธิมา (2540) "ลักษณะมุ่งอนาคต การควบคุมตนเองที่สอดคล้องต่อการออกกำลังกายและ
พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี"
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ศักดิ์ชัย นพพลกรัง (2545) "การออกกำลังกายและการพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนน้ำ
บึงตาทองเฉลิมพระเกียรติ ร.9 จังหวัดนครราชสีมา" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี (2546) *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน อุบลราชธานี*
โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดอุบลกิจออฟเซตการพิมพ์
- สถาพร แดวจันทิก (2548) "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มา
ออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี" วิทยาลัยพยาบาล
พระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและ
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล"
วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สิริพร รุ่งเรือง, พอใจ พัทธนิษฐ์ธรรม,สุพจน์ คำสะอาด (2549) "การออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น" *วารสารวิชาการสาธารณสุข* 15,2: 315
- สุรพล มั่นภาวนา (2547) "พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ
ลานกีฬาในจังหวัดชัยชลบุรี ปี พ.ศ. 2547" ปริญญาโทศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุชาดา มโนทัย (2539) "การศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สุชาดา ภัยหลีกถี้, สมใจ นาดากุล (2544) "ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น" มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สุชาติ จรรยาศิริ (2541) "ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนและปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษ
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี" ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2547) *แนวทางการอบรม
แกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
อาหารมีคุณค่า ปลอดภัยและการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
กรุงเทพ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์*
- สมชาย ลีทองอินทร์ (2547) "การออกกำลังกายกับสุขภาพ: สูงสุดสู่สามัญ" ใน *เอกสารประกอบการ
บรรยายเชิงปฏิบัติการเรื่อง การเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น*
วันที่ 19-23 เมษายน 2547 สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อดิศักดิ์ กริเทพ (2543) "แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542 วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- Christopher, L. (1997). "An evaluation of the effectiveness of three interventer in promoting physical activity in sedentary population" *Health Education Journal* 56: 154-165
- Dunn et al. (1997). *Guidelines for school and community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People* MMWR 7,46: 1-36
- Gercia, A. W. (1995). "Gender and Development Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior" *Journal of School Health* 65: 213-219
- Green, Lawrence. W. and Kreuter, Marshall. W. (1991). *Health Promotion Planning an Educational Approach 2nd ed* Toronto Mayfield Company
- National Heart Foundation (2003). "2001 National Heart Foundation of Australia Physical Activity Policy" available at [http:// heart foundation. isa. net. au/ prof/ docs/phys-policy-2001. htm](http://heart.foundation.isa.net.au/prof/docs/phys-policy-2001.htm) accessed on october, 2003
- Pender, N. J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice. 3rd ed* Norwalk Appleton & Lange
- Twaddle, A. C. (1981). *Sickness behavior and the sick role* Massachusetts: Schenkman publishing
- Willis, J. D. and Campbell, L. E. (1992). *Exercise Psychology* England Human Kinetics Publisher
- Yamane, Taro (1967) *Statistics; An Introductory Analysis* NY Harper and Row

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เลขที่ () () ()

แบบสัมภาษณ์เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงาน ตำบลแก่งเต็ง อำเภอภูซำปูน
จังหวัดอุบลราชธานี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะประชากรของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องหน้าข้อความที่ตรงกับความจริง
หรือเติมคำลงในช่องว่าง

1. เพศ 1.()
 1. ชาย 2. หญิง
2. อายุ.....ปี (เต็ม) 2.()
3. น้ำหนักตัว กิโลกรัม 3.()
4. ส่วนสูง เซนติเมตร 4.()
5. การศึกษาสูงสุด 5.()
 1. ไม่ได้เรียน 4. ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา
 2. ประถมศึกษา 5. ปริญญาตรี
 3. มัธยมศึกษา 6. อื่นๆระบุ.....
6. อาชีพ 6()
 1.ว่างงาน 4. ค้าขาย
 2. เกษตรกร 5. รับจ้าง
 3. แม่บ้าน 6.ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ
 7. บริษัทเอกชน 8. อื่นๆระบุ.....
7. ลักษณะงานที่ทำ 7.()
 1. งานเอกสารนั่งอยู่กับที่ตลอดเวลา 2. งานเอกสารสลับกับงานที่เคลื่อนไหวบ้าง
 3. งานที่ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา 4. งานใช้แรงงาน

8. ท่านมีรายได้อีกเดือน บาท 8.()
9. สถานภาพสมรส 9.()
- () 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย/หย่า/แยก
- ข้อมูลเกี่ยวกับสถานะสุขภาพ
10. ท่านกำลังตั้งครรภ์หรือไม่ 10.()
- () 1. ไม่ใช่ () 2. ใช่
11. ท่านมีบุตรหรือไม่ 11.()
- () 1. ไม่มี () 2. มี
- ถ้ามี จำนวนบุตรที่.....คน 12.()
12. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ 13.()
- () 1. ไม่มี () 2. มี
13. ในรอบปีที่ผ่านมาท่านเคยประสบอุบัติเหตุหรือไม่ 14.()
- () 1. ไม่เคย () 2. เคย
14. ท่านมีความบกพร่องหรือความผิดปกติทางด้านร่างกายหรือไม่ 15.()
- () 1. ไม่มี () 2. มี
15. ท่านเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกหรือไม่ 16.()
- () 1. ไม่เคย () 2. เคย
16. ท่านเคยได้รับการผ่าตัดมดลูกหรือไม่ 17.()
- () 1. ไม่เคย () 2. เคย
17. ท่านเคยได้รับการผ่าตัดกระดูกสันหลังหรือไม่ 18.()
- () 1. ไม่เคย () 2. เคย

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. คนวัยไหนควรออกกำลังกายและเล่นกีฬา K1.()
- () 1. วัยเด็ก () 3. วัยชรา
- () 2. วัยรุ่น () 4. ทุกวัย
2. อาชีพอะไรที่ห้ามออกกำลังกาย K2.()
- () 1. พระภิกษุ () 3. ข้าราชการ
- () 2. ทำนา () 4. ไม่มีข้อห้าม

3. ข้อใดไม่ใช่การออกกำลังกาย K3.()
- () 1.การทำงานในชีวิตประจำวัน () 3. การเดินแอโรบิก
() 2. การแข่งขันกีฬา () 4. การนอนหลับ
4. การออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์ ควรทำอย่างไร K4.()
- () 1.ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน () 3. ควรออกกำลังกายวันละ 30 นาที
() 2. ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง () 4. ให้ประโยชน์ทุกข้อที่กล่าวมา
5. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย K5.()
- () 1. ควรออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ
() 2. ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
() 3. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
() 4. ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย
6. ข้อใดเป็นการเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม K6.()
- () 1. วัยรุ่น - เล่นเทนนิส () 2. วัยเด็ก - เล่นปีโปง
() 3. วัยชรา - เล่นฟุตบอล () 4. วัยผู้ใหญ่ - เดินแอโรบิก
7. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย K7.()
- () 1. ทำให้สมองมีความจำดีขึ้น
() 2. เพื่อความทนทานของหัวใจและปอด
() 3. ปรับสภาพกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย
() 4. ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
8. ข้อใดปฏิบัติไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย K8.()
- () 1. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์หรือผู้มีโรคประจำตัวจะต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย
() 2. การประเมินความหนักของการออกกำลังกายได้จากมีเหงื่อออก
() 3. ควรออกกำลังกายแบบหักโหมเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
() 4. ควรออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย
9. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย K9.()
- () 1. มีสุขภาพดี () 2. ทำงานได้ดีขึ้น
() 3. มีเพื่อนมากขึ้น () 4. ทำให้แก่เร็ว
10. การออกกำลังกายประเภทใดไม่เหมาะสมกับเพศหญิง K10.()
- () 1. ฟุตบอล () 2. เซปักตะกร้อ
() 3. ยกดรัมเบล ยกน้ำหนัก () 4. แอโรบิก

ส่วนที่ 3 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อให้เข้าใจ แล้วเติมเครื่องหมาย/ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงความคิดเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วยมาก หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก

ค่อนข้างเห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นพอประมาณ

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นต่อข้อความนั้นกำกวม

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นเลย

ลำดับ	ประเด็น / เนื้อหา	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย มาก	ค่อนข้าง เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	
1	การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร ทันทีช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้สูงสุด						A1()
2	การออกกำลังกายทำให้มีกล้ามเนื้อสวยงาม						A2()
3	การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ เท่านั้นจึงจะทำให้สุขภาพแข็งแรง						A3()
4	การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหาร ได้น้อยลง						A4()
5	การออกกำลังกายทำให้ไขมันส่วนเกิน ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายลดลง						A5()
6	การออกกำลังกายทำให้หายใจตาม ร่างกาย						A6()
7	การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรก ที่มีคุณค่า						A7()
8	การออกกำลังกายทำให้สามารถทำงาน ได้มากขึ้น						A8()
9	การออกกำลังกายทำให้หายใจ						A9()
10	การออกกำลังกายช่วยให้รู้สึกสนุกสนาน						A10()

ลำดับ	ประเด็น /เนื้อหา	ความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย มาก	ค่อนข้าง เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	
11	การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมาก						A11()
12	การออกกำลังกายจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ หรือเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม						A12()
13	การออกกำลังกายต้องการเวลาในการทำ						A13()
14	การออกกำลังกายควรทำเป็นกลุ่ม						A14()
15	การออกกำลังกายคนเดียวทำได้ไม่สม่ำเสมอ						A15()
16	การออกกำลังกายทำเมื่อมีเวลาว่างเท่านั้น						A16()

ส่วนที่ 4 ปัจจัยอื่น

โปรดเติมเครื่องหมาย/ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือเติมค่าในช่องว่าง
ให้สมบูรณ์

ก. ด้านอุปกรณ์

1. ที่บ้านของท่านมีอุปกรณ์กีฬาเช่น ฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, ไม้เบดมินตัน, เชือกกระโดด
หรือไม่

O1()

() 0 ไม่มี () 1 มี

2. ที่หมู่บ้านของท่านมีอุปกรณ์กีฬาเช่น ฟุตบอล, ตะกร้อ, วอลเลย์บอล, ไม้เบดมินตัน,
เชือกกระโดดหรือไม่

O2()

() 0 ไม่มี () 1 มี

3. ท่านมีรองเท้าสำหรับออกกำลังกายหรือไม่

O3()

() 0 ไม่มี () 1 มี

4. ท่านมีชุดกีฬาสำหรับออกกำลังกายหรือไม่

O4()

() 1 มี () 0 ไม่มี

ข. ด้านสถานที่

5. ในบริเวณบ้านของท่านมีที่สำหรับออกกำลังกายหรือไม่ O5()
 1.มี 0.ไม่มี
6. ในหมู่บ้านของท่านมีสถานที่สำหรับออกกำลังกายหรือไม่ O6()
 1.มี 0.ไม่มี
7. ที่บ้านของท่านอยู่ใกล้โรงเรียนหรือไม่ O7()
 1.ใกล้ 0.ไม่ใกล้
8. บ้านของท่านใกล้ลานกีฬาชุมชนหรือไม่ O8()
 1.ใกล้ 0.ไม่ใกล้
- ค. การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร**
9. ท่านเคยอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่ O 9()
 1.เคย 0.ไม่เคย
10. ท่านเคยดูงานหรือชมนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่ O 10()
 1.เคย 0.ไม่เคย
11. ท่านเคยดูข่าวหรือรายการกีฬาจากโทรทัศน์หรือไม่ O 11()
 1.เคย 0.ไม่เคย
12. ท่านเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่นหรือไม่ O 12()
 1.เคย 0.ไม่เคย
13. ท่านเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุหรือไม่ O 13()
 1.เคย 0.ไม่เคย
14. ท่านเคยได้รับฟังข่าวสารด้านการออกกำลังกายจาก
 หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านหรือไม่ O 14()
 1.เคย 0.ไม่เคย
15. ท่านเคยอ่านข่าวกีฬาจากหนังสือพิมพ์หรือไม่ O 15()
 1.เคย 0.ไม่เคย
16. ท่านเคยอ่านข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวหรือไม่ O 16()
 1.เคย 0.ไม่เคย
17. ท่านเคยได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือไม่ O 17()
 1.เคย 0.ไม่เคย

18. ท่านเคยได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ออกกำลังกายหรือไม่ O 18()

()1.เคย ()0.ไม่เคย

ง. ด้านสมาชิกชมรมหรือสถานที่ออกกำลังกาย (ฟิตเนสส์)

19. ท่านเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายหรือไม่ O 19()

()1.เป็น ()0.ไม่เป็น

20. ท่านเคยให้การสนับสนุนเงินทุนแก่ชมรมออกกำลังกายหรือไม่ O 20()

()1.เคย ()0.ไม่เคย

21. ท่านเคยร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายกับชมรมออกกำลังกายหรือไม่ O 21()

()1.เคย ()0.ไม่เคย

22. ท่านเคยไปใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย(ฟิตเนสส์)หรือไม่ O 22()

()1.เคย ()0.ไม่เคย

จ.ด้านภูมิอากาศ

23. ภูมิอากาศอย่างไรที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่าน O 23()

()1. อากาศร้อน แดดจัด ()2.อากาศหนาวเย็น ()3. ฝนตก

ฉ. ด้านเวลา

24. ในแต่ละวันท่านมีเวลาว่างสำหรับออกกำลังกายหรือไม่ O 24()

()1.มีมาก ()2.มีบ้าง ()3.ไม่มีเลย

25. ท่านเคยออกกำลังกายเวลาใด O 25()

()1.ตอนเช้า ()2.ตอนกลางวัน ()3.ตอนเย็น

26. ท่านออกกำลังกายเฉลี่ยกี่วันในหนึ่งสัปดาห์ O 26()

()1.น้อยกว่า 3 วัน ()2.ประมาณ 3 วัน ()3.มากกว่า 3 วัน

27. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นานเท่าใด O 27()

()1.น้อยกว่า 30 นาที ()2.ประมาณ 30 นาที ()3.มากกว่า 30 นาที

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริม: การได้รับการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย/ ลงในช่องท้ายข้อความซึ่งแสดงถึงระดับของการให้การสนับสนุนในด้านต่างๆของบุคคลต่อไปนี้ **สามี ภรรยา บิดา มารดา เพื่อนบ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข** ในการกระทำพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน โดยระดับการสนับสนุนแบ่งเป็น 5 ระดับคือ

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่างๆมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เป็นประจำ สม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละ 12 ครั้ง

ปฏิบัติบ่อยๆ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่างๆมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

บ่อยๆ ไม่สม่ำเสมอ คือเดือนละ 7-11 ครั้ง

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่างๆมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เป็นครั้งคราว คือเดือนละ 4-6 ครั้ง

ปฏิบัติบ้างเล็กน้อย หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่างๆมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เล็กน้อย คือเดือนละ 1-3 ครั้ง

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่างๆไม่เคยมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆเลย

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับผู้วิจัย
		ประจำ	บ่อยๆ	นานๆครั้ง	เล็กน้อย	ไม่ปฏิบัติ	
	สามี/ภรรยา/คนในครอบครัว						
1	ส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย						S1()
2	ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย						S2()
3	มาร่วมออกกำลังกาย						S3()
4	มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย						S4()
	เพื่อนบ้าน						
5	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						S5()
6	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้						S6()
7	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย						S7()
8	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน						S8()

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		ประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	เล็กน้อย	ไม่ปฏิบัติ	
	ผู้นำชุมชน						
9	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						S9()
10	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้						S10()
11	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย						S11()
12	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน						S12()
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข						
13	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย						S13()
14	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้						S14()
15	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย						S15()
16	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน						S16()

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย/ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านในรอบ

1 เดือนที่ผ่านมา โดยในแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่าง ๆ มาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เป็นประจำ สม่ำเสมออย่างน้อยเดือนละ 12 ครั้ง

ปฏิบัติบ่อยๆ หมายถึง ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่าง ๆ มาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

บ่อยๆ ไม่สม่ำเสมอ คือเดือนละ 7-11 ครั้ง

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่าง ๆ มาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เป็นครั้งคราว คือเดือนละ 4-6 ครั้ง

ปฏิบัติบ้างเล็กน้อย หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่าง ๆ มาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ

เล็กน้อย คือเดือนละ 1-3 ครั้ง

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาบุคคลต่าง ๆ ไม่เคยมาปฏิบัติตามข้อความนั้นๆเลย

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับ ผู้วิจัย
		ประจำ	บ่อย ๆ	นาน ๆ ครั้ง	เล็กน้อย	ไม่ ปฏิบัติ	
1	ท่านวิ่งออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที บ่อยเพียงใด						P1()
2	ท่านเดินออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที บ่อยเพียงใด						P2()
3	ท่านออกกำลังกายด้วยวิธี (ให้เติมวิธีที่ท่านออกกำลังกาย) เป็นเวลานาที่ บ่อยเพียงใด						P3()
4	ท่านออกกำลังกายที่บริเวณบ้านบ่อย เพียงใด						P4()
5	ท่านออกกำลังกายที่โรงเรียนบ่อยเพียงใด						P5()
6	ท่านออกกำลังกายที่ลานกีฬาชุมชน บ่อยเพียงใด						P6()
7	ท่านออกกำลังกายเวลาเช้าบ่อยเพียงใด						P7()
8	ท่านออกกำลังกายเวลาเย็นบ่อยเพียงใด						P8()
9	ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก บ่อยเพียงใด						P9()
10	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที บ่อยเพียงใด						P10()
11	ท่านอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที ก่อนออกกำลังกาย						P11()
12	ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ไม่น้อยกว่า 5-10 นาที						P12()

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

นางสาวไพรัช บุญจรัส	ผู้ช่วยนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
นายกฤษณ์ แก้วมณี	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบุณฑริก จังหวัดอุบลราชธานี
นายอุทัย นิปีการสุนทร	ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอ สำนักงานสาธารณสุขกิ่งอำเภอนาเยีย จังหวัดอุบลราชธานี
นายอารีย์ เชื้อสาวะถี	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
นายเจริญชัย คำแฝง	นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี

ภาคผนวก ก

รายนามพนักงานเก็บข้อมูล

จำเอนถนอม คะตะวงค์	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นางสาวแพรวพิลาศ ผ่องแผ้ว	นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายรังสรรค์ ศรีล้วน	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยกาบิน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายสงกรานต์ สลักคำ	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยตุ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายพิจิตร แก้วสิงห์	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยโนนสว่าง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายสุทธิพงษ์ ไคตรวันทา	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยแก้งลิง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นางสาวธนิดา กุลบุตร	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยแก้งลิง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายณัฏพล ไหลหลัง	พยาบาลวิชาชีพ สถานีอนามัยแก้งเค็ง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายอดิศักดิ์ สืบสนุก	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยขุมคำ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นางรัชนิพร เข้มเพชร	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยบก สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นางสาวสรिता โสภำพันธ์	พยาบาลวิชาชีพ สถานีอนามัยบก สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นายภาสกร เกษอินทร์	นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยรวมไทย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
นางจิระนันท์ คำแฝง	เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สถานีอนามัยรวมไทย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอภูค้ำวาวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นายสาคร ศรีธรรมมา
วัน เดือน ปีเกิด	2 พฤศจิกายน 2512
สถานที่เกิด	อำเภอกุศขำวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
ประวัติการศึกษา	ส.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา พ.ศ. 2543
สถานที่ทำงาน	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกุศขำวุ่น อำเภอกุศขำวุ่น จังหวัดอุบลราชธานี
ตำแหน่ง	นักวิชาการสาธารณสุข