ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

นางสาวขนิษฐา พิทักษ์ทนต์

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
แขนงวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2551

Factors Affecting Exercise Behavior of Employees of Wyeth (Thailand) Company Limited

Miss Khanittha Phithakthon

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for

the Degree of Master of Business Administration

School of Management Science

Sukhothai Thammathirat Open University

2008

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด
ชื่อและนามสกุล	นางสาวขนิษฐา พิทักษ์ทนต์
แขนงวิชา	บริหารธุรกิจ
สาขาวิชา	วิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.กิ่งพร ทองใบ

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้แล้ว

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.กิ่งพร ทองใบ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ราณี อิสิชัยกุล)

คณะกรรมการบัณฑิตศึกษา ประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ อนุมัติให้รับการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต แขนงวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร. รังสรรค์ ประเสริฐศรี)
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ
วันที่ 18 เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2551

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

ผู้ศึกษา นางสาวขนิษฐา พิทักษ์ทนต์ **ปริญญา** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.กิ่งพร ทองใบ **ปีการศึกษา** 2551

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด (2) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและลักษณะการทำงานที่มีผลต่อการออกกำลังกายของพนักงาน (3) เสนอแนะแนวทางในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ประกอบด้วยพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 109 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 150 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและรวบรวมนำมาวิเคราะห์ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติในการวิจัยเชิงพรรณนา คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความถี่ และสถิติอ้างอิง คือ ไคสแควร์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า (1) ร้อยละของพนักงานที่ออกกำลังกาย มากกว่าพนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 64.2 โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายนาน 30-60 นาที (2) พนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลด้านสถานภาพและลักษณะการทำงานต่างกัน มีความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 (3) ควรจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ เพื่อให้พนักงานตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น จัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน และปรับปรุงนโยบานด้านการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของพนักงาน

คำสำคัญ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พนักงาน บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.กิ่งพร ทองใบ สาขาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง และติดตามการทำวิจัยนับตั้งแต่เริ่มต้นจนงานวิจัยนี้สำเร็จเรียบร้อยสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านและขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ในการตอบแบบสอบถาม จึงขอขอบคุณไว้ ณ ที่นี้และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กรุณาให้คำแนะนำและประสานงานเรื่องเอกสารต่างๆ

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวทุกท่านที่ให้ความสนับสนุนช่วยพิมพ์ ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจที่ดียิ่ง ผู้วิจัยถือว่าเป็นสิ่งที่ล้ำค่าอันเป็นผลให้การทำวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดทำงานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้สนใจในด้านการออกกำลังกายทุกท่าน และเป็นแนวทางในการวางนโยบายด้านการออกกำลังกายขององค์การ ให้แก่พนักงาน

ขนิษฐา พิทักษ์ทนต์

ตุลาคม 2551

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....ง
กิตติกรรมประกาศ.....จ
สารบัญตาราง.....ช
สารบัญภาพ.....ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....3
สมมติฐานการวิจัย.....4
ขอบเขตของการวิจัย.....5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....7
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....9
ลักษณะการบริหารงานของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด.....24
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....28
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....34

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล....35
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม....35
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย....38
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย....43
ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน....48
ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบ.....55
แบบสอบถาม
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ....58
สรุปการวิจัย....58
อภิปรายผล....61
ข้อเสนอแนะ....62
บรรณานุกรม....65
ภาคผนวก....69
แบบสอบถาม....70
ประวัติผู้ศึกษา....77

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....36
ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน.....38
ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน.....43
ตารางที่ 4.4 สรุปข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน.....45
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมของความเห็นของพนักงานในด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แยกตามลักษณะส่วนบุคคล.....46
ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปและข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านความถี่.....49
ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือความนาน.....51
ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก.....52
ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง.....53
ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....55
ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานที่อยู่ในแผนกต่างกันต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....56
ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานที่มีลักษณะการทำงานต่างกันต่อการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....57

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 2.1 แสดงองค์ประกอบของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสมรรถภาพแข็งแรง หรือ
ที่เรียกว่าความฟิต (FIT) 24

บทที่ 1
บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันกระแสการพัฒนาเทคโนโลยี และการแข่งขันกันทางธุรกิจกำลังมาแรง ประกอบกับเศรษฐกิจอยู่ในยุคข้าวยากหมากแพง อาหารแพง น้ำมันแพง ทุกคนต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การทำงานก็ต้องแข่งขันกันมากขึ้น มีงานที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น ทำให้การเอาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองถูกละเลยไป นอกจากนี้บางคนยังมีภาระหน้าอื่นที่จะต้องดูแล เช่น ลูก และครอบครัว ด้วยเหตุและปัจจัยต่างๆ ทำให้คนมีเวลาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองลดลง พฤติกรรมบริโภคอาหารเปลี่ยนไป รับประทานอาหารจานด่วนมากขึ้น คำนึงถึงคุณภาพของอาหารน้อยลง พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลงหรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา เช่น โรคอ้วน โรคเครียด ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคอ้วนกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงานในบริษัท ที่นั่งโต๊ะทำงาน ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย และยังต้องอยู่หน้าเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ทำให้มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ตามมา มากกว่าคนอื่นๆ เช่นอาการตาพร่า ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเอว เหนื่อยง่าย ซึ่งปัญหาเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานทั้งสิ้น และค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียในการรักษาโรคเหล่านี้ก็สูงขึ้นทุกปี

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์และเป็นที่นิยมปฏิบัติกันมานาน โดยทั่วไปแล้วการออกกำลังกายจะมีคุณประโยชน์ เกี่ยวข้องกับระบบ ปอด หัวใจ การไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้ยังสามารถลดอัตราการเกิดโรคบางโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน การพิจารณาการออกกำลังกายแต่ละอย่างจะมีความแตกต่างกันไป ในกรณีกีฬาแต่ละเภทจะต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับสภาพของแต่ละบุคคลทั้งชนิดและปริมาณของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ต้องอาศัยเวลามาก ดังที่รัฐบาลรณรงค์ให้คนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นโดยใช้สโลแกน “แค่ขยับ ก็ออกกำลังกาย” นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการ “คนไทยไร้พุง” และให้ทุกจังหวัดดำเนินโครงการโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ประชาชนวัย 15 ปีขึ้นไป ได้รับการเฝ้าระวังติดตามควบคุมรอบเอว โดยชายไม่เกิน 90 ซม.และหญิงไม่เกิน 80 ซม.และมีเป้าหมายชี้วัดความสำเร็จ ร้อยละ 80 ของชมรม

สร้างเสริมสุขภาพ โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับ ม.4-6 ในอำเภอเมืองและหน่วยราชการส่วนภูมิภาคระดับจังหวัดทั่วประเทศ จัดกิจกรรมวัดรอบพุงปีละ 2 ครั้ง

สุขภาพที่ดีของประชาชนเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนา และความมั่นคงของประเทศ โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554) ได้มุ่งเน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรมุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหาร และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัยลด ละเลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

คนเป็นทรัพยากรซึ่งมีบทบาทและมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาประเทศ การออกกำลังกายจึงเข้ามามีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะทำให้คนมีสุขภาพดี ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2523 ที่มหาวิทยาลัยมหิดลความว่า "ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรง มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี โดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญ แข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกาย อันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงาน โดยมีประสิทธิภาพได้" (มหาวิทยาลัยมหิดล 2523, 2 อ้างถึงในวารสารคณะพลศึกษา, 2548)

สารสถิติ (เม.ย. 2551) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน พ.ศ.2550 พบว่าประชากรวัยเด็กมีอัตราการออกกำลังกายสูงสุด ร้อยละ 73.1 รองลงมาเป็นกลุ่มเยาวชน ร้อยละ 45.4 ประชากรสูงอายุ 28.0 ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7

บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด เป็นบริษัทข้ามชาติ จากประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ในประเทศต่างๆ กว่า 140 ประเทศทั่วโลก ผ่านสามธุรกิจหลัก ได้แก่ Wyeth Pharmaceuticals, Wyeth Consumer Healthcare และWyeth Fort Dodge Animal Health บริษัท มีพนักงานทั้งหมด 150 คน จะแบ่งการทำงานเป็นแผนกต่างๆ มีทั้งหมด 6 แผนก แต่ละคนจะมีคอมพิวเตอร์เป็นของตนเอง เนื่องจากข้อมูลข่าวสาร การติดต่องาน ทุกอย่างจะสื่อสารโดยผ่านทาง E-mail เพราะฉะนั้นพนักงานจะทำงานโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นหลัก ต้องอยู่หน้าคอมพิวเตอร์เกือบตลอดทั้งวัน จึงทำให้ไม่ค่อยได้ขยับเขยื้อนร่างกาย และพนักงานส่วนใหญ่จะเลิกงานประมาณ 18: 30-20:00 น. ซึ่งเลยเวลาเลิกงานปกติ คือ 17.00-18.00 น. การที่จะทำให้บริษัทไว

เอท (ประเทศไทย) จำกัด มีการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพนั้น ปัจจัยสำคัญคือ บุคลากรในบริษัทไวเอทฯ ทุกคน นับตั้งแต่คณะกรรมการบริหารมาจนถึงพนักงานระดับปฏิบัติการทั่วไป จะต้องมีร่างกายที่พร้อมสำหรับการทำงาน มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ก็จะทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าพนักงานมีปัญหาทางด้านสุขภาพอนามัย เกิดการเจ็บป่วย ประสิทธิภาพในการดำเนินงานของพนักงานก็จะต่ำลง และยังเพิ่มต้นทุนในด้านการรักษาพยาบาลเป็นอย่างมาก เปรียบเทียบค่าใช้จ่ายด้านเวชภัณฑ์ และค่าตรวจรักษาพยาบาล โดยเฉลี่ยต่อเดือนของครัวเรือน ในเขตกรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ ในปี 2547 และ 2549 คือ 460 และ 550 บาท ตามลำดับ (รายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน ปี พ.ศ. 2547 และ 2549) ซึ่งจะเห็นว่าค่าใช้จ่ายมีการเพิ่มขึ้นประมาณ 19% ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพแข็งแรงแล้ว การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหว ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานต่อโรคร้ายต่างๆ ช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานได้เต็มที่ตามศักยภาพ (เสก อัษรานุเคราะห์ 2545: 3)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการอออกกำลังกายของพนักงานที่ทำงานในบริษัท โดยศึกษาจากพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัดเพื่อจะเห็นภาพรวมขององค์กรในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางให้องค์กรนำข้อเสนอแนะต่างๆ ไปพิจารณา เพื่อการสนับสนุนให้พนักงานออกกำลังกายมากขึ้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

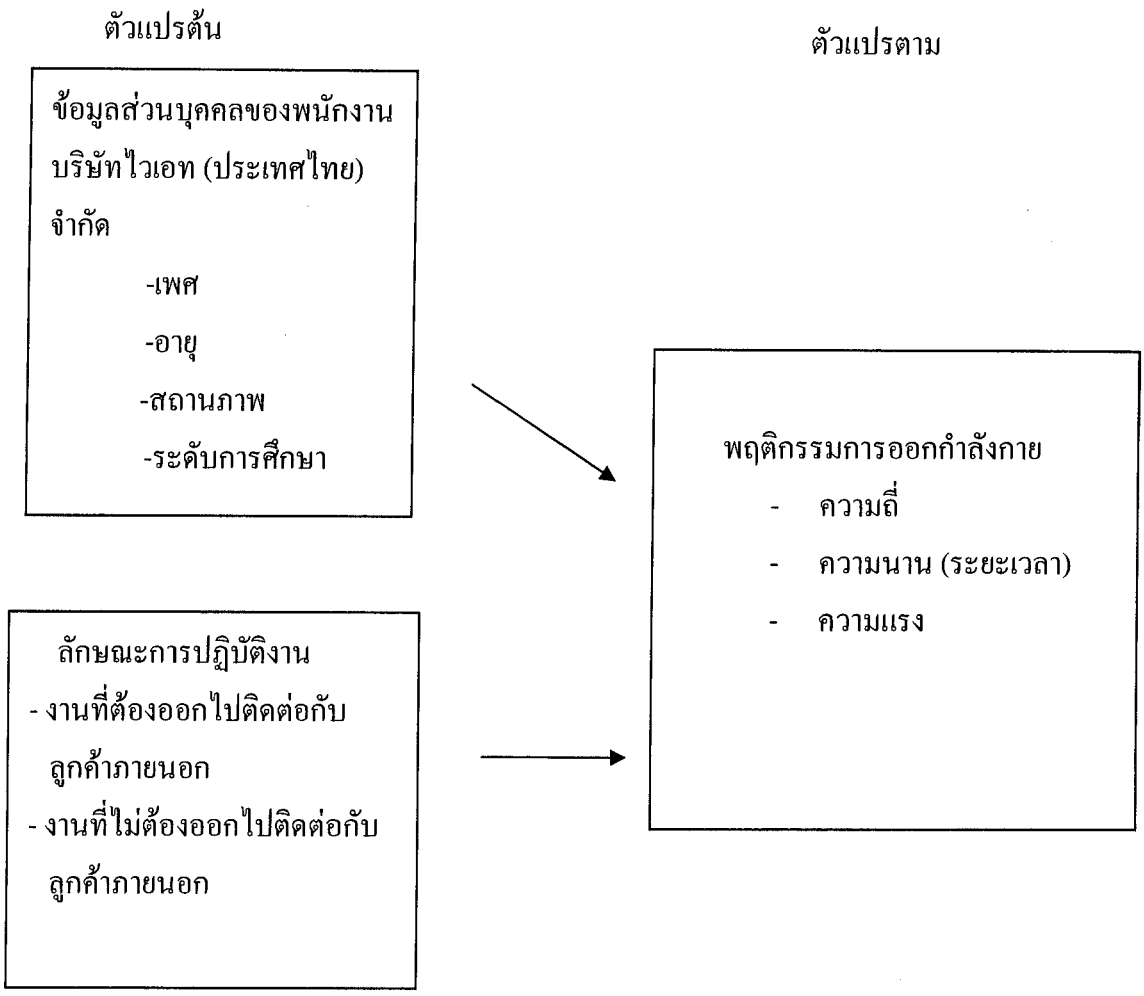
2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและลักษณะการทำงานที่มีผลต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

2.3 เพื่อเสนอแนะแนวทางในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าอิสระเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด มีกรอบแนวคิดในการศึกษา ดังภาพที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ร้อยละของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ที่มีการออกกำลังกายต่ำกว่าพนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย

4.2 พนักงานของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกัน

4.3 พนักงานของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ที่มีลักษณะการทำงานที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ขอบเขตด้านประชากร และตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ พนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งมีพนักงานทั้งสิ้น 150 คน และตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้สูตรสำเร็จรูปได้ขนาดตัวอย่าง 109 คน

5.2 ในการศึกษาเรื่องนี้

ตัวแปรต้น คือ 1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา

2. ลักษณะการปฏิบัติงาน ได้แก่ งานที่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก และงานที่ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมในการออกกำลังกาย

5.3 ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่ศึกษา เดือน สิงหาคม-กันยายน พ.ศ.2551

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมเสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยจะต้องมีความต่อเนื่องของการกระทำ

6.2 พนักงาน หมายถึง พนักงานประจำของ บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาพนักงานโดยจำแนกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา และลักษณะการปฏิบัติงาน ได้แก่ งานที่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก และงานที่ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก

6.3 บริษัท หมายถึง บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

7.2 เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงาน หรือ กำหนดนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

7.3 เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในหน่วยงานหรือสถาบันอื่นๆ ต่อไป

บทที่ 2
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

สาระสำคัญของบทนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการประกอบการวิจัย โดยแบ่งเป็นหัวข้อตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ลักษณะการบริหารงานของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด
4. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1 ความหมายของพฤติกรรม

ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543: 10) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคล ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ และผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม แต่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้

พันธุ์ทิพย์ รามสูต อ้างถึงใน พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545 :7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาหรือพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะสามารถสังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม ถ้าสิ่งมีชีวิตนั้นเป็นคน พฤติกรรมของคนก็หมายถึงปฏิกิริยาต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกมา ซึ่งมีทั้งรูปธรรมและนามธรรมแม้ว่าพฤติกรรมภายในที่เป็นรูปธรรมจะสังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง แต่ก็สามารถใช้เครื่องมือบางอย่างเข้าช่วยในการวัด เช่น การเต้นของหัวใจ การทำงานของปอด ฯลฯ สำหรับพฤติกรรมที่เป็นนามธรรมได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม ซึ่งอยู่ในสมองของบุคคล โดยพฤติกรรมภายนอกที่เป็นนามธรรมนี้ไม่สามารถมองเห็นได้ และไม่สามารถใช้เครื่องมือตรวจสอบได้ แต่อาจวัดโดยทางอ้อมโดยผ่านตัวแปรอื่น พฤติกรรมภายนอกเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ทิพยา สพโชค (2535: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรม ว่า พฤติกรรม หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

โกดิสัน (Goldenson, 1984) อ้างถึงใน สุชาดา มะโนทัย, (2539 : 30) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรม การกระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมายสังเกตได้ หรือกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญ มาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

ปรีชา วิหคโต (2524:7) กล่าวว่า พฤติกรรม คือ การกระทำที่ทุกคน สังเกตได้โดยตรง สังเกตไม่ได้โดยตรง หรือผู้กระทำรู้ตัว ไม่รู้ตัว หรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ไม่พึงประสงค์

จากคำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรมที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรือการแสดงออกของบุคคล ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจ และสิ่งเร้าภายนอก ทั้งที่กระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมายสังเกตได้ หรือกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญ มาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว ทั้งรูปธรรมและนามธรรม อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์ และผู้ที่อยู่รอบข้างสามารถสังเกตได้หรือไม่ได้ก็ตาม แต่สามารถใช้เครื่องมือวัดได้

1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์ มีองค์ประกอบ 7 ประการ (Cronbach, 1972 อ้างถึงในสุชาดา มะโนทัย, 2539: 45)

1.2.1 ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลานานจึงจะบรรลุความต้องการได้

1.2.2 ความพร้อม (Readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

1.2.3 สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

1.2.4 การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ

1.2.5 การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรม เพื่อสนองตอบความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

1.2.6 ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิด หรืออาจตรงข้ามก็ได้

1.2.7 ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to thawing) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์ และเลือกวิธีใหม่

2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ศูนย์สารสนเทศราชบัณฑิตยสถาน ,2542) ให้ความหมายว่า ออกกำลัง หมายถึงการใช้กำลัง บริหารร่างกายเพื่อให้แข็งแรง

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546: 10) การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดของบุคคลโดยใช้แรงกาย และเกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆในร่างกาย ทำให้เกิดความแข็งแรงของร่างกาย ส่งเสริมการมีสุขภาพดี ตลอดจนการฟื้นฟูการบาดเจ็บหรือพิการได้ด้วย โดยทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 30 นาที เป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงาน ใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลานานติดต่อกันเพียงพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต จึงจะมีผลต่อสุขภาพ โดยมีหลัก 3 ประการ

1. ความหนัก หมายถึงการออกกำลังกายให้หนักพอ เพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง 0.6-0.9 ของ (220-อายุ) ครั้ง/นาที ขึ้นกับสภาพของบุคคล
2. ความนาน หมายถึง ออกกำลังให้ติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที
3. ความบ่อย หมายถึงออกกำลังวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

จรวยพร ธรณินทร์ (อ้างถึงใน ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546 : 17) การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถ

รวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546: 17) การออกกำลังกาย หมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างมีจุดมุ่งหมายในการทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2546: 3) การออกกำลังกายคือกระบวนการหดตัวของกล้ามเนื้อต่างๆ โดยพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้นได้มาจากการแตกตัวของสารพลังงานซึ่งมีอยู่ในกล้ามเนื้อผลที่ตามมาทำให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานได้เต็มศักยภาพ

จากคำจำกัดความ ต่างๆ ของการออกกำลังกาย ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมของบุคคลโดยออกแรงทางกาย เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีความเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆในร่างกายทำให้เกิดความแข็งแรง มีจุดมุ่งหมายในการทำให้มีสุขภาพที่ดีและแข็งแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะทำงานได้เต็มศักยภาพ

2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

จากเว็ปไซต์โครงการพัฒนาองค์กรต้นแบบ “กรมอนามัยไร้พุง” ได้แบ่ง การออกกำลังกายเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1.การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและปอดหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อหลาย ๆ ส่วนของร่างกายที่นานต่อเนื่องพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติจนสามารถกระตุ้นการพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ ที่ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข อาทิ หัวใจ ปอด ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ ซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้มีขั้นตอนดังนี้

1.1 ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย

1.2 ควรอบอุ่นร่างกาย (warm up) ประมาณ 5-10 นาที โดยการเดินหรือวิ่งเยาะๆ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกาย

1.3 ค่อยๆ เพิ่มการออกกำลังกายให้หัวใจเต้นได้ถึง 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (การออกกำลังกายระดับปานกลาง) ประมาณ 20-30 นาที ซึ่งก็เพียงพอที่จะกระตุ้นพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ แต่ถ้าหากต้องการลดน้ำหนักอาจต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาทีขึ้นไป ตัวอย่างการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ

1.4 ควรคลายกล้ามเนื้อ (cool down) โดยค่อยๆ ลดระดับการออกกำลังกายลงเป็นเวลาประมาณ 5-10 นาที โดยไม่ควรคลายกล้ามเนื้อในห้องแอร์ขณะเหงื่อยังออกอยู่

1.5 ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง ก่อนหยุดการออกกำลังกาย

2 . การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่ง

เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกล้ามเนื้อบางมัดซ้ำๆ กัน ในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งจะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ และความแข็งแกร่งของกระดูก ตัวอย่างเช่น การยกน้ำหนัก การเล่นกล้าม การวิดพื้น การลุกนั่ง (sit-up) การเคอล์อัพ เป็นต้น การที่มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นนี้ จะช่วยเพิ่มระดับการเผาพลาญพลังงานของร่างกาย ในระยะยาวจึงช่วยป้องกันภาวะอ้วนได้

3.การออกกำลังกายเพื่อเผาพลาญไขมัน

เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง คือการออกกำลังกายในระดับเบาถึงปานกลาง แต่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องนานมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ร่างกายจะเผาพลาญพลังงานจากไขมันสัดส่วนที่สูง แต่มีผลต่อสมรรถภาพของหัวใจต่ำ และไม่ช่วยเพิ่มความแข็งแกร่งของกระดูกและกล้ามเนื้อ

4.การออกกำลังกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นการออกกำลังเพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ป้องกันการเกิดตะคริว และป้องกันกล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย หากออกกำลังกายวิธีนี้ร่วมกับการฝึกสมาธิและ การฝึกลมหายใจ จะช่วยควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น การออกกำลังกายวิธีนี้ได้แก่ การฝึกโยคะ รำมวยจีน การฝึกซี่กง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย เป็นต้น

เจริญ ธานีรัตน์ (2548: 47) เรื่องการออกกำลังกายง่ายๆ เพื่อสุขภาพ ได้กล่าวถึงประเภทของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งแบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

การออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะวิธีฝึก สามารถจำแนกได้ 5 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) คือ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อ วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายแบบนี้ มุ่งหวังที่จะให้ความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบนี้จะมีความเครียดในกล้ามเนื้อมากในขณะที่เกิดความเครียด ความร้อนที่เกิดขึ้นจะสูงกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา จึงไม่เหมาะกับคนที่มีความดันสูง (กาญจนา รุ่งตรานนท์ 2528: 85)

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic exercise) คือการที่กล้ามเนื้อหดตัวและใยกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาวได้ด้วย ซึ่งเป็นการออกกำลังกายโดยการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อเร็วกว่าเอคเซนทริค คอนแทรคชั่น (Eccentric contraction) วิธีการนี้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ถูกใช้งานจะใหญ่โตขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์ (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม 2527 : 74 อ้างจากทรงศักดิ์ ไพศาล 2541: 17)

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานซึ่งออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลงจะมีแรงต้านทนเท่ากันตลอด กล้ามเนื้อหดตัวช้าด้วยอัตราคงที่และต้องออกแรงเท่าๆ กันตลอดระยะทางที่หดตัว เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลัง สามารถปรับความเร็วที่แตกต่างกันได้ เช่น ช้า ปานกลาง และเร็ว จากทฤษฎีและการปฏิบัติทำให้เชื่อว่า การหดตัวแบบไอโซคิเนติคและโปรแกรมการฝึกเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะนักกีฬา (ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัธน์ 2528 :191)

4. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น (กาญจนา รุ่งตรานนท์ 2528 : 85) คือการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ การออกกำลังกายแบบนี้ ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น เมื่อตีเทนนิสจะมีการวิ่งไปรับลูก และมีการหยุด ช่วงนี้กล้ามเนื้อทั้งตัวใช้ความเร็วสูง ผู้เล่นแทบไม่ได้หายใจทั้งๆ ที่กล้ามเนื้อและหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบดึงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายจำนวนมาก โดยที่ร่างกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลาที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณ มีจังหวะสม่ำเสมอและต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาหนึ่งอย่างน้อย ประมาณ 15-25 นาที ขึ้นไป ร่างกายหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมากทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากช่วงระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนของระบบนี้ การออกกำลังกายแบบนี้ เหมาะสำหรับการฟื้นฟูสมรรถภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง และให้ประโยชน์แตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรม ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย พอสรุปได้ดังนี้

บุษรินทร์ วรบวร (2548 : 60) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีต่อสุขภาพ ดังนี้

ปัญหาสุขภาพ	**ผลดีจากการออกกำลังกาย**
โรคอ้วน	เพิ่มการเผาผลาญแคลอรี
โรคกระดูกผุ	เพิ่มเกลือแร่ให้แก่กระดูก
โรคเส้นเลือดขาดความยืดหยุ่น	ช่วยปรับระดับไขมันในเลือด
ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้	พัฒนาความอ่อนตัวและความแข็งแรง
เจ็บหลังเรื้อรัง	พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
การบาดเจ็บทางการกีฬา	เพิ่มการทำงานของระบบประสาท

ประโยชน์ทั่วไปของการออกกำลังกาย

1. ทำให้ทรวดทรงดี
2. ร่างกายมีความต้านทานโรค
3. ระบบต่างๆ ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. การตัดสินใจดีขึ้น
5. มีทักษะดีขึ้น

ประโยชน์ทางร่างกายของการออกกำลังกายและการสร้างสมรรถภาพทางกาย

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง
2. กล้ามเนื้อมีความทนทาน
3. อัตราการเต้นของหัวใจ มีจำนวนครั้งน้อย แต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น
4. การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น
5. ความอ่อนตัวดีขึ้น
6. พลังสูงขึ้น
7. ความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น

8. การประกอบกิจกรรมในแง่ ทุ่ม พุ่ง ขว้าง กระโดด มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

9. การทรงตัวดีขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 25) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการอกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3.สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4.สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากกการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากกการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538:6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่
   กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
   หลอดเลือดยืดหยุ่นตัวได้
   ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ

ถุงลมในปอดยืดหดขยายตัวได้ดี

ปอดแข็งแรง

3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

กล้ามเนื้อแข็งแรง

ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2539: 22) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหนื่อยง่าย แม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว

2. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งสกปรกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ

3. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน

4. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น

5. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน

6. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

7. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่

8. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้

9. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

10. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

11. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า “กายภาพบำบัด”

12. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือและโฮมเพจ ชุดพัฒนาสังคมตามแนวพระราชดำริ ได้ให้ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่าการออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อ เติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะ

สามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้แน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกาย ทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การกินอาหารมากเกินความจำเป็น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอความชรา

6. **การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ** โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ดำรง กิจกุศล (2531: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในด้านต่างๆ ไว้ดังนี้

1. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

2. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อมีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

3. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด หรือความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

4. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ทำให้ปฏิบัติการทางเพศดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมากขึ้นทั้งชายและหญิง

2.4 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

เจริญทัศน์ จินตนเสรี อ้างถึงในธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546: 33) กล่าวว่าโทษของการขาดการออกกำลังกาย

วัยหนุ่มสาว

คนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย อาจจำแนกเป็น 2 พวก คือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก

2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่ไม่ได้ทำเมื่อมาอยู่ในวัยหนุ่มสาว

ในพวกแรกเนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กมาก่อน โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายกับในพวกที่สอง พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกาย ในวัยนี้ เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกาย ในด้านต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบกว่าพวกแรก เพราะสามารถฝึกให้มีสมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น แต่การเริ่มต้นใหม่ จะต้องค่อยเป็นค่อยไปเพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บอาจเกิดขึ้นได้

ทั้งสองพวกดังกล่าวนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และมีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ จะกระทบกระเทือนไปถึงการศึกษาและการประกอบอาชีพด้วย

2.5 หลักการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ อ้างถึงใน จำเนียร สุ่มแก้ว (2545:20)

2.5.1 ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี

2.5.2 ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15-20 นาที

2.5.3 ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตนเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

2.5.4 หากไม่แน่ใจสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความหนาการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

2.5.5 สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67-68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

จรวยพร ธรณินทร์ (2534 : 219) ได้สรุปหลักในการออกกำลังกายไว้ 4 ประการคือ

1. ชนิดของการออกกำลังกาย (Type of exercise) การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพของตน จะเป็นประโยชน์มากต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่ควรใช้กิจกรรมที่หนักเกินไปหรือใช้พลังงานสูงเพราะขีดความสามารถยังไม่มีความพร้อมต่อการทำงานที่หนัก ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อระบบการทำงานของร่างกาย ดังนั้น ควรเลือกกิจกรรมที่ฝึกง่ายๆ และฝึกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างสมรรถภาพให้ดีขึ้น แล้วจึงเลือกกิจกรรมที่หนักเพิ่มมากขึ้น

2. ความหนักของงานและช่วงเวลา (Intensity and duration) ขึ้นอยู่กับความสามารถในการร่วมกิจกรรม โดยคำนึงถึงหลักค่อยเป็นค่อยไป และหลักการฝึกแบบหนักเกินไป (Overload) เพื่อเพิ่มความหนักของงาน และเป็นการปรับระบบการทำงาของระบบไหลเวียนโลหิต ระบบ

หายใจ และระบบการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น มีสมรรถภาพเพิ่มขึ้น ก่อนการฝึกกิจกรรมควรทำการอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5 นาที ผู้ที่เริ่มฝึกกิจกรรมใหม่ๆ การออกกำลังกายควรออกในลักษณะหนักสลับเบา และควรหยุดออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน หอบอ่อนกำลัง เวียนศีรษะ

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) การฝึกกิจกรรมที่ดีนั้นควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้งหรือวันเว้นวัน เมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นแล้ว ควรฝึกให้ทุกวันในระยะที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพและสุขภาพทางกายเป็นอย่างดี

4. องค์ประกอบอื่นๆ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกิจกรรม เช่นสภาพร่างกายของผู้ฝึกการเจ็บป่วย นอกจากนั้นอุปกรณ์ที่ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น เครื่องแต่งกาย รองเท้า ถุงเท้า สิ่งเหล่านี้จะเป็นผลต่อความคล่องตัวและบางครั้งยังมีส่วนช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้

สุรศักดิ์ จันทร์ประเสริฐ (2547: 37) การออกกำลังกายที่เพียงพอต่อร่างกาย

การที่จะวัดว่าการออกกำลังกายมีความเพียงพอต่อร่างกายหรือไม่นั้น พบว่าจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายก็เพื่อให้มีผลต่อปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด โดยพิจารณาจาก ความนาน ความหนัก และความถี่ของการออกกำลังกาย

1. ความนาน ในการออกกำลังกาย มีการทดลองในอดีตจนพอสรุปได้ว่า ระยะเวลาสั้นๆ ของการออกกำลังกายมีผลต่อ ปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด เพียงเล็กน้อย เมื่อพ้นระยะ 3 นาทีแรก และเข้าสู่ระยะ แอโรบิก จึงจะมีผลต่อระบบที่กล่าวมานี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงประมาณ นาทีที่ 20 จึงได้ผลเต็มที่ นอกจากนี้ยังมีการทดลองวัดปริมาณของน้ำตาลและไขมันในขณะใช้พลังงานแบบแอโรบิก พบว่า เมื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายจะเผาผลาญน้ำตาลประมาณ 60% ในขณะที่เผาผลาญไขมันเพียง 40% อัตรานี้จะค่อยๆ เปลี่ยนตรงข้ามกันคือ ค่อยๆ ใช้ไขมันเพิ่มขึ้นและใช้น้ำตาลน้อยลง ถึงประมาณนาทีที่ 20 ของการออกกำลังกายจึงจะใช้สารทั้งสองชนิดเท่าๆ กัน หลังนาที ที่ 20 จะเริ่มเผาผลาญไขมันมากกว่าน้ำตาล

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงจึงควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย

2. ความหนักของการออกกำลังกาย การวัดความหนักของการออกกำลังกายที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย คือการออกกำลังกาย 70% ซึ่งมีวิธีการวัดโดยอาศัยเกณฑ์ตามที่สมาคมแพทย์โรคหัวใจของอเมริกากำหนดให้คนเรามีชีพจรสูงสุด 220 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นทารกแรกเกิดเท่านั้นที่จะทนไหว เมื่ออายุมากขึ้นจะทนชีพจรได้น้อยลง ตามอายุ ดังนั้นชีพจรที่คนเราจะทนได้สูงสุด มีค่าเท่ากับ 220- อายุ เช่น นาย ก. มีอายุ 60 ปี ชีพจร สูงสุดที่นาย ก. จะทนได้ = 220-60 = 160 ครั้งต่อนาที ดังนั้นการออกกำลังกาย ของนาย ก. ควรจะออกกำลังกายให้มีชีพจร = 160*70% = 112 ครั้งต่อนาที

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแต่ละครั้งจะทำให้ไขมันในเลือดลดลงได้ถึง 48 ชั่วโมง (เสก อักษรานุเคราะห์ (2545)) ฉะนั้น การได้ออกกำลังกายที่ถูกต้องวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ก็เพียงพอ ส่วนวันที่เหลืออาจเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน โดยปกติการออกกำลังกายแอโรบิคพื้นฐานจะเป็นที่น่าเบื่อหน่ายในช่วงแรกๆ แต่ถ้าอดทนทำไปเรื่อย ๆ จะรู้สึกติด เพราะขณะที่ออกกำลังกายในร่างกายจะมีการหลั่งสารเอนโดฟิน ซึ่งมีฤทธิ์ เหมือนมอร์ฟีน ทำให้คลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการปวดหายไป จะทำให้หมดความเบื่อหน่ายและออกกำลังกายโดยอัตโนมัติ

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายที่พอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

2.6 ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2539: 6) ได้สรุปขั้นตอนของการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

1. ตรวจสุขภาพ

ปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มต้นออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอาจเกิดอันตรายถึงชีวิตได้ และหากอยู่ในสภาพต่อไปนี้ต้องตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกายเสมอ (จรวยพร ธรณินทร์ 2534: 243)

- อายุเกิน 35 ปี
- มีแรงดันเลือดสูงมาก (150 / 100 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป)
- ในครอบครัวมีญาติป่วยด้วยโรคหัวใจ
- สูบบุหรี่จัด (ตั้งแต่ 20 มวนขึ้นไปต่อวัน)
- ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ก่อนหน้านี้เป็นเวลา 3 ปี

2. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

เพื่อเป็นการกระตุ้นอวัยวะส่วนต่างๆ ให้พร้อมที่จะทำงาน และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

3. กำหนดความหนักของกิจกรรมโดยชีพจร

ชีพจร (pulse) หมายถึง คลื่นของเลือดที่เกิดขึ้นขณะเลือดไหลผ่านเส้นเลือดแดงตามจังหวะ การบีบตัวของหัวใจ โดยมีสิ่งที่ต้องการทราบอยู่ 3 ประการ คือ

อัตราชีพจรหรือ PR (pulse rate) หมายถึง จำนวนครั้งของชีพจรที่จับคลำได้มีหน่วยเป็นครั้ง/นาที

การจับ PR ให้จับที่เส้นเลือดแดงที่คอ (carotid artery) ซึ่งอยู่ใต้คางหลังลูกกระเดือกข้างซ้ายหรือข้างขวา หรือข้อมือด้านในทั้งสองข้าง

วิธีจับ PR ให้ใช้ปลายนิ้วมือ 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง) กดแตะที่เส้นเลือดแดงที่คอแล้วดูนาฬิกาที่เตรียมไว้ ให้นับจำนวนครั้งของ PR ที่สัมผัสตรงนิ้วกลาง ภายใน 15 วินาทีว่าได้กี่ครั้งแล้วคูณด้วย 4 จะได้ PR/นาที ตามสูตรดังนี้

PR/นาที = 4 × จำนวนครั้งของ PR ที่จับได้ใน 15 วินาที

การประเมินผลสุขภาพโดยใช้ PR

- คนปกติ PR ในชาย = 72 ครั้ง/นาที (±5)
- คนปกติ PR ในหญิง = 78 ครั้ง/นาที (±5)
- โดยต้องจับทันทีหลังตื่นนอนเช้าในท่านั่ง (บนเตียง) ก่อนไปทำกิจกรรมอื่นๆ
- คนที่ PR สูงกว่าปกติ แสดงว่าร่างกายไม่สมบูรณ์
- คนที่ PR ต่ำกว่าปกติ แสดงว่าร่างกายสมบูรณ์หรือสุขภาพดีขึ้น (เว้นแต่คนที่เป็นโรค)

การอยู่นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ หัวใจเต้นประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่ถ้าออกกำลังกาย หัวใจจะเต้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามความรุนแรงของการออกกำลังกายนั้น ถ้าออกกำลังบ่อยหัวใจก็เต้นเพิ่มขึ้นบ่อย การออกกำลังกาย จะช่วยให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นมา จึงใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้บอกว่า ควรจะออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

การออกกำลังกายที่พอดีพอเหมาะ คือ สามารถบริหารหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นประมาณ 60-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุนั้น จึงได้ประโยชน์เต็มที่จากการออกกำลังกายนั้น หากหัวใจเต้นช้ากว่า 60 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็จะได้ผลการฝึกน้อย หากออกกำลังจนหัวใจเต้นเร็วกว่า 85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ จะเสี่ยงต่อการเป็น

อันตรายได้ง่าย เพราะฉะนั้นอัตราเต้นหัวใจที่พอดีพอเหมาะขณะออกกำลังกาย คือ ประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจคนนั้น

วิธีคิดหาอัตราเต้นหัวใจ 75 เปอร์เซ็นต์ มีสูตรดังนี้

$$(220 - \text{อายุ}) \times \frac{75}{100} = \text{ครั้งต่อนาที}$$

เช่น สมมติท่านอายุ 40 ปี

$$(220 - 40) \times \frac{75}{100} = 135 \text{ ครั้ง/นาที}$$

ดังนั้นในตอนแรกของการออกกำลังกายควรหยุดเป็นระยะๆ เพื่อจับชีพจรดู ถ้ายังต่ำกว่า 70 เปอร์เซ็นต์ ก็ให้ออกกำลังกายให้หนักขึ้น หากเกิน 85 เปอร์เซ็นต์ ก็ต้องเบาลงเพื่อให้ชีพจรลดลงมาหน่อย นานๆ เข้าก็จะมีความชำนาญ ไม่ต้องจับชีพจรก็สามารถบอกได้ว่า ออกกำลังกายขนาดนี้มากไปหรือน้อยไป หรือแค่ไหนจึงจะพอดี โดยสังเกตจากเหงื่อที่ออก อัตราการหายใจเข้าออก ความเหนื่อยหรือเมื่อยล้าของ กล้ามเนื้อ

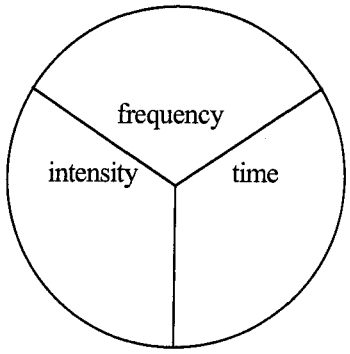
4. ออกกำลังกายด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม

การกำหนดระยะเวลาควรให้สัมพันธ์กับความหนักของกิจกรรม อายุ และสภาพของร่างกาย ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพแข็งแรง หรือที่เรียกว่า ความฟิต (FIT) ซึ่งหลักการของความฟิต (FIT) คือ

F = frequency คือ ความถี่ บ่อย ของการออกกำลังกาย ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อาจทำทุกวันก็ได้ แต่ควรมีวันหยุดพักสัก 2 วันต่อสัปดาห์ หากเว้นการฝึกนานเกิน 3 วัน ผลที่ได้จากการออกกำลังกายครั้งสุดท้ายจะสูญเสียไป เพราะสมรรถภาพทางกายจะเริ่มลดลงทันทีเมื่อหยุดออกกำลังกาย

I = intensity คือ ความหนักเบาของการฝึก ควรออกกำลังมากน้อยแค่ไหน โดยใช้อัตราเต้นของชีพจร เป็นตัวกำหนด

T = time คือ ช่วงระยะเวลาที่ต้องฝึกครั้งละ 30 นาที จึงจะนานเพียงพอที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง ซึ่งถือว่ามากเกินความจำเป็น



ภาพที่ 2.1 แสดงองค์ประกอบของการออกกำลังกายเพื่อให้มีสมรรถภาพแข็งแรง หรือที่เรียกว่าความฟิต (FIT)

5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เป็นการค่อยๆ ลดความเข้มในการออกกำลังกายลงในลักษณะย้อนกระบวนการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้หัวใจค่อยๆ เดินช้าลงในขณะเดียวกันก็จะช่วยให้เลือดที่คั่งอยู่ตามกล้ามเนื้อแขนขาในขณะ
ออกกำลังกายอย่างจริงจังนั้นกลับเข้าระบบไหลเวียน เพื่อแจกจ่ายไปตามอวัยวะสำคัญได้อย่างเพียงพอ ขณะออกกำลังกายต้องให้มีความ

บ่อย (frequency) สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
หนัก (intensity) 60 – 85 % อัตราเต้นชีพจรสูงสุด
นาน (time) ประมาณ 30 นาที

3. ลักษณะการบริหารงานของบริษัท ไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

3.1 พันธกิจ วิสัยทัศน์ และ ค่านิยมร่วม

3.1.1 พันธกิจ

เราจะนำเภสัชภัณฑ์และผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพสู่สังคมโลก เพื่อปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น และส่งผ่านคุณค่าอันโดดเด่นให้แก่ลูกค้าและผู้ถือหุ้นของบริษัท

3.1.2 วิสัยทัศน์

การเป็นผู้นำทางประชาคมโลก ไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นโดยการดำเนินงานตามวิสัยทัศน์นี้ในทุก ๆ ระดับขององค์กรเราจะได้รับการยอมรับจากพนักงาน ลูกค้าและผู้ถือหุ้นว่าเป็นบริษัทเภสัชภัณฑ์ที่ดีที่สุดในโลกซึ่งจะสร้างคุณค่าให้แก่ทุกคน เราจะประสบผลสำเร็จได้โดยการ

- เป็นผู้นำของโลกในด้านนวัตกรรมโดยเชื่อมโยงเทคโนโลยีด้านเภสัชกรรมเทคโนโลยีชีวภาพและวัคซีนเข้าด้วยกัน
- สร้างมาตรฐานที่โดดเด่นด้านคุณภาพ ความซื่อสัตย์และความเป็นเลิศด้วยวิธีการดำเนินธุรกิจ
- เลือกสรรบุคลากรที่มีคุณภาพสูงเพื่อส่งเสริมและพัฒนาธุรกิจของเราให้เติบโตอย่างต่อเนื่อง
- แสดงถึงประสิทธิภาพในการใช้ทรัพยากรและการตัดสินใจ

3.1.3 ค่านิยมร่วม

เพื่อให้สามารถบรรลุพันธกิจตลอดจนทำวิสัยทัศน์ของเราให้เป็นจริงได้ เราจะต้องดำเนินธุรกิจตามค่านิยมร่วมของเรา ซึ่งประกอบด้วย

- คุณภาพ
- ความซื่อสัตย์
- ความเคารพในบุคคลอื่น
- ความเป็นผู้นำ
- ความร่วมมือในการทำงานเป็นทีม

3.2 โครงสร้างองค์กร

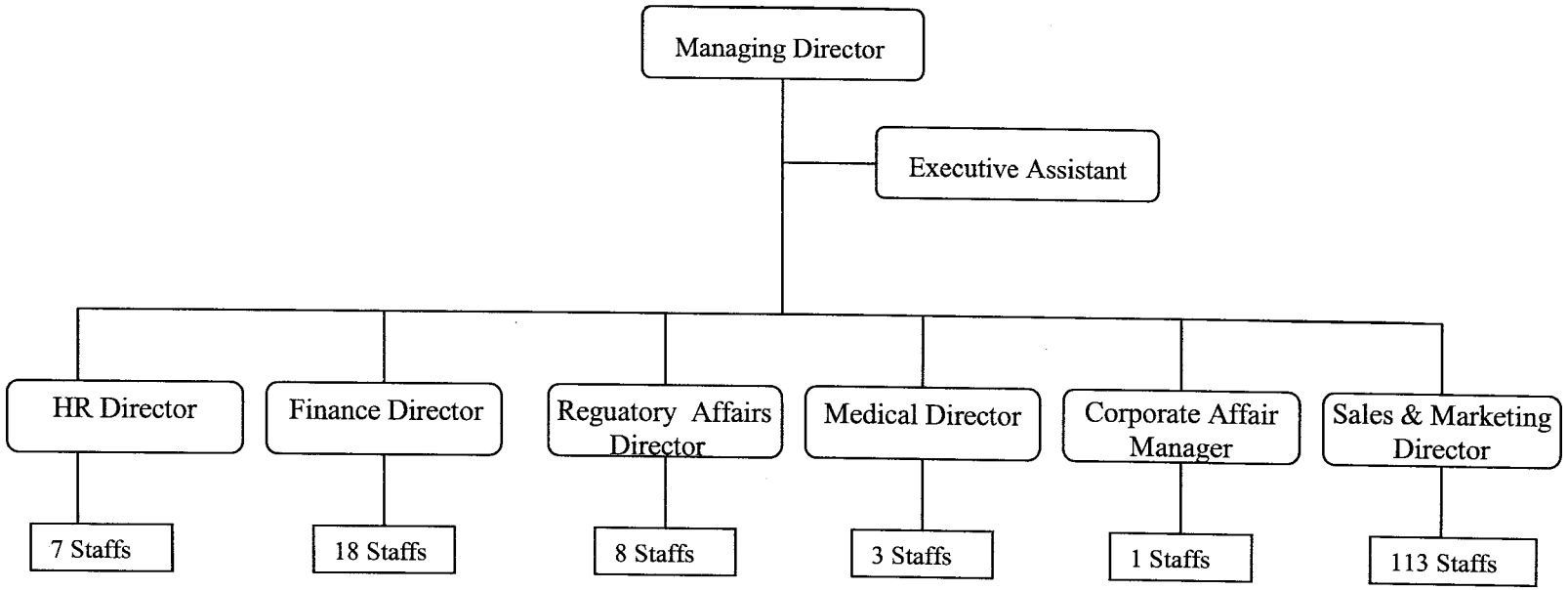
บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

แบ่งการทำงาน ออกเป็น 6 แผนก

1. ฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ 7 คน
2. ฝ่ายการเงินและบัญชี และสนับสนุนเทคโนโลยี 18 คน
3. ฝ่ายทะเบียนผลิตภัณฑ์ 8 คน
4. ฝ่ายการแพทย์ 3 คน
5. ฝ่าย Corporate Affairs 1 คน
6. ฝ่ายการตลาดและขาย 113 คน

บริษัไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

โครงสร้างสายการบังคับบัญชา



3.3 ลักษณะการทำงานในองค์การ

จากการที่บริษัทแบ่งการทำงานออกเป็น 6 แผนก สามารถแบ่งเป็นลักษณะการปฏิบัติงานได้ 2 แบบ คือ

3.3.1 งานที่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก ได้แก่

- แผนก ทะเบียนผลิตภัณฑ์
- การแพทย์
- Corporate Affairs
- การตลาดและขาย

3.3.2. งานที่ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก ได้แก่

- ทรัพยากรมนุษย์
- ฝ่ายการเงินและบัญชี และสนับสนุนเทคโนโลยี

3.4 ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่จำหน่ายในขณะนี้ ได้แก่ Prevnar® Tazocin® Tygacil® Efexor XR® Centrum® Stresstab® นมผงเด็กเอส 26

3.5 นโยบายด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย

บริษัทไวเอท (ประเทศไทย)จำกัด ได้ตระหนักถึงความสำคัญของพนักงาน เนื่องจากเป็นทรัพยากร ที่มีคุณค่า การมีสุขภาพที่ดีของพนักงาน จะนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่ดีขึ้นด้วย โดย มีนโยบายสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย ของพนักงาน

โดยแผนกทรัพยากรบุคคล บริหารงานด้านส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน โดยเริ่มในช่วง ต้นปี 2551 โดยทำสัญญากับบริษัท ดีฟิต (DFit) ซึ่งเป็นฟิตเนสสตูดิโอ ตั้งอยู่ในส่วนของโรงแรมดุสิตธานี เขต สีลม กทม. ซึ่งเป็นโรงแรมที่อยู่ใกล้กับบริษัท จะใช้เวลาเดินไปประมาณ 5-7 นาที เท่านั้น พนักงานสามารถไปออกกำลังกายที่นี้ได้ และสามารถใช้บริการได้ทุกวัน

กรณีพนักงานต้องการนำบุคคลภายนอกบริษัทมาด้วย จะเสียค่าใช้จ่าย 250 บาทต่อ วัน ต่อคนซึ่งลดราคา 50 % จากราคาปกติ

3.5.1 รูปแบบการออกกำลังกาย

- สระว่ายน้ำ

- ห้องอุปกรณ์/ เครื่องออกกำลังกาย เช่น ลู่วิ่ง เครื่องยกน้ำหนัก เครื่องออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- ห้อง class room เช่น โยคะ แอโรบิก ยิมบอล ซึ่งจะกำหนดเป็นตารางเวลาที่แน่นอนในแต่ละเดือน นอกจากนี้ยังมี ห้องอบไอน้ำ ซาวน่า สควอชคอร์ท สนามไดร์ฟกอล์ฟ และ ดีฟิตบาร์

3.5.2 ข้อจำกัด และการปฏิบัติ

1. สามารถเข้าไปได้ 12 คน ต่อ วัน

2. ต้องนำบัตรพนักงานแสดงต่อเจ้าหน้าที่ ที่ Dfit ทุกครั้งที่ใช้บริการ

3. ใช้โทรศัพท์จองก่อนไปเล่นล่วงหน้า อาจจองก่อนวันไปเล่นหรือช่วงเช้าของวันที่จะไปเล่น

4. ถ้าไปไม่ได้จะต้องโทรไปยกเลิกการจอง ก่อน เที่ยงของวันนั้น เพื่อจะได้ไม่เป็นการปิดกั้นสิทธิของผู้อื่น

5. ถ้าไม่โทร ไปยกเลิกการจอง ครบ 3 ครั้ง จะถูกตัดสิทธิการไปเล่น 1 เดือน

6. การใช้บริการ สควอชคอร์ท สนามไดร์ฟกอล์ฟ และดีฟิตบาร์ มีค่าบริการเพิ่ม

นอกจากในส่วนของฟิตเนสแล้ว บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ยังอยู่ใกล้สวนสาธารณะขนาดใหญ่ สวนลุมพีนี สามารถเดินไปได้ จึงทำให้เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกาย แบบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย

4. ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุรศักดิ์ จันทร์ประเสริฐ (2547: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของสถานีอนามัยใน จังหวัดจันทบุรี ผลการวิจัย พบว่า พนักงานมีอายุเฉลี่ย 32.4 ปี เพศหญิงร้อยละ 63.2 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 51.9 ประสบการณ์ทำงาน 1-2 ปี ร้อยละ 50 มีการออกกำลงกายสม่ำเสมอร้อยละ 68.9 ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายและระดับแรงจูงใจในการทำงานปานกลาง มีการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายทุกด้านอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 56.6 ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ทำงาน แรงจูงใจในการทำงาน การสนับสนุนจากองค์กรท้องถิ่น มีความสัมพันธ์กับการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานคือ งบประมาณไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงาน ขาดการวางแผนที่ดี และระบบรายงานขาดคุณภาพ

ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา" ผลการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร" ผลการศึกษา พบว่านักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 24.49 , มีการออกกำลังไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 18.59 นักศึกษาชายออกกำลังกายเพียงร้อยละ 41.6 มากกว่านักศึกษาหญิงที่ออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 12.8 การศึกษานี้ยังพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่อง ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p< 0.05$)

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง " พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพาลาลสังกัดสภากาชาดไทยมีความรู้และเจตคติดีที่สุด และนักศึกษาพยาบาลสังกัดสำนักงานตำรวจแห่งชาติมีการปฏิบัติดีที่สุด นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กระทรวงกลาโหม

พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน" ศึกษาในชุมชนแออัด เขตพื้นที่ "ศูนย์แพทย์เทพารักษ์" อ.เมือง จ. ขอนแก่น ที่มีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน

150 คนผลการวิจัยสรุปว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมาร้อยละ 60.0 โดยส่วนใหญ่การออกกำลังกายในช่วงเวลา 30 – 60 นาทีต่อครั้ง (ร้อยละ 56.6) เกือบ 1 ใน 3 ออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และเมื่อพิจารณาความแรงในการออกกำลังกายพบว่า มีการหายใจที่แรงและเร็วขึ้นทุกครั้งประมาณร้อยละ 30.0 และกลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง (ร้อยละ 53.3) การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมและด้านทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ในขณะที่การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05)

จักกรี เสริมทรัพย์ (2541: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ" ผลการวิจัยพบว่า อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุภาภรณ์ วรอรุญ (2548 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก" ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรประสบการณ์เดิมของการออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย สามารถทำนายการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ต่อการออกกำลังกายเป็น 0.111, 0.118 และ 0.204 ตามลำดับ

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ลักษณะวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อให้เป็นไปตามกระบวนการวิจัย จึงขอนำรายละเอียดของแต่ละขั้นตอนมาดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 150 คน (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2551) โดยแบ่งเป็นหน่วยงาน ดังนี้

1. ทรัพยากรมนุษย์	จำนวน	7 คน
2. การเงินและบัญชี และสนับสนุนเทคโนโลยี	จำนวน	18 คน
3. ทะเบียนผลิตภัณฑ์	จำนวน	8 คน
4. การแพทย์	จำนวน	3 คน
5. Corporate Affairs	จำนวน	1 คน
6. การตลาดและขาย	จำนวน	113 คน
รวมจำนวนทั้งสิ้น		150 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จะใช้สูตรคำนวณ โดยกำหนดให้มีความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างร้อยละ 5

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2} = \frac{150}{1+150(0.05)^2} = 109 \text{ คน}$$

3.3 วิธีการสุ่มตัวอย่าง (sampling)

หน่วยงาน	จำนวนพนักงาน (ราย)	จำนวนที่สุ่ม
1. ทรัพยากรมนุษย์	7	5
2 .การเงินและบัญชี และ สนับสนุนเทคโนโลยี	18	13
3.ทะเบียนผลิตภัณฑ์	8	6
4. การแพทย์	3	2
5. Corporate Affairs	1	1
6. การตลาดและขาย	113	82
	150	**109**

โดยสุ่มแบบสอบถามไปยังฝ่ายต่างๆ ของบริษัท ให้แบบสอบถามกระจายออกไปทุกหน่วยงาน โดยมีจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด 109 ชุด ในแต่ละฝ่ายจะแจกโดยการสุ่มแบบบังเอิญ

3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสอบถามพนักงานบริษัท แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นตามขั้นตอนดังนี้

2.1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสาร มาตรการ นโยบายและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 ทบทวนระเบียบวิธีวิจัย สถิติ สำหรับการวิจัย นำแนวความคิดจากการทบทวนวรรณกรรมสร้างเป็นแบบสอบถมให้ครอบคลุมเนื้อหา เหมาะสมกับสถิติที่ใช้ศึกษาวิจัย

2.3 แบบสอบถามมีลักษณะวัดความรู้ ความเข้าใจ ของบุคลากร

2.4 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบคุณภาพ และ

ความถูกต้องของเครื่องมือ แล้วปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษา

2.5 นำแบบสอบถามไปทดสอบความเที่ยงตรง (Reliability) จากบุคลากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรเป้าหมาย จำนวน 20 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ ความเชื่อมั่น

ของแบบสอบถามโดยวิธีหาความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) โดยวิธีการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา

2.6 นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

แบบสอบถามที่สร้างขึ้นประกอบด้วยโครงสร้างดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามรวม ข้อ ได้แก่ เพศ, อายุ, สถานภาพ การศึกษา แผนก และ ลักษณะงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โดยเป็นคำตอบที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ให้ผู้เลือกตอบตามความรู้สึก และความเชื่อเชิงประมาณค่า โดยจะวางแนวคำถามตามข้อสมมติฐานที่ตั้งไว้และตามประเด็นในกรอบความคิดของการวิจัย โดยกำหนดมาตรวัด 5 ระดับดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 5
เห็นด้วย	ให้คะแนน 4
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน 3
ไม่เห็นด้วย	ให้คะแนน 2
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้คะแนน 1

ส่วนที่ 4 เป็นคำถามให้เขียนข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้

4 การเก็บรวมรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

3.1 ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปยังหน่วยงานแต่ละแผนกรวม 6 แผนกของบริษัท ตามสัดส่วนของขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ รวมทั้งสิ้น 109 ฉบับ โดยขอความร่วมมือจากผู้แทนของแต่ละฝ่ายในการแจกแบบสอบถามให้เพื่อนร่วมงาน

3.2 ผู้วิจัยทำการรวบรวมแบบสอบถามคืนจากผู้แทนแต่ละฝ่าย โดยเก็บแบบสอบถามคืนหลังจากทอดแบบสอบถามประมาณ สองสัปดาห์ เพื่อนำมาบันทึกลงในรหัส (Coding Form) แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่างๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

1) สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เป็นการหาค่าทางสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความถี่ เพื่ออธิบายลักษณะ ของกลุ่มตัวอย่าง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา แผนก และลักษณะงาน โดยการวิเคราะห์จะแสดงให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปทางประชากรศาสตร์และข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้อธิบายภาพรวมของพฤติกรรมในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

2) สถิติอ้างอิง วิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน ได้แก่การหา ไคสแควร์และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด กลุ่มตัวอย่าง 109 ชุด ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล และเสนอผลการศึกษาในลักษณะตาราง และคำอธิบายประกอบ โดยแบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 109 คน โดยการศึกษาข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบุคคล จำนวน 6 รายการ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา แผนก และ ลักษณะการปฏิบัติงาน ได้ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (109 คน)	ร้อยละ (100.0)
1. เพศ		
ชาย	26	23.9
หญิง	83	76.1
2. อายุ		
20- 29 ปี	27	24.8
30- 39 ปี	53	48.6
40-49 ปี	25	22.9
50 ปีขึ้นไป	4	3.7
3. สถานภาพ		
โสด	66	60.6
สมรส	43	39.4
4. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	6	5.5
ปริญญาตรี	62	56.9
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	41	37.6
5. แผนก		
ทรัพยากรมนุษย์	5	4.6
การเงินและบัญชี และสนับสนุนเทคโนโลยี	13	11.9
ทะเบียนผลิตภัณฑ์	6	5.5
การแพทย์	2	1.8
Corporate Affairs	1	0.9
การตลาดและขาย	82	75.2

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (109 คน)	ร้อยละ (100.0)
6. ลักษณะการปฏิบัติงาน		
- ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก	79	72.5
- ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก หรือนานๆ ครั้ง	30	27.5

จากตารางที่ 4.1 ในส่วนข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม สามารถอธิบายได้ดังนี้

เพศ พบว่า ตัวอย่าง ร้อยละ 23.9 เป็นเพศชาย ร้อยละ 76.1 เป็นเพศหญิง คิดเป็นอัตราส่วน 1:3

อายุ พบว่า ตัวอย่างร้อยละ48.6 มีอายุ 30-39 ปี รองลงมาร้อยละ 24.8 มีอายุ 20-29 ปี ร้อยละ22.9 มีอายุ 40-49 ปี และร้อยละ3.7 มีอายุ 50 ปีขึ้นไป

สถานภาพ ตัวอย่างร้อยละ 60.6 มีสถานภาพโสด และตัวอย่างร้อยละ 39.4 มีสถานภาพสมรส

ระดับการศึกษา ตัวอย่างร้อยละ 56.9 การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 37.6 การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า และร้อยละ 5.5 การศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปริญญาตรี

แผนก ตัวอย่างร้อยละ 75.2 อยู่แผนกการตลาดและขาย รองลงมาร้อยละ11.9 อยู่แผนกการเงินและบัญชี และสนันสนุนเทคโนโลยี ร้อยละ 5.5 อยู่แผนกทะเบียนผลิตภัณฑ์ ร้อยละ 4.6 อยู่แผนกทรัพยากรมนุษย์ ร้อยละ 1.8 อยู่แผนกการแพทย์ และร้อยละ 0.9 อยู่แผนก Corporate Affairs

ลักษณะการปฏิบัติงาน ตัวอย่างร้อยละ 72.5 ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก ร้อยละ 27.5 ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก หรือนานๆ ครั้ง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน

จากการสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 109 คน ด้วยรายการคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ ได้ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่		
ไม่ใช่	39	35.8
ใช่	70	64.2
2. เหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่มีเวลา	30	27.5
ไม่มีสถานที่	6	5.5
ไม่มีอุปกรณ์	4	3.7
ไม่มีเพื่อน	7	6.4
อายุมาก (สูงวัย)	1	0.9
ไม่ทราบวิธีออกกำลังกาย	2	1.8
ไม่ชอบออกกำลังกาย	8	7.3
ไม่ทราบถึงประโยชน์	0	0
การทำงานถือเป็นการออกกำลังกายแล้ว	8	7.3
อื่นๆ (ระบุ)	6	5.5
3. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
รักษาสุขภาพ	62	56.9
ลดความอ้วน	24	22
สังสรรค์สมาคม	14	12.8
ความสนุกสนาน คลายเครียด	45	41.3
การแข่งขัน	0	0
เหตุผลทางการแพทย์ (ระบุ)	5	4.6
การชักชวนของผู้อื่น	13	11.9
ร่วมกิจกรรมของบริษัท	6	5.5
อื่นๆ (ระบุ)	0	0
4. ความถี่ในการไปออกกำลังกายในต่อสัปดาห์		
3 วันขึ้นไป ต่อสัปดาห์	27	24.8
2 วัน ต่อสัปดาห์	20	18.3
1 วัน ต่อสัปดาห์	37	33.9
ไม่ได้ไปเลย	25	22.9

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
5. ท่านไปออกกำลังกายช่วงเวลาใด		
ตอนเช้าก่อนทำงาน	2	1.8
วันหยุด	29	26.6
ตอนเย็นหลังเลิกงาน	28	25.7
ตอนเช้าก่อนทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงาน	4	3.7
ตอนเช้าก่อนทำงานและวันหยุด	3	2.8
ตอนเย็นหลังเลิกงานและวันหยุด	20	18.3
ทำทุกข้อที่กล่าวมา	2	2.8
ไม่ได้ไปเลย	20	18.3
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยนานเท่าใด		
5- 15 นาที	12	11.0
15- 30 นาที	19	17.4
30 นาที – 1 ชั่วโมง	62	56.9
อื่น (ระบุ)	16	14.7
7.กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เดิน	43	39.4
กายบริหาร	9	8.3
วิ่งเหยาะ	19	17.4
เต้นแอโรบิก	19	17.4
โยคะ	10	9.2
ว่ายน้ำ	12	11
ใช้เครื่องออกกำลังกาย	39	35.8
เล่นกีฬา (ระบุ)	21	19.3
อื่น ๆ (ระบุ)	10	9.2
ไม่ได้ทำ	5	4.6
8. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกาย (เลือกที่ใช้บริการบ่อยที่สุดเพียงข้อเดียว)		
บ้านหรือ บริเวณบ้าน	29	26.6
สนามกีฬา	9	8.3
สวนสาธารณะและสวนสุขภาพ	18	16.5
สถานออกกำลังกายดีฟิต (DFit)	16	14.7
สถานออกกำลังกาย อื่น ๆ	28	25.7
อื่นๆ (ระบุ)	9	8.3

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
9. ท่านใช้บริการสถานออกกำลังกาย ดีฟิต (DFit) หรือไม่		
ใช้เป็นประจำ	7	6.4
ไม่เคยใช้	76	69.7
นานๆ ครั้ง	26	23.9
10. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกาย ดีฟิต (DFit)		
เครื่องออกกำลังกายน้อย	1	0.9
ไม่มีเวลาไป	43	39.4
เป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายที่อื่นอยู่แล้ว	29	26.6
อยู่ไกลบ้าน	24	22
อื่นๆ (ระบุ)	12	11
11. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก นานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็วมาก ต้องหายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกมาก)		
มากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที	22	20.2
30 นาที – 60 นาที	47	43.1
60 นาที ขึ้นไป	10	9.2
ไม่ได้ทำเลย	30	27.5
12. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลางนานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกพอสมควร)		
มากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที	27	24.8
30 นาที – 60 นาที	49	45
60 นาที ขึ้นไป	11	10.1
ไม่ได้ทำเลย	22	20.2
13.ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยในแต่ละวันท่านเดินรวมเป็นเวลานานเท่าใด		
น้อยกว่า 20 นาที	5	4.6
20 นาที – 40 นาที	34	31.2
40 นาที – 1 ชั่วโมง	26	23.9
1 ชั่วโมงขึ้นไป	44	40.4

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
14. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยในแต่ละวันท่านนั่งรวมเป็นเวลานานเท่าใด		
น้อยกว่า ชั่วโมง	2	1.8
3 – 6 ชั่วโมง	46	42.2
6- 8 ชั่วโมง	37	33.9
ตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้น	24	22

จากตารางที่ 4.2 ในส่วนข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย สามารถอธิบายได้ดังนี้

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ตัวอย่างร้อยละ 64.2 ได้ไปออกกำลังกาย และร้อยละ 35.8 ไม่ได้ไป

สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย ตัวอย่างร้อยละ 27.5 ตอบไม่มีเวลาไป ร้อยละ 7.3 ไม่ชอบออกกำลังกายซึ่งมีจำนวนเท่ากับสาเหตุ การทำงานถือเป็นการออกกำลังกายแล้ว ร้อยละ 6.4 ไม่มีเพื่อน ร้อยละ 5.5 ไม่มีสถานที่ ร้อยละ3.7 ไม่มีอุปกรณ์ ร้อยละ 1.8 ไม่ทราบวิธีออกกำลังกาย และร้อยละ 0.9 อายุมาก (สูงวัย) ไม่มีผู้ใดตอบ ว่าไม่ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สาเหตุที่ออกกำลังกาย ตัวอย่างร้อยละ 56.9 ตอบเพื่อรักษาสุขภาพ ร้อยละ41.3 เพื่อความสนุกสนาน คลายเครียด ร้อยละ 22 ลดความอ้วน ร้อยละ 12.8 เพื่อสังสรรค์สมาคม ร้อยละ 11.9 จากการชักชวนของผู้อื่น ร้อยละ 5.5 เพื่อร่วมกิจกรรมของบริษัท และร้อยละ 4.6 เหตุผลทางการแพทย์ไม่มีผู้ใดตอบสาเหตุเพื่อการแข่งขัน

ความถี่ในการไปออกกำลังกาย ตัวอย่างร้อยละ 33.9 ออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 24.8 ออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไป ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 22.9 ไม่ได้ไปเลย และร้อยละ 18.3 ออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ตัวอย่างร้อยละ 26.6 ออกกำลังกายวันหยุด ร้อยละ 25.7 ออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงาน ร้อยละ 18.3 ออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงานและวันหยุด ร้อยละ 18.3 ซึ่งเท่ากับกลุ่มที่เลือก ไม่ได้ไปเลย ร้อยละ 3.7 ออกกำลังกายตอนเช้าก่อนทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงาน ร้อยละ 2.8 ออกกำลังกายตอนเช้าก่อนทำงานและวันหยุด ร้อยละ 2.8 ทำทุกข้อที่กล่าวมา และร้อยละ 1.8 ออกกำลังกายตอนเช้าก่อนทำงาน

ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ย ตัวอย่างร้อยละ 56.9 ใช้เวลา 30 นาที – 1 ชั่วโมง ร้อยละ17.4 ใช้เวลา 15- 30 นาที ร้อยละ 14.7 เลือก อื่นๆ (ระบุ) ร้อยละ 11.0 ใช้เวลา 5- 15 นาที

กิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ตัวอย่าง ร้อยละ 39.4 เดิน ร้อยละ 35.8ใช้เครื่องออกกำลังกาย ร้อยละ 19.3 เล่นกีฬา (ระบุ) ร้อยละ 17.4วิ่งเหยาะ ร้อยละ 17.4 เต้นแอโรบิก ร้อยละ 11 ว่ายน้ำ ร้อยละ 9.2 โยคะ ร้อยละ 9.2 อื่น ๆ (ระบุ) ขี่ม้า ตกปลา) ร้อยละ 8.3 กายบริหาร และร้อยละ 4.6 ไม่ได้ออกกำลังกาย

สถานที่ที่ออกกำลังกาย (เลือกที่ใช้บริการบ่อยที่สุดเพียงข้อเดียว) จากตัวอย่างร้อยละ 26.6 ตอบบ้านหรือ บริเวณบ้าน ร้อยละ 25.7 ตอบสถานที่ออกกำลังกาย อื่น ๆ ร้อยละ 16.5 ตอบ สวนสาธารณะและสวนสุขภาพ ร้อยละ 14.7 สถานออกกำลังกายดีฟิต (DFit) ร้อยละ 8.3 สนามกีฬา ร้อยละ 8.3 อื่นๆ (ระบุ)

ท่านใช้บริการสถานออกกำลังกาย ดีฟิต (DFit) หรือไม่ ตัวอย่างร้อยละ 69.7 ไม่เคยใช้ ร้อยละ 23.9 นานๆ ครั้ง และร้อยละ 6.4 ใช้เป็นประจำ

สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกาย DFit ตัวอย่างร้อยละ 26.6 เป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายที่อื่นอยู่แล้ว **ร้อยละ** 39.4 ไม่มีเวลาไป **ร้อยละ** 22 อยู่ไกลบ้าน **ร้อยละ** 11 อื่นๆ (ระบุ) และ**ร้อยละ** 0.9 เครื่องออกกำลังกายน้อย

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก นานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็วมาก ต้องหายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกมาก) ตัวอย่างร้อยละ 27.5 ไม่ได้ทำเลย ร้อยละ 43.1 ออกกำลังกายนาน 30 นาที – 60 นาที ร้อยละ 20.2 ออกกำลังกายมากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที และร้อยละ 9.2 ออกกำลังกาย นาน 60 นาที ขึ้นไป

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง นานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกพอสมควร) ตัวอย่างร้อยละ 45 ออกกำลังกายนาน 30 นาที – 60 นาที ร้อยละ 24.8ออกกำลังกายนานมากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 20.2 ไม่ได้ทำเลย และร้อยละ 10.1 ออกกำลังกายนาน 60 นาที ขึ้นไป

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยในแต่ละวันท่านเดินรวมเป็นเวลานานเท่าใด ตัวอย่างร้อยละ 40.4 ใช้เวลาเดินต่อวันเฉลี่ย 1 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 31.2 ใช้เวลาเดินต่อวันเฉลี่ย 20 นาที – 40 นาที ร้อยละ 23.9 ใช้เวลาเดินต่อวันเฉลี่ย 40 นาที – 1 ชั่วโมง และร้อยละ 4.6 ใช้เวลาเดินต่อวันเฉลี่ยน้อยกว่า 20 นาที

ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยเฉลี่ยในแต่ละวันท่านนั่งรวมเป็นเวลานานเท่าใด จากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 42.2 ใช้เวลานั่งต่อวันเฉลี่ย 3 – 6 ชั่วโมง ร้อยละ 33.9 2 ใช้เวลานั่งต่อวันเฉลี่ย 6- 8 ชั่วโมง ร้อยละ 22 ใช้เวลานั่งต่อวันเฉลี่ย ตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้น และ ร้อยละ 1.8 ใช้เวลานั่งต่อวันเฉลี่ย น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 109 คน เกี่ยวกับข้อมูลด้านการออกกำลังกายแบบมาตรวัด 21 ข้อ โดยแสดงเป็นระดับความเห็นด้วยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตั้งแต่ระดับ 1-5 ซึ่งจะมีคะแนนสูงสุด 105 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 21 คะแนน และได้นำผลข้อมูลมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เห็นด้วย สำหรับผู้ที่ให้คะแนน 4-5 คะแนน และปานกลาง สำหรับผู้ให้คะแนน 3 คะแนน และ ไม่เห็นด้วยสำหรับผู้ที่ให้คะแนน 1-2 คะแนน ในแต่ละข้อ ได้ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	SD	ระดับความเห็น		
			เห็นด้วย (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
1.ท่านได้ออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	3.5	1.4	55 (50.5)	30(27.5)	24(22)
2.ท่านรู้ดีถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.7	0.5	104(95.4)	5(4.6)	0
3.ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 3 วันต่ออาทิตย์หรือมากกว่า	2.9	1.4	38(34.9)	26(23.9)	45(41.3)
4.ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย	4.6	0.6	101(92.7)	8(7.3)	0
5.ท่านมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย	4.1	0.9	74(67.9)	31(28.4)	4(3.7)
6.ทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกายจะใช้เวลามากกว่า 30 นาที	4.0	1.1	77(70.6)	23(21.1)	9(8.3)
7.ท่านรู้สึกดีหลังการออกกำลังกาย	4.4	0.8	99(90.8)	7(6.4)	3(2.8)
8.ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	3.6	1.1	58(53.2)	35(32.1)	16(14.7)
9.ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย	3.6	1.1	62(56.9)	31(28.4)	16(14.7)
10.ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น	2.7	0.8	15(13.7)	30(27.5)	64(58.7)
11.ขณะออกกำลังการถ้ากระหายน้ำ ท่านจะค่อยๆ จิบ แทนการดื่มน้ำทันทีมากๆ	3.6	1.0	61(56)	35(32.1)	13(11.9)
12.ท่านไม่เคยรู้สึกผิดปกติขณะออกกำลังกาย	3.7	0.9	66(60.6)	33(30.3)	10(9.2)

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\overline{X}$	SD	ระดับความคิดเห็น		
			เห็นด้วย (ร้อยละ)	ปานกลาง (ร้อยละ)	ไม่เห็นด้วย (ร้อยละ)
13.ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	3.6	1.0	61(56)	33(30.3)	15(13.8)
14.ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นกับความพอใจ ไม่ได้กำหนดวัน เวลาแน่นอน	3.9	0.9	79(72.5)	23(21.1)	7(6.4)
15.ท่านสามารถไปออกกำลังกายคนเดียวได้	3.9	1.0	76(69.7)	24(22)	9(8.3)
16.ท่านทราบถึงสภาพร่างกายของตนเป็นอย่างดี	3.8	0.8	70(64.2)	36(33)	3(2.8)
17.การออกกำลังกายของท่านเกิดจากเพื่อนรอบข้างชักชวน หรือสนับสนุน	3.0	0.9	36(33)	46(42.2)	27(24.8)
18.ท่านออกกำลังกายเนื่องจากมีจุดประสงค์บางอย่าง เช่น ต้องการลดน้ำหนัก ต้องการต้องการมีสัดส่วนที่พอเหมาะ	3.5	1.0	60(55)	33(30.3)	16(14.7)
19.ท่านให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมาก	3.6	1.0	64(58.7)	28(25.7)	17(15.6)
20.การออกกำลังกายทำให้ท่านมีกำลังในการทำงานมากขึ้น	3.6	1.0	66(60.6)	28(25.7)	15(13.8)
21.ท่านสามารถแบ่งเวลาทำงานกับออกกำลังกายได้อย่างสมดุล	3.0	1.2	45(41.3)	26(23.9)	38(34.9)

จากตารางที่ 4.3 ในเรื่องระดับความเห็นของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลของคะแนนเฉลี่ยพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้คะแนนเฉลี่ยสูงสุดในข้อ 2 รู้ดีถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ย 4.7 รองลงมาคือข้อ 4 มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.6 (2 ข้อนี้ไม่มีผู้ใดให้คะแนนต่ำกว่าระดับ 3) และข้อ 7 รู้สึกดีหลังการออกกำลังกาย โดยมีค่าเฉลี่ย 4.4

พนักงานให้คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดในข้อ 10 ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ย 2.7 รองลงมาข้อ 3 ออกกำลังกายเป็นประจำ 3 วันต่ออาทิตย์หรือมากกว่า โดยมีค่าเฉลี่ย 2.9

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 สรุปข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงาน

จากคะแนนสูงสุด 105 คะแนน และคะแนนต่ำสุด 21 คะแนน ได้นำผลข้อมูลมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามระดับความคิดเห็น และหาความถี่ในแต่ละกลุ่ม เพื่อให้เห็นภาพรวมของระดับความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมคะแนนของ 21 ข้อ และแบ่งเป็นเกณฑ์ดังนี้ คือ ต่ำคือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนรวม 21-48 คะแนน ปานกลาง คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนรวม 49-77 คะแนน และสูง คือกลุ่มตัวอย่างที่ได้ คะแนนรวม 78-105 คะแนน

จำนวน (n = 109)	จำนวนระดับความคิดเห็น ต่ำ 21 - 48 คะแนน	ปานกลาง 49 - 77 คะแนน	สูง 78- 105 คะแนน	รวม
จำนวน	2	51	56	109
ร้อยละ	1.8	46.8	51.4	100

จากตารางที่ 4.4 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เห็นด้วยในระดับสูงกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งมีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 และมีความเห็นด้วยปานกลาง มีจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 46.8 และมีระดับความเห็นในระดับต่ำ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของพนักงานบริษัท ไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพ อายุ ระดับการศึกษา แผนก และลักษณะงานที่ทำ ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมของความเห็นของพนักงาน ในด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล

ตัวแปร	n	ความแตกต่างของคะแนน	
		X	SD
เพศ			
ชาย	26	77.23	14.89
หญิง	83	77.83	11.76
สถานภาพ			
โสด	66	75.68	13.31
สมรส	43	80.77	10.59
อายุ			
20-29 ปี	27	73.33	13.71
30-39 ปี	53	77.81	12.24
40-49 ปี	25	82.12	9.34
50 ปีขึ้นไป	4	77.75	19.36
ระดับการศึกษา			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	6	78.66	5.20
ปริญญาตรี	62	79.16	12.58
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	41	75.32	12.98
แผนก			
ทรัพยากรมนุษย์	5	79.40	13.01
การเงินและบัญชีและสนับสนุนเทคโนโลยี	13	76.54	9.35

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ตัวแปร	n	ความแตกต่างของคะแนน	
		X	SD
ทะเบียนผลิตภัณฑ์	6	71.83	7.88
การแพทย์	2	81.00	8.48
Corporate Affairs	1	84.00	13.37
ลักษณะงานที่ทำ			
- ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก	79	78.96	13.14
- ไม่ได้ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก หรือนานๆ ครั้ง	30	78.43	9.75

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานเพศชาย และเพศหญิง มีค่าเท่ากับ 77.23 และ 77.83 คะแนน ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของกลุ่มตัวอย่างพนักงานโสด และสมรสแล้วมีค่าเท่ากับ 75.68 และ 80.77 คะแนน ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานอายุต่างกันมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มอายุ 40-49 ปีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 82.12 คะแนน

ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความแตกต่างกันเล็กน้อยโดยกลุ่มระดับการศึกษาปริญญาตรีมีค่าเฉลี่ยสูงสุด 79.16 คะแนน

ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานในแผนกต่างกันมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างในแผนก Corporate Affairs มีค่าคะแนนสูงสุด 84 คะแนน รองลงมาคือแผนกการแพทย์ 81 คะแนน

ค่าเฉลี่ยของระดับความเห็นของพนักงานที่มีลักษณะการทำงานต่างกันมีความแตกต่างกัน เล็กน้อยโดยกลุ่มที่ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอกจะมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ต้องไปติดต่อกับลูกค้า

ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 1 ร้อยละของพนักงานที่ออกกำลังกายต่ำกว่าพนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย

การทดสอบในข้อนี้จะใช้คำตอบจากข้อที่ 1 ในแบบสอบถามส่วนที่ 2 พบว่า ร้อยละของพนักงานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.2 สูงกว่าพนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.8 ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐานข้อ 1

สมมติฐานข้อ 2 พนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกัน

โดยแบ่งลักษณะส่วนบุคคลได้ดังนี้

2.1 เพศ

2.2 อายุ

2.3 สถานภาพ

2.4 ระดับการศึกษา

และแบ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็น 3 ด้านคือ ความถี่ ความนาน และความแรง โดยนำผลจากแบบสอบถามด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในข้อ 4 เรื่องความถี่ ในข้อ 6 เรื่องความนาน ในข้อ 11-12 เรื่องความแรง ของทุกตัวอย่างมาประมวลผล ดังตารางที่ 4.6 – 4.9

สมมติฐานข้อ 3 พนักงานที่มีลักษณะการทำงานที่ต่างกันมีการออกกำลังกายต่างกัน

โดยแบ่งลักษณะการทำงานเป็น 2 อย่างดังนี้

3.1 งานที่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก

3.2 งานที่ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก ดังตารางที่ 4.6 – 4.9

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านความถี่

ลักษณะส่วนบุคคล	ความถี่ ต่อสัปดาห์				รวม
	3 วันขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	2 วัน จำนวน (ร้อยละ)	1 วัน จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ไป จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. เพศ					
ชาย	4(34.6)	7(26.9)	6(23.1)	4(15.4)	26(100.0)
หญิง	18(21.7)	13(15.7)	31(37.3)	21(25.3)	83(100.0)
รวม	27(24.8)	20(18.3)	20(33.9)	25(22.9)	109(100)
Chi-square = 4.741, df =3, P-value = 0.192					
2. อายุ					
20- 29 ปี	4(14.8)	3(11.1)	10(37.0)	10(37.0)	27(100.0)
30- 39 ปี	16(30.2)	8(15.1)	18(34.0)	11(20.8)	53(100.0)
40-49 ปี	5(20.0)	8(32.0)	9(36.0)	3(12.0)	25(100.0)
50 ปีขึ้นไป	2(50.0)	1(25.0)	0	1(25.0)	4(100.0)
รวม	27(24.8)	20(18.3)	37(33.9)	25(22.9)	109(100)
Chi-square = 11.564, P-value = 0.185					
3. สถานภาพ					
โสด	12(18.2)	9(13.6)	26(39.4)	19(28.8)	66(100.0)
สมรส	15(34.9)	11(25.6)	11(25.6)	6(14)	43(100.0)
รวม	27(24.8)	20(18.3)	37(33.9)	25(22.9)	109(100.0)
Chi-square = 8.918, **P-value = 0.03**					
4. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1(16.7)	1(16.7)	3(50.0)	1(16.7)	6(100.0)
ปริญญาตรี	17(27.4)	11(17.7)	20(32.3)	14(22.6)	62(100.0)
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	9(22.0)	8(19.5)	14(34.1)	10(24.4)	41(100.0)
รวม	27(24.8)	20(18.3)	37(33.9)	25(22.9)	109(100)
Chi-square = 1.324, P-value = 0.988					
5. ลักษณะการปฏิบัติงาน					
ออกไปติดต่อกับลูกค้า	20(25.3)	14(17.7)	25(31.6)	20(25.3)	79(100.0)
ไม่ออกไปติดต่อกับลูกค้า	7(23.3)	6(20.0)	12(40.0)	5(16.7)	30(100.0)
รวม	27(24.8)	20(18.3)	37(33.9)	25(22.9)	109(100)
Chi-square = 1.252, P-value = 0.740					

จากตารางที่ 4.6 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมีความถี่ในการออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.6 กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีความถี่ในการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.3 การทดสอบสมมติฐานพบว่าพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคล ในด้านเพศต่างกัน ไม่มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

ด้านอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกช่วงอายุส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ ยกเว้น อายุ 50 ปีขึ้นไป จะการออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50 ในการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคล ในด้านอายุต่างกัน ไม่มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

ด้านสถานภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนโสดส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.4 เช่นเดียวกับคนที่สมรสแล้วส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.9 ในการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคล **ในด้านสถานภาพต่างกัน มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)**

ด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ระดับการศึกษา ได้แก่ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโทหรือสูงกว่า ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 50 32.3 และ 34.1 ตามลำดับ ในการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลในด้านระดับการศึกษาต่างกัน ไม่มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

ด้านลักษณะการปฏิบัติงาน พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกไปติดต่อกับลูกค้าและ กลุ่มที่ไม่ต้องออกไปติดต่อกับลูกค้า ส่วนใหญ่มีความถี่ในการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ ในการทดสอบสมมติฐานพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลในด้านลักษณะการปฏิบัติงานต่างกัน ไม่มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

สรุปจากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลเฉพาะในด้านสถานภาพต่างกัน ที่มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกายหรือความนาน

ลักษณะส่วนบุคคล	ระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย				รวม
	5- 15 นาที จำนวน (ร้อยละ)	15-30 นาที จำนวน (ร้อยละ)	30 นาที -1 ชั่วโมง จำนวน (ร้อยละ)	อื่นๆ	จำนวน (ร้อยละ)
1. เพศ					
ชาย	2(7.7)	4(15.4)	14(53.8)	6(23.1)	26(100.0)
หญิง	10(12.0)	15(18.1)	48(57.8)	10(12.0)	83(100.0)
รวม	12(11.0)	19(17.4)	62(56.9)	16(14.7)	109(100.0)
Chi-square = 9.276, P-value = 0.351					
2. อายุ					
20- 29 ปี	5(18.5)	5(18.5)	12(44.4)	5(18.5)	27(100.0)
30- 39 ปี	6(11.3)	7(13.2)	31(58.5)	9(17.0)	53(100.0)
40-49 ปี	1(4.0)	7(28.0)	16(64.0)	1(4.0)	25(100.0)
50 ปีขึ้นไป	0	0	3(75.0)	1(25.0)	4(100.0)
รวม	12(11.0)	19(17.4)	62(56.9)	16(14.7)	109(100)
Chi-square = 9.711, P-value = 0.374					
3. สถานภาพ					
โสด	7(10.6)	8(12.1)	39(59.1)	12(18.2)	66(100.0
สมรส	5(11.6)	11(25.6)	23(53.5)	4(9.3)	43(100.0)
รวม	12(11.0)	19(17.4)	62(56.9)	16(14.7)	109(100.0)
Chi-square = 4.273, P-value = 0.233					
4. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0 (0)	1(16.7)	5(83.3)	0	6(100.0)
ปริญญาตรี	8(12.9)	12(19.4)	35(56.5)	7(11.3)	62(100.0)
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	4(9.8)	6(14.6)	22(53.7)	9(22.0)	41(100.0)
รวม	12(11.0)	19(17.4)	62(56.9)	16(14.7)	109(100.0)
Chi-square = 3.971, P-value = 0.708					
5. ลักษณะการปฏิบัติงาน					
ออกไปติดต่อกับลูกค้า	7(8.9)	18(22.8)	41(51.9)	13(16.5)	79(100.0)
ไม่ออกไปติดต่อกับลูกค้า	5(16.7)	1(5.3)	21(70.0)	3(10.0)	30(100.0)
รวม	12(11.0)	19(17.4)	62(56.9)	16(14.7)	109(100)
Chi-square = 8.233, **P-value = 0.036**					

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาที – 1 ชั่วโมง **การทดสอบสมมติฐานพบว่าพนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคล ในด้านลักษณะการปฏิบัติงานต่างกัน มีความแตกต่างด้านเวลาในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)**

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงาน ด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก

ลักษณะส่วนบุคคล	ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก				รวม
	10 - <30 นาที จำนวน (ร้อยละ)	30 - <60 นาที จำนวน (ร้อยละ)	60 นาที ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. เพศ					
ชาย	4(15.4)	4(53.8)	3(11.5)	5(19.2)	26(100.0)
หญิง	18(21.7)	33(39.8)	7(8.4)	25(30.1)	83(100.0)
รวม	22(20.2)	47(43.1)	10(9.2)	30(27.5)	109(100.)
Chi-square = 2.362, df =3, P-value = 0.501					
2. อายุ					
20- 29 ปี	5(18.5)	8(29.6)	2(7.4)	12(44.4)	27(100.0)
30- 39 ปี	11(20.8)	23(43.4)	6(11.3)	13(24.5)	53(100.0)
40-49 ปี	4(16.0)	14(56.0)	2(8.0)	5(20.0)	25(100.0)
50 ปีขึ้นไป	2(50.0)	2(50.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
รวม	22(20.2)	47(43.1)	10(9.2)	30(27.5)	109(100.0)
Chi-square = 8.409, P-value = 0.455					
3. สถานภาพ					
โสด	9(13.6)	28(42.4)	7(10.6)	22(33.3)	66(100.0)
สมรส	13(30.2)	19(44.2)	3(7.0)	8(18.6)	43(100.0)
รวม	22(20.2)	47(43.1)	10(9.2)	30(27.5)	109(100.0)
Chi-square = 5.998,df=3, P-value = 0.112					
4. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1(16.7)	3(50.0)	1(16.7)	1(16.7)	6(100.0)
ปริญญาตรี	14(22.6)	29(46.8)	3(4.8)	16(25.8)	62(100.0)
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	7(17.1)	15(36.6)	6(14.6)	13(31.7)	41(100.0)
Chi-square = 5.121,df=3, P-value = 0.499					

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ลักษณะส่วนบุคคล	ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก				
	10 - <30 นาที จำนวน (ร้อยละ)	30 - <60 นาที จำนวน (ร้อยละ)	60 นาที ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้ อยละ)
5. ลักษณะการปฏิบัติงาน					
ออกไปติดต่อกับลูกค้า	15(19.0)	34(43.0)	7(8.9)	23(29.1)	79(100.0)
ไม่ออกไปติดต่อกับลูกค้า	7(23.3)	13(43.3)	3(10.0)	7(23.3)	30(100.0)
รวม	22(20.2)	47(43.1)	10(9.2)	30(27.5)	109(100.0)
Chi-square = 0.499, P-value = 0.919					

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ในด้านเพศ ทั้งชายและหญิงส่วนใหญ่จะออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก 30 นาทีถึงน้อยกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 53.8 และ 39.8 ตามลำดับ ในด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 20-29 ปี ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำ คิดเป็นร้อยละ 44.4 กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 30-39 ปี และ 40-49 ปี ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากใช้เวลา 30 นาทีถึงน้อยกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 43.4 และ 56.1 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างช่วงอายุ 50 ปีขึ้นไป จะออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมากใช้เวลา 10 นาทีถึงน้อยกว่า 30 นาที พอๆ กับ 30 นาทีถึงน้อยกว่า 60 นาที คิดเป็น ร้อยละ 50 ทั้งสองกลุ่ม

จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าลักษณะส่วนบุคคลที่ต่างกันไม่มีความแตกต่างกันด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความแรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของความสัมพันธ์ของข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป และข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง

ลักษณะส่วนบุคคล	ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง				รวม
	10 - <30 นาที จำนวน (ร้อยละ)	30 - <60 นาที จำนวน (ร้อยละ)	60 นาที ขึ้นไป จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ทำ จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. เพศ					
ชาย	4(15.4)	11(42.3)	6(23.1)	5(19.2)	26(100.0)
หญิง	23(27.7)	38(45.8)	5(6.0)	17(20.5)	83(100.0)
รวม	27(24.8)	49(45.0)	11(10.1)	22(20.2)	109(100.0)
Chi-square = 6.988, df =3, P-value = 0.072					
2. อายุ					
20- 29 ปี	5(18.5)	10(37.0)	3(11.1)	9(33.3)	27(100.0)
30- 39 ปี	16(30.2)	20(37.7)	7(13.2)	10(18.9)	53(100.0)
40-49 ปี	5(20.0)	16(64.0)	1(4.0)	3(12.0)	25(100.0)
50 ปีขึ้นไป	1(25.0)	3(75.0)	0(0.0)	0(0.0)	4(100.0)
รวม	27(24.8)	49(45.0)	11(10.1)	22(20.2)	109(100.0)
Chi-square = 9.427, P-value = 0.348					
3. สถานภาพ					
โสด	15(22.7)	26(39.4)	9(13.6)	16(24.2)	66(100.0)
สมรส	12(27.9)	23(53.5)	2(4.7)	6(14.0)	43(100.0)
รวม	27(24.8)	49(45.0)	11(10.1)	22(20.2)	109(100.0)
Chi-square = 4.881, df=3, P-value = 0.181					
4. ระดับการศึกษา					
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1(16.7)	3(50.0)	1(16.7)	1(16.7)	6(100.0)
ปริญญาตรี	18(29.0)	28(45.2)	5(8.1)	11(17.7)	62(100.0)
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	8(19.5)	18(43.9)	5(12.2)	10(24.4)	41(100.0)
รวม	27(24.8)	49(45.0)	11(10.1)	22(20.2)	109(100.0)
Chi-square = 2.936, P-value = 0.839					
5. ลักษณะการปฏิบัติงาน					
ออกไปติดต่อกับลูกค้า	20(25.3)	32(40.5)	8(10.1)	19(24.1)	79(100.0)
ไม่ออกไปติดต่อกับลูกค้า	7(23.3)	17(56.7)	3(10.0)	3(10.0)	30(100.0)
รวม	27(24.8)	49(45.0)	11(10.1)	22(20.2)	109(100)
Chi-square = 3.425, df=3,P-value = 0.331					

จากตารางที่ 4.9 พบว่า พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ลักษณะการปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง 30นาทีถึงน้อยกว่า 60 นาที จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่าลักษณะส่วนบุคคลที่ต่างกันไม่มีความแตกต่างกันด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความแรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.6-4.9 **สรุปได้ว่ายอมรับสมมติฐานข้อ 2 คือ พนักงานที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันมีการออกกำลังกายแตกต่างกัน เฉพาะในด้านสถานภาพ เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลเฉพาะในด้านสถานภาพต่างกัน มีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05) และยอมรับสมมติฐานข้อ 3 พนักงานที่มีลักษณะการทำงานที่ต่างกันมีการออกกำลังกายต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะการปฏิบัติงานต่างกัน มีความแตกต่างด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P-value < 0.05)**

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์เนื้อหาสาระของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบแบบสอบถาม

ในการตอบแบบสอบถามในส่วนที่ 4 เกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากแบบสอบถาม พบว่ามีผู้ตอบจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 50.4 (จากทั้งหมด 109 คน) จากการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบแบบสอบถามมาจัดกลุ่มของคำตอบได้ โดยแบ่งข้อเสนอแนะเป็น 3 เรื่องตามแบบสอบถาม ดังแสดงในตารางที่ 4.10- 4.12

1.นโยบายบริษัทด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน

จาก

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านนโยบายบริษัทด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1.เห็นด้วยกับนโยบายปัจจุบัน ทำให้พนักงานเห็นความสำคัญ และหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น	35	63.6
2. ไม่เห็นด้วยควรเปลี่ยนแปลง	18	32.5
3. เฉย ๆ	2	3.9
รวม	55	100

จากตารางที่ 4.10 พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่เห็นด้วยกับนโยบายด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน ร้อยละ 63.6 บุคลากรที่ไม่เห็นด้วยร้อยละ 32.5 และบุคลากรที่เฉยๆ ร้อยละ 3.9

2.สวัสดิการพนักงานด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านสวัสดิการพนักงานด้านการออกกำลังกาย

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1.ไม่สะดวกใช้บริการที่ดีฟิตเพราะบ้านไกลจากที่ทำงาน	6	17.14
2. อยากให้มีการเบิกค่าสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่ใดก็ได้	16	45.71
3. เบิกค่าอุปกรณ์กีฬาได้	2	5.71
4. ไม่ได้ใช้สวัสดิการนี้เพราะเลิกงานดึก	2	5.71
5. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน	4	11.43
6. ให้พนักงานสัญญาจ้างไปได้ด้วย	1	2.86
7. เพิ่มสถานที่ออกกำลังกายนอกจากที่ดีฟิต	2	5.71
8. เพิ่มจำนวนคนที่ไปใช้บริการได้ต่อวัน	1	2.86
9. จัดให้บริหารร่างกายด้วยท่าง่ายๆ ก่อนเริ่มทำงาน10 นาทีทุกวัน	1	2.86
รวม	35	100

จากตารางที่ 4.11 พบว่าพนักงานส่วนใหญ่อยากให้มีการเบิกค่าสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่ใดก็ได้ ร้อยละ 45.71 รองลงมา ไม่สะดวกใช้บริการที่ดีฟิตเพราะบ้านไกลจากที่ทำงานคิดเป็น ร้อยละ 17.14 และอยากให้มีสถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน ร้อยละ 11.43

3.ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่นๆ

ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1. จัดกีฬาสีสนับสนุนให้ออกกำลังกาย	1	11.11
2. จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกับการดูแลสุขภาพ	1	11.11
3.จัดให้หัวหน้างานและลูกน้องออกกำลังกายร่วมกัน อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์	1	11.11
4. จัดเจ้าหน้าที่มาสอนกายบริหารที่บริษัทหลังเลิกงาน	5	55.55
5.จัดให้มีวัน Sport day ทุกวันศุกร์ ใส่ชุดกีฬามาได้	1	11.11
รวม	9	100

จากตารางที่ 4.12 พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่อยากให้จัดเจ้าหน้าที่มาสอนกายบริหารที่บริษัทหลังเลิกงานมากที่สุดร้อยละ 33.34 รองลงมาอยากให้มีผู้นำเต้นแอโรบิกในที่ทำงาน วันละ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 22.22 ตามลำดับ ส่วนข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เหลือ มี จำนวนผู้เสนอ อย่างละ 1 คนเท่ากัน ร้อยละ 11.11

บทที่ 5
สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ในบทนี้เป็นการสรุปผลการวิจัยทั้งหมดที่ค้นพบจากการศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด โดยนำเสนอ 3 ส่วนดังนี้

1.สรุปการวิจัย

2.อภิปรายผล

3.ข้อเสนอแนะ

1.สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลและลักษณะการทำงานที่มีผลต่อการออกกำลังกายของพนักงาน พร้อมทั้งข้อเสนอแนะแนวทางในการออกกำลังกายที่พนักงานพึงพอใจ

1.2 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.2.1 ประชากร (Population) ในที่นี้หมายถึง พนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 150 คน (ข้อมูล ณ เดือนกรกฎาคม 2551)

1.2.2 ขนาดตัวอย่าง (Sample size) การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งสุ่มจากกลุ่มประชากรที่เป็นบุคลากรของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด โดยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ โดยขนาดตัวอย่างถูกกำหนดที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และให้ค่าความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 5% จะได้จำนวนตัวอย่างของบุคลากรของบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 109 คน โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้จำนวนตัวอย่าง 109 คนพอดี

1.2.3 เครื่องมือการวิจัย การวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามรวม 6 ข้อ ได้แก่ เพศ, อายุ สถานภาพ การศึกษา แผนก และ ลักษณะงาน จำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 14 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ (Check list)

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด จำนวน 21 ข้อ การตอบเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ส่วนที่ 4 เป็นข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ตอบแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ นโยบายบริษัทด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน สวัสดิการพนักงานด้านการออกกำลังกาย และข้อเสนอแนะอื่นๆ

1.2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานบริษัท ไวเอท (ประเทศไทย)จำกัด 6 หน่วยงาน โดยกระจายออกไปทุกหน่วยงานตามสัดส่วนร้อยละของจำนวนพนักงานในหน่วยงานนั้นๆ ในช่วงระหว่างวันที่ 1 -15 กันยายน 2551 ผลการเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 109 ฉบับ คิดเป็น 100% ของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้แบบสอบถามดังกล่าวได้มีการทดสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างแล้วไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ พร้อมกับปรับปรุงแก้ไข จากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปทดสอบกับพนักงานบริษัทอื่นๆ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่แท้จริง (Pretest) จำนวน 20 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่ศึกษา แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่า Cronbach's Alpha ในส่วนที่ 2 เท่ากับ 0.746 และส่วนที่ 3 เท่ากับ 0.785

1.2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การประมวลผลข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติอ้างอิงได้แก่ การหาค่า t-test, Chi-square และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way-ANOVA)

1.3 ผลการวิจัย

1.3.1 ปัจจัยพื้นฐานของประชากร

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 76.1 ส่วนใหญ่มีอายุ 30-39 ปี ร้อยละ 48.6 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 60.6 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ร้อยละ 56.9 ปริญญาโทหรือสูงกว่า ร้อยละ 37.6 ทำงานอยู่ในแผนกการตลาดและขาย ร้อยละ 75.2 ลักษณะการปฏิบัติงาน ส่วนใหญ่จะออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอกร้อยละ 72.5

1.3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 64.2 ได้ไปออกกำลังกายใน 1 เดือนที่ผ่านมา เหตุผลที่ออกกำลังกายคือเพื่อรักษาสุขภาพ ร้อยละ 56.9 และเพื่อความสนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 41.3 และเหตุผลส่วนใหญ่ที่คนไม่ไปออกกำลังกายคือไม่มีเวลาไป ร้อยละ 27.5 และไม่ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 7.3 ความถี่ในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะไป 1 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.9 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในวันหยุด ร้อยละ 26.6 และตอนเย็นหลังเลิกงาน ร้อยละ18.3 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ประมาณ 30-60 นาที กิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะ เดิน ร้อยละ 39.5 และใช้เครื่องออกกำลังกาย ร้อยละ 19.3 ส่วนสถานออกกำลังกายดีฟิต ที่เป็นสวัสดิการให้กับพนักงานนั้นพบว่า พนักงานส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ ร้อยละ 69.7 มีเพียง ร้อยละ 6.4 ที่ใช้เป็นประจำ และสาเหตุที่ไม่ไปเนื่องจาก ไม่มีเวลาไป ร้อยละ 39.4 เป็นสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่อื่นอยู่แล้ว ร้อยละ 26.6 และอยู่ไกลจากบ้าน ร้อยละ 22 เมื่อดูถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย โดยวัดจากความรู้สึกของการเปลี่ยนแปลงการหายใจ ความล้า และเหงื่อที่ออกหลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้งพบว่า ตัวอย่างร้อยละ 43.1 ปฏิบัติและส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายนาน 30-60 นาที

ใน 1 เดือนที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ใช้เวลาเดินต่อวัน เฉลี่ย 1 ชั่วโมงขึ้นไป ร้อยละ 40.4 และนั่งต่อวันเฉลี่ย 3-6 ชั่วโมง ร้อยละ 42.2

1.3.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พนักงานส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายปานกลางถึงสูง ข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด คือ พนักงานรู้ดีถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.7 มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.6 รู้สึกดีหลังการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.4 ในข้ออื่นๆ ได้แก่พนักงานมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย ทุกครั้งจะใช้เวลามากกว่า 30 นาที มีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย จะค่อยๆ จิบน้ำเมื่อกระหายน้ำมากๆ ขณะออกกำลังกาย และเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3 ในทุกข้อที่กล่าวมาแสดงถึงว่าพนักงานรู้และเข้าใจการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดี และจะทำถ้าได้ออกกำลังกาย มีบางข้อที่ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยกว่า 3 คือ การออกกำลังกายเป็นประจำ 3 วันต่ออาทิตย์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.9 และการตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.7 โดยสรุปคือพนักงานรู้ดีถึงประโยชน์ และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม แต่ไม่ได้ทำอย่างเพียงพอเนื่องจากสาเหตุต่างๆ เนื่องจากไม่มีเวลาไป และสถานที่ออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวย ดังนั้นจึงควรรณรงค์ให้พนักงานตระหนักถึงความสมดุลระหว่างการทำงานกับการออกกำลังกาย และปรับเปลี่ยนด้านสวัสดิการการออกกำลังกายตามความเหมาะสม

1.3.4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด ที่เสนอมาจำนวน 55 คน (ร้อยละ 50.4) แยกเป็น 3 หัวข้อ และแต่ละหัวข้อเรียงตามลำดับ ดังนี้

1) นโยบายบริษัทด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน

พนักงานส่วนใหญ่เห็นด้วยกับนโยบายร้อยละ 63.6

2) สวัสดิการพนักงานด้านการออกกำลังกาย

พนักงานส่วนใหญ่อยากให้มีการเบิกค่าสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่ใดก็ได้ คิดเป็นร้อยละ 45.71 ไม่สะดวกใช้บริการที่ดีฟิตเพราะบ้านไกลจากที่ทำงาน ร้อยละ 17.14 จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในที่ทำงาน ร้อยละ11.43 เบิกค่าอุปกรณ์กีฬาได้ร้อยละ 5.71ไม่ได้ใช้สวัสดิการนี้เพราะเลิกงานดึก ร้อยละ 5.71 เพิ่มสถานที่ออกกำลังกายนอกจากที่ดีฟิต ร้อยละ 5.71 ให้พนักงานสัญญาจ้างไปได้ด้วย ร้อยละ 2.86 เพิ่มจำนวนคนที่ไปใช้บริการได้ต่อวัน ร้อยละ 2.86 และจัดให้มีบริหารร่างกายด้วยท่าง่ายๆ ก่อนเริ่มทำงาน10 นาทีทุกวัน ร้อยละ 2.86

3) *ข้อเสนอแนะอื่นๆ*

พนักงานส่วนใหญ่ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่มาสอนกายบริหารที่บริษัท คิดเป็นร้อยละ 55.56 และมีข้อเสนอะแนะอื่นๆ ได้แก่ จัดกีฬาสีสนับสนุนให้ออกกำลังกาย จัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อกับการดูแลสุขภาพ จัดให้หัวหน้างานและลูกน้องออกกำลังกายร่วมกัน อย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ จัดให้มีวัน Sport day ทุกวันศุกร์ ใส่ชุดกีฬามาได้ คิดเป็นร้อยละ 11.11 เท่ากัน

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของพนักงาน บริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1.3.1 ร้อยละของพนักงานที่ออกกำลังกายมากกว่าพนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย โดยพนักงานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 64.2 ในขณะที่พนักงานที่ไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.8เหตุผลส่วนใหญ่ที่คนไปออกกำลังกายคือรักษาสุขภาพ ร้อยละ 56.9 รองลงมาคือเพื่อความสนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 41.3 และเพื่อลดความอ้วน ร้อยละ22 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีเวลาไป ร้อยละ 27.5 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ ทำการวิจัยเรื่อง “การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน” พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายร้อยละ 60.0 และเหตุผลของการออกกำลังกายคือต้องการมีสุขภาพดี และเหตุผลของการไม่ได้ออกกำลังกาย คือไม่มีเวลา ร้อยละ 90

1.3.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเห็นด้วยในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายปานกลางถึงสูง โดยมีคะแนนปานกลางร้อยละ 46.8 และคะแนนสูงร้อยละ 51.4 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา" ผลการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในด้านพุทธิพิสัยอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ จำเนียร สุ่มแก้ว (2545 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

1.3.3 ผลการทดสอบสมมติฐานพนักงานที่มีปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน พบว่า

เปรียบเทียบปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และลักษณะการปฏิบัติงาน กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี สถานภาพ และลักษณะการปฏิบัติงานต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.05) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ไม่สอดคล้องกับการวิจัยของพวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545:71) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพ ต่างกัน ไม่มีความแตกต่างด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p< 0.05) และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประศักดิ์ สันติภาพ (2546 : บทคัดย่อ) ซึ่งพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่อง ทัศนคติการรับรู้สมรรถนะตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม สายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p< 0.05)

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด สามารถเสนอแนะเพื่อให้ผู้บริหารนำไปใช้ได้ดังนี้

3.1.1 ร้อยละของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง แต่พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งยังไม่เพียงพอ เนื่องจากการออกกำลังที่เพียงพอ

และให้ประโยชน์แก่สุขภาพคือ 3 วันต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน ประกอบกับสาเหตุของการไม่ไปออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีเวลาไป ดังนั้นผู้บริหารจึงควรรณรงค์ให้เห็นถึงความสำคัญและชักชวนให้ออกกำลังกายกันมากขึ้น และถ้าสามารถจัดให้พนักงานสามารถออกกำลังกายได้ในที่ทำงานโดยจัดเป็นห้องหรือ มุมสุขภาพ มีเครื่องออกกำลังกายวาง 1-2 ตัว หรือเชิญครูสอนแอโรบิกจากโรงเรียนมาสอนให้พนักงานหลังเลิกงาน 3 วันต่อสัปดาห์ ก็จะสามารถทำให้พนักงานสะดวกในการออกกำลังกาย ไม่เสียเวลามาก และยังมีเพื่อนๆ ชวนกันไป ทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้การสนับสนุนให้พนักงานกับลูกน้องมาออกกำลังกายร่วมกันก็เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ และทำให้สุขภาพแข็งแรง สมองปลอดโปร่ง มีแรงในการทำงานมากขึ้น และลดอัตราการลาป่วยลงได้

3.1.2 สถานภาพต่างกันจะมีความแตกต่างด้านความถี่ในการออกกำลังกาย โดยคนที่สมรสแล้วจะมีการออกกำลังกายมากกว่า อาจเนื่องจากมีการออกกำลังกายร่วมกันในครอบครัว แต่สำหรับคนโสด การไม่มีเพื่อนไปก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนไม่อยากไปออกกำลังกาย (ร้อยละ 6.4) ดังนั้น การจัดให้มีการออกกำลังกายในที่ทำงาน เช่น นำเครื่องออกกำลังมาไว้ที่บริเวณหนึ่งในที่ทำงาน หรือจัดให้มีครูมานำออกกำลังกายในที่ทำงานก็อาจทำให้มีพนักงานออกกำลังกายกันมากขึ้น

3.1.3 ในด้านนโยบายด้านการออกกำลังกาย มีพนักงานบางส่วนไม่เห็นด้วย ผู้บริหารจึงควรชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของนโยบายนี้ให้พนักงานได้ทราบอย่างทั่วถึง ที่ผ่านมาจะเป็นการสื่อสารโดยแผนกบุคคลเท่านั้นถ้าผู้บริหารได้มีโอกาสมาพูดเอง อาจทำให้พนักงานตระหนักถึงความสำคัญมากขึ้น และคิดว่าผู้บริหารเห็นด้วยและจริงจังกับเรื่องนี้

3.1.4 ในด้านสวัสดิการด้านการออกกำลังกาย เนื่องจากนโยบายให้พนักงานสามารถไปออกกำลังกายที่ ดีฟิต ได้นั้น เริ่มประมาณปลายปีที่แล้ว (พ.ศ.2550) ดังนั้นมีพนักงานจำนวนมากที่เป็นสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่อื่นอยู่แล้ว จึงไม่ได้ไปใช้ และเนื่องจากดีฟิต นั้นอยู่ใกล้ที่ทำงาน แต่พนักงานหลายคนที่บ้านอยู่ไกลจากที่ทำงานทำให้ไม่สะดวกในการเล่นหลังเลิกงานเนื่องจากต้องกลับบ้านดึก ประกอบกับเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวันแล้ว และจากผลวิจัยพบว่าพนักงานส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันหยุด ดังนั้นถ้าไม่ได้อยู่ใกล้ๆ ก็คงไม่สะดวกถ้าจะมาออกกำลังกาย ดังนั้นพนักงานส่วนใหญ่จึงเสนอให้บริษัทควรจะให้พนักงานไปสมัครสมาชิกสถานที่ออกกำลังกายที่ใดก็ได้ตามความสะดวก แล้วมาเบิกกับบริษัทในวงเงินจำกัด จะสร้างความสะดวกให้กับพนักงานมากขึ้น เพื่อให้พนักงานมีโอกาสได้ไปออกกำลังกายมากขึ้น

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยขอเสนอแนะสำหรับผู้สนใจทำวิจัยในครั้งต่อไปดังนี้

3.2.4 ควรขยายขอบเขตการวิจัยในเรื่องการดูแลสุขภาพด้วย เนื่องจากสุขภาพที่ดีไม่ได้มาจากการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

3.2.5 ควรวิจัยด้านอัตราการลาป่วย และค่ารักษาพยาบาลเพิ่มเติมเปรียบเทียบระหว่างคนที่ออกกำลังกายและคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3.2.6 ในแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีคำถามเชิงลบด้วย ผู้ตอบจะได้อ่านอย่างระมัดระวังมากขึ้น ซึ่งทำให้ผลที่ได้ตรงตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน* กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์

กาญจนา รุ่งตรานนท์ (2528) *จิตวิทยาการออกกำลังกายในแอโรบิกดานซ์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ* กรุงเทพมหานคร : เทพรัตน์การพิมพ์

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร (2549) รายงานการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2547 และ 2549 กรุงเทพมหานคร สำนักงานสถิติแห่งชาติ

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือและโฮมเพจ ชุดพัฒนาสังคมตามแนวพระราชดำริ ได้ให้ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ค้นคืนวันที่ 10 สิงหาคม 2551 จาก http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t2.html

โครงการพัฒนาองค์กรต้นแบบ "กรมอนามัยไร้พุง" โดย กองโภชนาการ ร่วมกับ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ค้นคืนวันที่ 10 สิงหาคม จาก http://konthairaipung.anamai.moph.go.th/

จำเนียร สุ่มแก้ว (2545) "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จักกรี เสริมทรัพย์ (2541) "ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2539) *อนามัยบุคคล* พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์

เจริญ ธานีรัตน์ (2548) "การออกกำลังกายง่ายๆ เพื่อสุขภาพ" วารสารรามคำแหง 22, 2 (เม.ย.-มิ.ย.) : 49

จรวยพร ธรณินทร์ (2534) *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตะเกียง

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัธน์ (2528) "สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย" พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร : เทพรัตน์การพิมพ์

ดำรง กิจกุศล (2531) "*คู่มือออกกำลังกาย*" กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

ทิพยา สพโชค (2535) "พฤติกรรมการป้องกันและควบคุมโรคพยาธิปากขอ ของนักเรียนในจังหวัดภาคใต้" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541) "ความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา" วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ธมนวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546) "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนโสตศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัญฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ธนารักษ์ อาจวิชัย (2543) "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา" วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุษรินทร์ วรบวร (2548) *"การสร้างสมรรถภาพ โดยการออกกำลังกาย"* วารสารวิชาการ 8, 2 (เมษายน-มิถุนายน) : 60

ปรีชา วิหคโต (2526) *ประวัติและหลักการพลศึกษา* กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์

ประศักดิ์ สันติภาพ (2546) "พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏ จันทรเกษม กรุงเทพมหานคร " วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 ศูนย์สารสนเทศ ราชบัณฑิตยสถาน ค้นคืนวันที่ 13 สิงหาคม 2551 จาก http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp

พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ (2545) "การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน" วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พลศึกษา กรม (2539) *การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย* กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนาการพลศึกษา

พลศึกษา กรม (2538) *การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว

วารสารคณะพลศึกษา (2548) "พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523" มหาวิทยาลัยมหิดล

ศาสตราจารย์ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ (2545) *อนุมูลอิสระจากการออกกำลังกาย* จุฬาลงกรณ์เวชสาร 47, 3 (มี.ค. 2546) 139-148 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ นพ.เสก อักษรานุเคราะห์ (2545) *ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพาณิชย์

สุภาภรณ์ วรอรุณ (2548) "ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ในวิทยาลัยพยาบาล เครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก" วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา

สารสถิติ (เม.ย. 2551) "การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550"

เสนาะ มนต์วิเศษ (2543) "ลักษณะงานกับความทุ่มเทในการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด เขตการศึกษา 12" วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

สุชาดา มะโนทัย (2539) "การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุรศักดิ์ จันทร์ประเสริฐ (2547) "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของสถานีอนามัยในจังหวัดจันทบุรี" วิทยานิพนธ์ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทไวเอท (ประเทศไทย) จำกัด

ผู้ดำเนินการวิจัย นางสาวขนิษฐา พิทักษ์ทนต์
นักศึกษาปริญญาโท แขนงวิชาบริหารธุรกิจ สาขาวิทยาการจัดการ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้
   - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
   - ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย
   - ส่วนที่ 3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
   - ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะ
2. การตอบแบบสอบถาม
   - 2.1 ในการตอบแบบสอบถาม กรุณาตอบแบบสอบตามความเป็นจริง เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่ถูกต้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อส่วนรวมมากที่สุด
   - 2.2 กรุณาตอบคำถามทุกข้อ
   - 2.3 ใช้แบบสอบถาม 1 ชุดต่อ 1 ท่าน

ข้อมูลที่ได้รับจากท่านเป็นข้อมูลที่นำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ไม่มีผลในการปฏิบัติงานแต่อย่างใด จะนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น และผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านล่วงหน้าที่กรุณาสละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามชุดนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลคุณลักษณะส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำแนะนำ โปรดทำเครื่องหมาย / หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงตรงกับข้อมูลท่าน

1. เพศ	1. ( ) ชาย	2. ( ) หญิง
2. อายุ	1. ( ) 20- 29 ปี	3. ( ) 40-49 ปี
	2. ( ) 30- 39 ปี	4. ( ) 50 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ	1.( ) โสด	2. ( ) สมรส
4. ระดับการศึกษา	1.( ) ต่ำกว่าปริญญาตรี	3.( ) ปริญญาโทหรือสูงกว่า
	2.( ) ปริญญาตรี	

5. แผนก

1.( ) ทรัพยากรมนุษย์

2.( ) การเงินและบัญชี และสนับสนุนเทคโนโลยี

3.( ) ทะเบียนผลิตภัณฑ์

4.( ) การแพทย์

5.( ) Corporate Affairs

6.( ) การตลาดและขาย

6. ลักษณะงานที่ทำ

1.( ) ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอกเป็นประจำ (4-5 วันต่ออาทิตย์)

2.( ) ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอกค่อนข้างบ่อย (2-3 วันต่ออาทิตย์)

3.( ) ออกไปติดต่อกับลูกค้าภายนอก นานๆ ครั้ง หรือแทบจะไม่ต้องออกไปติดต่อเลย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำแนะนำ โปรดทำเครื่องหมาย / หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงตรงกับข้อมูลท่าน

1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

1.( ) ไม่ใช่ ตอบข้อ 2 2.( ) ใช่ ตอบข้อ 3

2. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.( ) ไม่มีเวลา
2.( ) ไม่มีสถานที่
3.( ) ไม่มีอุปกรณ์
4.( ) ไม่มีเพื่อน
5.( ) อายุมาก (สูงวัย)
6.( ) ไม่ทราบวิธีออกกำลังกาย
7.( ) ไม่ชอบออกกำลังกาย
8.( ) ไม่ทราบถึงประโยชน์
9.( ) การทำงานถือเป็นการออกกำลังกายแล้ว
10.( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.( ) รักษาสุขภาพ
2.( ) ลดความอ้วน
3.( ) สังสรรค์สมาคม
4.( ) ความสนุกสนาน คลายเครียด
5.( ) การแข่งขัน
6.( ) เหตุผลทางการแพทย์ (โปรดระบุ).....
7.( ) การชักชวนของผู้อื่น
8.( ) ร่วมกิจกรรมของบริษัท
9.( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

4. ความถี่ในการไปออกกำลังกายในต่อสัปดาห์

1.( ) 3 วันขึ้นไป ต่อสัปดาห์ 3.( ) 1 วัน ต่อสัปดาห์
2.( ) 2 วัน ต่อสัปดาห์ 4.( ) ไม่ได้ไปเลย

5. ท่านไปออกกำลังกายช่วงเวลาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.( ) ตอนเช้าก่อนทำงาน
2.( ) วันหยุด
3.( ) ตอนเย็นหลังเลิกงาน
4.( ) ตอนเช้าก่อนทำงานและตอนเย็นหลังเลิกงาน
5.( ) ตอนเช้าก่อนทำงานและวันหยุด
6.( ) ตอนเย็นหลังเลิกงานและวันหยุด
7.( ) ทำทุกข้อที่กล่าวมา
8.( ) ไม่ได้ไปเลย

6. ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยนานเท่าใด

1.( ) 5- 15 นาที
2.( ) 15-30 นาที
3.( ) 30 นาที -1 ชั่วโมง
4.( ) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.( ) เดิน
2.( ) กายบริหาร
3.( ) วิ่งเหยาะ
4.( ) เต้นแอโรบิก
5.( ) โยคะ
6.( ) ว่ายน้ำ
7.( ) ใช้เครื่องออกกำลังกาย
8.( ) เล่นกีฬา (โปรดระบุ).....
9.( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
10.( ) ไม่ได้ทำ

8. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกาย (เลือกคำตอบที่ใช้บริการบ่อยที่สุดเพียงข้อเดียว)

1.( ) บ้านหรือ บริเวณบ้าน
2.( ) สนามกีฬา
3.( ) สวนสาธารณะและสวนสุขภาพ
4.( ) สถานออกกำลังกาย ดีฟิต (DFit)(สวัสดิการของบริษัท)
5.( ) สถานออกกำลังกาย อื่น ๆ
6.( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. ท่านใช้บริการสถานออกกำลังกาย ดีฟิต (DFit) หรือไม่

1.( ) ใช้เป็นประจำ
2.( ) ไม่เคยใช้
3.( ) นานๆ ครั้ง

10. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายที่สถานออกกำลังกาย DFit

1.( ) เครื่องออกกำลังกายน้อย 4.( ) อยู่ไกลบ้าน

2.( ) ไม่มีเวลาไป 5.( ) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

3.( ) เป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายที่อื่นอยู่แล้ว

11. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก นานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็วมาก ต้องหายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกมาก)

1.( ) มากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที 3.( ) 60 นาที ขึ้นไป

2.( ) 30 นาที – 60 นาที 4.( ) ไม่ได้ทำเลย (ข้ามไปข้อ 12)

12. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงปานกลาง นานเท่าใด (รู้สึกได้ถึงหัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็วขึ้น เกิดความล้าที่แขนหรือขา เหงื่อออกพอสมควร)

1.( ) มากกว่า 10 – น้อยกว่า 30 นาที 3.( ) 60 นาที ขึ้นไป

2.( ) 30 นาที – 60 นาที 4.( ) ไม่ได้ทำเลย (ข้ามไปข้อ 13)

13. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา **โดยเฉลี่ยในแต่ละวัน**ท่าน**เดิน**รวมเป็นเวลานานเท่าใด

1.( ) น้อยกว่า 20 นาที 3.( ) 40 นาที – 1 ชั่วโมง

2.( ) 20 นาที – 40 นาที 4.( ) 1 ชั่วโมงขึ้นไป

14. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา **โดยเฉลี่ยในแต่ละวัน**ท่าน**นั่ง**รวมเป็นเวลานานเท่าใด

1.( ) น้อยกว่า ชั่วโมง 3.( ) 6- 8 ชั่วโมง

2.( ) 3 – 6 ชั่วโมง 4.( ) ตั้งแต่ 8 ชั่วโมงขึ้นไป

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ขอให้ท่านโปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ด้านขวามือที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

4 หมายถึง เห็นด้วย

3 หมายถึง ปานกลาง

2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย

1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
1.	ท่านได้ออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา					
2.	ท่านรู้ดีถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย					
3.	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 3 วันต่ออาทิตย์หรือมากกว่า					
4.	ท่านมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย					
5.	ท่านมีความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย					
6.	ทุกครั้งที่ได้ออกกำลังกายจะใช้เวลามากกว่า 30 นาที					
7.	ท่านรู้สึกดีหลังการออกกำลังกาย					
8.	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง					
9	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการยืดกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย					
10	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น					
11	ขณะออกกำลังการถ้ากระหายน้ำ ท่านจะค่อยๆ จิบ แทนการดื่มน้ำทันทีมากๆ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความเห็น				
		5	4	3	2	1
12	ท่านไม่เคยรู้สึกผิดปกติขณะออกกำลังกาย					
13	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย					
14	ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นกับความพอใจ ไม่ได้กำหนดวัน เวลา แน่นอน					
15	ท่านสามารถไปออกกำลังกายคนเดียวได้					
16	ท่านทราบถึงสภาพร่างกายของตนเป็นอย่างดี					
17	การออกกำลังกายของท่านเกิดจากเพื่อนรอบข้างชักชวน หรือสนับสนุน					
18	ท่านออกกำลังกายเนื่องจากมีจุดประสงค์บางอย่าง เช่น ต้องการลดน้ำหนัก ต้องการต้องการมีสัดส่วนที่พอเหมาะ					
19	ท่านให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายมาก					
20	การออกกำลังกายทำให้ท่านมีกำลังในการทำงานมากขึ้น					
21	ท่านสามารถแบ่งเวลาทำงานกับออกกำลังกายได้อย่างสมดุล					

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

โปรดแสดงข้อคิดเห็นหรือข้อเสนะแนะ (ข้อมูลจะเป็นความลับ จะนำเสนอในภาพรวม เท่านั้น)

1.นโยบายบริษัทด้านการสนับสนุนให้ออกกำลังกายในปัจจุบัน

.....

2.สวัสดิการพนักงานด้านการออกกำลังกาย

.....

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	ขนิษฐา พิทักษ์ทนต์
วัน เดือน ปีเกิด	15 กันยายน 2518
สถานที่เกิด	สาทร กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	เภสัชศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สถานที่ทำงาน	บริษัทเมดโทรนิค (ประเทศไทย) จำกัด
ตำแหน่ง	Associate Regulatory Affairs Specialist