



พฤติกรรมกรออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

นิภาพร ทวานนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2561

พฤติกรรมกำรออกกำล้งกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

นิภาพร ทวนนท์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ พุทธกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นางสาวนิภาพร ทวานนท์
สาขาวิชา,คณะ พลศึกษา ศึกษาศาสตร์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พเยาว์ เนตรประชา)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นางสาวนิภาพร ทวานนท์
ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2561
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 25-55 ปี ขึ้นไป ได้โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย จำนวน 399 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test)

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง เมื่อจำแนกตามเพศ อายุ และอาชีพ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย พบว่า ควรให้สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง เป็นหน่วยงานให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง องค์กรบริหารส่วนตำบลเป็นหน่วยงานให้การสนับสนุนด้านเจตคติ สถานที่ และการบริการต่าง ๆ

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ABSTRACT

Thesis Title	Exercise Behavior of People in Ang Thong Province
Student's name	Miss. Nipaporn Tavanon
Degree	Master of Education
Discipline	Physical Education
Faculty	Faculty of Education
Year	2018

Advisory Committee

Asst.Prof. Anuchit Thaesusngnern, Ph.D.

The purposes of this research were to study the exercise behavior of people and propose the guidelines for promoting exercise of people in Ang Thong Province. The samples collected by simple sampling method were 399 people, aged between 22-55 years old, in Ang Thong Province. The constructed questionnaire, the content validity of which was found between 0.6-1.0 and the reliability of which was found at 0.95, was used as a tool of this research. The data were analyzed in terms of frequency distribution, percentage, arithmetic average, standard deviation, t-test, and F-test.

The research results revealed that in Ang Thong Province the people's knowledge about exercise was rated at a high level; their attitude towards exercise was rated at a high level; and their practice was rated at a fair level. No significant differences of knowledge about exercise, attitude towards exercise and practice were found in gender, age and occupation at the level of .05. The guidelines for promoting exercise of people in Ang Thong Province was that Institute of Physical Education, Ang Thong Campus should be the organization giving the knowledge about appropriate exercise to the people and Sub-district Administration Organization should encourage their attitude and support facilities and services for them.

Keywords: exercise, exercise behavior

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียว เนตรประชา ประธานคณะกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณา ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไข และวิจารณ์ผลงาน ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบ รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และขอขอบคุณประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่ให้ความ อนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และครอบครัว ที่ส่งเสริมและสนับสนุนทำให้ผู้วิจัยมี กำลังใจทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ ขอขอบคุณ นางสาวฉัตรชนา เพร็ดพริ้ง และเพื่อนนักศึกษา ปริญญาโททุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจเสมอมา คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีต และปัจจุบันที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษา และประสบความสำเร็จมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

นิภาพร ทวานนท์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	8
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	13
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	18
อุปสรรคของการออกกำลังกาย.....	18
หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย.....	19
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	21
ความหมายของพฤติกรรม.....	21
พฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	23
พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	24
พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	24
พฤติกรรมด้านปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดอ่างทอง.....	26
ข้อมูลทั่วไป.....	26
โรคการขาดการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
งานวิจัยในประเทศ.....	28
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	36
3 วิธีดำเนินการวิจัย	38
การกำหนดประชากร.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	40
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	61
วิธีดำเนินการวิจัย.....	61
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผลการวิจัย.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	73
ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	79

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก ค ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) ของแบบสอบถาม.....	86
ภาคผนวก ง ค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม.....	90
ประวัติผู้วิจัย.....	95

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
4.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	45
4.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง	46
4.3 ระดับด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดอ่างทอง	48
4.4 เจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง	49
4.5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง	51
4.6 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	52
4.7 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	53
4.8 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ	53
4.9 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ	53
4.10 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ	54
4.11 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ	54
4.12 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ	55
4.13 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ	55
4.14 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ	56

สารบัญภาพ

ภาพ		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	6
4.1	กราฟแสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	48

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพหรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกายและมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550: 10) การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป ซึ่งจากการศึกษาของ ซาตรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพันธ์ วงศ์จตุรภัทร (2558: 19) พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากการไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้น จะส่งผลเสียต่อสุขภาพ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ถูกสร้างมาเพื่อให้เคลื่อนไหว ดังจะเห็นได้จากพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชเรื่องการออกกำลังกายความว่า “ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญคล่องแคล่ว อดทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงไปไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ หมดแรงลงและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติมีการทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลบ่ออ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ” (พระราชดำรัสในโอกาสประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2523)

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ได้ให้ความสำคัญของการเตรียมความพร้อมของคนและระบบให้สามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงในอนาคต และกล่าวถึง

ยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับประเด็น การปรับโครงสร้างและการกระจายตัวประชากรให้เหมาะสม การพัฒนาคุณภาพคนไทยและยกระดับ คุณภาพบริการสาธารณสุขให้ทั่วถึงในทุกพื้นที่ เพื่อให้ประชาชนมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงและ ส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2559: 6) โดยยึดคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาที่สัมพันธ์กับ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนา สุขภาพที่ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งของภาคสุขภาพ ในการสร้างความเข้มแข็งของ ประชาชนให้มีศักยภาพ มีความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องด้านพฤติกรรมสุขภาพ มีการเรียนรู้ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพน้อยลง ตลอดจนมีส่วนร่วมในการสร้างและจัดการระบบสุขภาพ มีการ จัดการปัญหาสุขภาพในชุมชนและท้องถิ่นของตนเอง โดยการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายทั้งภาครัฐและ ภาคเอกชน โดยใช้ข้อมูลที่ครบถ้วนรอบด้าน ตลอดจนการพัฒนาความร่วมมือระหว่างประเทศให้ เข้มแข็งทั้งในระดับโลก และยังพัฒนาศักยภาพวิธีการดูแลสุขภาพจากภูมิปัญญาไทยให้มีความ ปลอดภัย มีคุณภาพ และเป็นที่ยอมรับ ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมเพื่อการพึ่งพาตนเอง ด้านสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข. 2559: 54)

การออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระแกรน และซีโรค ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออก กายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกริ๊งเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถเคลื่อนไหวได้อย่าง คล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่าง ๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กัน อวัยวะและต่อมต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง จากการสำรวจการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2552: 25-33) เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2552 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศมีผู้ออก กายและเล่นกีฬาไม่สม่ำเสมอ ประมาณร้อยละ 69.30 มีประชากรที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ประจำตั้งแต่ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีร้อยละ 25.00 เด็กและเยาวชนมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ 88.40 โดยในเด็กอายุ 12-14 ปี เล่นกีฬา ร้อยละ 93.30 ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ร้อยละ 30.70 ส่วนสาเหตุที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่สำคัญ มี 2 ประการ คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 54.90 และไม่สนใจ ร้อยละ 12.80 และพบว่า วัยทำงานที่มีอายุตั้งแต่ 20-59 ปี การไม่มีเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่สุด ร้อยละ 60.60-66.80

จังหวัดอ่างทองเป็นจังหวัดหนึ่งในเขตภาคกลางของประเทศไทย ตั้งอยู่ในที่ราบลุ่มแม่น้ำ เจ้าพระยา มีรูปร่างลักษณะคล้ายรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีพื้นที่ทั้งหมด 968.372 ตารางกิโลเมตรหรือ

ประมาณ 605,232.5 ไร่ และมีอาณาเขตทิศเหนือติดต่อกับจังหวัดสิงห์บุรี ทิศตะวันออกติดต่อกับจังหวัดลพบุรีและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทิศตะวันตกติดต่อกับจังหวัดสุพรรณบุรี และทิศใต้ติดต่อกับจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งประชาชนในจังหวัดอ่างทองจำนวนมากไม่ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่าง ทั้งด้านการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย หักโหมในการทำงาน พักผ่อนไม่เพียงพออยู่ในสภาพที่ไม่ดี ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดและโรคเครียด จากรายงานเรื่อง สุขภาพของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง มีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุด จำนวน 62,896 คน การเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน จำนวน 54,032 คน คิดเป็นร้อยละ 41.25 ของประชากรในจังหวัดอ่างทอง (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. 2558: ออนไลน์) ซึ่งจังหวัดอ่างทองมีทั้งหมด 7 อำเภอ แต่ละอำเภอมียุทธศาสตร์ออกกำลังกาย 6 แห่ง และประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและผ่อนคลายความตึงเครียด เมื่อเปรียบเทียบกับประชาชนทั่วไปจัดอยู่ในสัดส่วน 1:50 ของประชาชนทั้งหมด

ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ โดยการส่งเสริมสุขภาพนั้น เป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน มีกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม และสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทองจะเป็นผู้สนับสนุนบุคลากรในการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งจังหวัดอ่างทองมีนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพเพื่อให้ประชาชนที่สนใจ ตื่นตัวการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทย เพราะหากประชาชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการซ่อมสุขภาพ ลดเวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณของรัฐและหน่วยงานในการจัดระบบบริการสุขภาพซึ่งจะทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น และการที่บุคคลจะเห็นคุณค่าและความสำคัญของสิ่งต่าง ๆ บุคคลนั้นจะต้องมีความรู้ เห็นคุณค่า และประโยชน์ของสิ่งนั้นก่อนจึงจะนำไปปฏิบัติและรักษาไว้ เช่นเดียวกันกับการที่ประชาชนในจังหวัดอ่างทองจะเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจนกระทั่งนำความรู้และทักษะที่ได้จากการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันของตน ประชาชนในจังหวัดอ่างทองจะต้องมีพฤติกรรมที่ดีในการออกกำลังกายและมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของการออกกำลังกายก่อน เพราะมีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของบุคคลและการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลนั้นด้วย โดยมีนักพลศึกษาและนักสุขศึกษาหลายท่านเชื่อว่าการที่ประชาชนจะมีพฤติกรรมอย่างนั้นต้องมีความรู้และเจตคติต่อสิ่งนั้นเป็นเรื่องสำคัญ (ประภาเทัญ สุวรรณ. 2557: 3-4)

จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ทำให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญที่ประชาชนส่วนใหญ่ยังละเลย ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่

ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง ประกอบกับสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง นอกเหนือจากการจัดการศึกษาแล้วยังมีพันธกิจในด้านการให้บริการทางวิชาการ การจัดการกีฬา และด้านอื่น ๆ แก่สังคม ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของ ประชาชนในจังหวัดอ่างทองต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง
2. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 7 อำเภอ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 283,486 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอ่างทอง จำนวนทั้งสิ้น 283,486 คน ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) โดยมีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณด้วยสูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 399 คน ที่ความคลาดเคลื่อน 0.05

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ และอาชีพ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะทำการศึกษาผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 25-55 ปี ขึ้นไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **พฤติกรรม** หมายถึง การแสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกรู้จักคิดเพื่อสนองตอบ ต่อสิ่งที่มากระตุ้น การแสดงออกทุกอย่างของแต่ละบุคคลเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะ กลายเป็นนิสัยติดตัวไปและจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำ หรือเป็นกิจกรรมภายในตัว บุคคลที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

2. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดหมาย และเป็นระบบเพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีความแข็งแรง มีรูปร่างที่ดี ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นการแสดงออกของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน มีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง สามารถสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

4. พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การระลึกได้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกิดขึ้น รวมไปถึงข้อเท็จจริงที่ได้รับจากประสบการณ์ การค้นคว้า ศึกษา สังเกต และมีการสะสมไว้ สามารถจดจำได้โดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ

5. พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

6. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ร่างกายสามารถแสดงออกโดยมีจุดมุ่งหมายและองค์ประกอบที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น

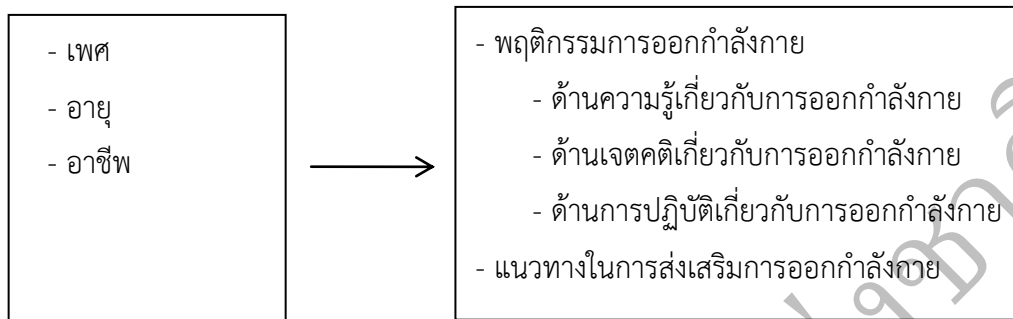
7. ประชาชนในจังหวัดอ่างทอง หมายถึง บุคคลที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 7 อำเภอ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 283,486 คน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

2. สถาบันการศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง และองค์การบริหารส่วนตำบล ได้แนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอ่างทอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ผู้วิจัยได้ศึกษาคำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เพื่อประกอบการวิจัยดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
 - 1.5 อุปสรรคของการออกกำลังกาย
 - 1.6 หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของพฤติกรรม
 - 2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - 2.2.1 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
 - 2.2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดอ่างทอง
 - 3.1 ข้อมูลทั่วไป
 - 3.2 โรคการขาดการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

คำว่า “การออกกำลังกาย” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้

แลมป์ (Lamp, 1984: 11) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

สิวานี เช็ม (2555: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การทำกิจกรรมใด ๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ แข็งแรงสมบูรณ์

ปณิธาน โปรงสละ (2555: 8-9) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดเกิดการเคลื่อนไหว หรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัยและความแข็งแรง

องค์การอนามัยโลก (2556: 52) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน กล่าวง่าย ๆ คือ การเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็ว ๆ การเล่นสเก็ต เต้นรำ เดินขึ้นลงบันได การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

เอก ธนะสิริ (2556: 102) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

บันเทิง เกิดปรารค์ (2556: 8) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2557: 12-13) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวจากระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การขี่จักรยาน การเล่นเกม การละเล่นพื้นเมือง แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ เป็นต้น ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระฉ่าง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสรีรภาพทางกายที่ดี

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา (2557: 65) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของวัย เพศ และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดี จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558: 36) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

สถาพร เกิดสว่างเนตร (2559: 54) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกแรงเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ เกิดการพัฒนาตลอดเวลา จนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีจุดหมายและเป็นระบบเพื่อทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี มีความแข็งแรง มีรูปร่างที่ดี ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทั้งนี้ การออกกำลังกายจำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายด้วย

2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น ในด้านความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ได้มีนักวิชาการหลายท่านแสดงความคิดเห็นไว้ ดังนี้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2555: 3-6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหรือร่างกายนั่นเอง การทำงานของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อคล่องแคล่วขึ้น
2. ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมแทบอลิซึม (metabolism) ของเซลล์ ออกจากร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาพร้อมลมหายใจออก ของเสียที่ออกมาพร้อมเหงื่อ และปัสสาวะ เป็นต้น
3. กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี รวมทั้งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจด้วยเช่นกัน
4. ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ช่วยให้เอ็นที่ยึดข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น

6. ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบอิมมูน (immune system) ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น

7. ที่สำคัญอย่างยิ่งคือเป็นการลดความเครียดของร่างกาย เพราะถ้าเรามีความเครียดมาก ๆ จะนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน โรคหัวใจ การขับถ่ายผิดปกติ และที่สำคัญยิ่งคือความเครียดจะนำไปสู่การเป็นโรคมะเร็งได้

เอก ธนะสิริ (2556: 118) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลังกาย อีกทั้งเป็นการป้องกันเส้นเลือดเปราะแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี เป็นแรงดันให้เลือดนำออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงเซลล์ทุกส่วนอย่างทั่วถึง พร้อมทั้งขับถ่ายของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญ คือ ทำให้สารต่าง ๆ ที่อยู่ในโลหิต เช่น ไขมัน น้ำตาล กรดยูริก เป็นต้น อยู่ในระดับปกติ

2. ทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ตลอดจนที่สำคัญยิ่ง คือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ความอ้วนจะลดน้อยลง ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใดก็แล้วแต่กีฬาประเภทนั้น กล่าวกันว่าการเล่นน้ำใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ

3. ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ไม่เกิดอาการข้อติดหรือปวดเมื่อยตามข้อตามปกติเมื่อมีอายุสูงขึ้นถ้าไม่มีการออกกำลังกายข้อต่อต่าง ๆ เป็นกิจวัตรประจำวันแคลเซียมจะตกตะกอนตามข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการข้อต่อติดและปวดข้อ

4. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ ออกจากร่างกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใสตลอดวัน

5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลกระทบต่ออาการพักจิตทางอ้อม จึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำและจิตใจเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี

ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าซาลง ชีวิตจะมีแต่ความสุข ร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกให้แก่ตนเอง ไม่เป็นโรคกระเพาะ ลำไส้ และจิตประสาท หัวใจแข็งแรง ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดภาวะตึงเครียดของสมองและจิตใจ ช่วยฟื้นฟูสภาพสำหรับผู้มีโรคจากความเสื่อม เช่น ข้อเสื่อม และป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อม เช่น โรคข้อเสื่อม โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น

สายันท์ สุขยิ่ง (2557: 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลให้สุขภาพสมบูรณ์ และมีสมรรถนะทางกายสูง อาทิเช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจัย

สำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้อีกด้วย

พิชิต ภูติจันทร์ (2557: 149) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น กระฉับกระเฉง ว่องไว การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานงานกันดี
3. รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น
4. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
5. ช่วยลดความเครียด
6. ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือการขับเหงื่อที่ผิวหนัง
7. ช่วยทำให้ออนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดวิตกกังวล
8. พลังทางเพศดีขึ้น เนื่องจากรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทาน
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบ

แอโรบิก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น อาทิเช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

เป็นต้น

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น คลอดลูกง่ายขึ้นด้วย
 12. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากไม่ค่อยมีโรคร้ายไข้เจ็บนั่นเอง
- การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558: 34) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหาร เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีไข้โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การบริโภคอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ จากที่กล่าวมาทั้ง 5 ข้อ หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

กรมพลศึกษา (2558: 55) สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ไขปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการซ้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันดี
3. ช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้นและที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด การมีรูปร่างที่ดีนั้นนอกจากจะมีความคล่องตัวมากขึ้นแล้วยังทำให้จิตใจสบาย หน้าตาอึมอ๋มแจ่มใส และเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีผลต่อความเจริญก้าวหน้าในงานในอาชีพได้ด้วย
4. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุดในที่สุด ดังจะเห็นได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมาก ยิ่งในผู้หญิงที่หมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้นการออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก
5. ช่วยด้านจิตใจ ช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต อาทิเช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่วินิจฉัยระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่งไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย
7. นอนหลับได้ดีขึ้น เพราะจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก
8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้มีพลังทางเพศเพิ่มขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานจะมีระดับ

น้ำตาลในเลือดลดต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามากก็จะใช้ยาลดลง หรือผู้ที่ใช้น้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ เป็นต้น

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยากการออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกาพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีวันลาเพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย มีประโยชน์อย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยด้านร่างกายทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้เป็นอย่างดี กระฉับกระเฉง ว่องไว ลดการเกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ มีบุคลิกภาพที่ดี ด้านจิตใจและอารมณ์ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล ร่าเริงแจ่มใส ทำให้อนอนหลับได้ดี มีความมั่นใจในตนเอง และด้านสังคมทำให้มีการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีสามารถอยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข

3. หลักของการออกกำลังกาย

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556: 35-39) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี ดังนี้

1. ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องไม่ต่ำกว่า 20 นาที เพราะการออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตให้ทำงานได้อย่างเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือเวลาก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า เพราะกะเพาะอาหารกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารเช้าอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ
4. สถานที่ในการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง เช่น การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพึงพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้อง ประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ได้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมา คือ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและรูปร่างสวยงามยังทำให้ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

มงคล ใจดี (2556: 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ในแต่ละสัปดาห์ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2557: 64-67) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายอาจไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเท่าที่ควรถ้าทำน้อยหรือเบาไป ดังนั้น เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคและพัฒนาในทุกด้านของความสมบูรณ์พร้อมทางกาย จำเป็นต้องมีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติและต้องจำเพาะเจาะจง โดยมีหลักการพื้นฐานที่สำคัญ ดังนี้

1. หลักการฝีกเกิน (principle of overload) การพัฒนาความสมบูรณ์พร้อมทางกาย และสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิม การออกกำลังกายต้องมีปริมาณหรือความหนักมากกว่าปกติ ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว หากปฏิบัติตามปกติหรือลดกิจกรรมทางกายลงเรื่อย ๆ ระดับความสมบูรณ์พร้อมทางกายจะลดลงและปัญหาสุขภาพจะเพิ่มสูงขึ้น ปริมาณการเคลื่อนไหวเป็นผลลัพธ์ของความหนักและระยะเวลาการปฏิบัติกิจกรรม ดังนั้น ตามหลักการฝีกเกินในการเพิ่มปริมาณอาจเพิ่มความหนัก หรือระยะเวลาของการปฏิบัติกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง

2. หลักความก้าวหน้า (principle of progression) ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกายควรค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เหมือนร่างกายปรับตัวต่อปริมาณมีความหนักที่เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายที่เคยปฏิบัติด้วยความลำบากจะกลายเป็นเรื่องง่ายมาก จากนั้นจึงเพิ่มปริมาณหรือความหนักใหม่เล็กน้อย ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป ปริมาณหรือความหนักที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นั้น ควรมากกว่าหรือเท่ากับระดับของการฝีกออกกำลังกาย (threshold of training) แต่ต้องไม่เกินระดับสูงสุดของ

การออกกำลังกาย เพราะหากมากเกินไปโอกาสเกิดการบาดเจ็บจะเพิ่มขึ้น ที่พบบ่อยคือการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ปริมาณหรือความหนักของกิจกรรมควรอยู่ในช่วงระดับขั้นต่ำและขั้นสูงของการฝึกออกกำลังกาย หรือช่วงอัตราการเต้นของหัวใจที่ต้องฝึก นอกจากนั้นการเพิ่มปริมาณหรือความหนักของกิจกรรมอย่างรวดเร็วจนเกินกว่าที่ร่างกายจะปรับตัวจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเช่นกัน

3. หลักความจำเพาะ (principle of specificity) ประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันจะให้ผลลัพธ์ต่อความสมบูรณ์พร้อมทางกายหรือต่อกล้ามเนื้อที่แตกต่างกัน เช่น ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะเกิดความแข็งแรงเฉพาะกล้ามเนื้อที่ฝึกและไม่ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบหัวใจและหายใจ ถ้าต้องการเสริมสร้างความอดทนของระบบหัวใจและหายใจต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น วิ่ง วิ่งเหยาะ และเดินเร็ว เป็นต้น

4. หลักความสม่ำเสมอ (principle of regularity) การออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจึงจะเกิดประโยชน์ ความสมบูรณ์พร้อมทางกายและสุขภาพที่เกิดขึ้นจะค่อย ๆ หายไปหากบุคคลนั้นหยุดการออกกำลังกาย ระบบของร่างกายจะตอบสนองต่อการหยุดการออกกำลังกายแตกต่างกัน สำหรับระบบหัวใจและหลอดเลือดจะถดถอยสู่ระดับเดิมอย่างรวดเร็วภายใน 1 เดือน

5. หลักปัจเจกบุคคล (principle of individuality) ในการออกกำลังกายนั้น นอกเหนือจากพันธุกรรมที่ต่างกัน แต่แต่ละคนยังเริ่มต้นด้วยระดับสมรรถภาพ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ต่างกัน ดังนั้น การให้แต่ละบุคคลเลือกการออกกำลังกายที่ชอย่อมเป็นหนทางสำคัญที่เสริมสร้างนิสัยรักการออกกำลังกาย

ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร์ (2558: 34-38) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการและกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรคฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2558: 90) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพึงยึดหลักข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายมีภูตยตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการออกกำลังกายเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่หากออกกำลังกายหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และ รองเท้า เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้า หรือสภาพสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

3. เลือกเวลาและดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอนและการฝึกในสภาพอากาศร้อนจะทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกะเพาะอาหารในเวลาฝึกซ้อม กะเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้เท่าที่ควรเพราะกะบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันในระบบไหลเวียนเลือดก็จะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทก กะเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากะเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงระดับหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างการเล่นกีฬาซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีกการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง แม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักได้ นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรคการไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิต การเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย ก็สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกาย ไต ๆ ก็ตามโอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วย แล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้นแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียวถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกายก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ความรู้สึก ไม่สบาย อึดอัด การบังคับเคลื่อนไหวไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้ง เมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือผู้ออกกำลังกายที่อายุเกิน 55 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไปเพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตามต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์แล้วจะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้นักกีฬาของไทยเป็นอยู่เสมอ เมื่อหยุดแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายร่างกาย เสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นเป็นลำดับ

กล่าวโดยสรุป หลักการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย จากนั้นจึงเริ่มออกกำลังกายและค่อย ๆ เพิ่มความแรงจนร่างกายรู้สึกเหนื่อย นั่นคือหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว อย่างน้อย 20 นาที และทำการลดสภาวะร่างกาย

(cool-down) ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องเลือกวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับตัวบุคคล พิจารณาจากเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

4. โทษของการขาดการออกกำลังกาย

เทียนชัย ทองวินิจศิลป์ (2556: 39) ได้ให้ความหมายโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้วัยอะต่าง ๆ เกือบทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้วัยอะต่าง ๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้วัยอะหลายระบบไม่ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดความเสื่อมโทรมของวัยอะและเป็นสาเหตุนำมาของโรคภัยหลายชนิด ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ ที่ต้องมีการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงทำให้คนจำนวนมากขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

กล่าวโดยสรุป โทษของการขาดการออกกำลังกาย คือ การเจริญและการเสื่อมโทรมของวัยอะต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ อวัยอะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสมจะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพในการทำหน้าที่ อวัยอะที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานหนักเกินไปจะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสียหายขึ้นได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้วัยอะต่าง ๆ เกือบทุกระบบในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้วัยอะต่าง ๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้วัยอะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของวัยอะและเป็นสาเหตุของโรคร้ายหลายชนิด

5. อุปสรรคของการออกกำลังกาย

มหิธร จิตตเกษม (2555: 33) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคของการออกกำลังกาย คือ

1. ไม่มีเวลา
2. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ขาดความรู้ความเข้าใจ
4. การไม่ประสบความสำเร็จ
5. ขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือไม่ได้รับความสนใจ
6. มีภาระหน้าที่ในครอบครัว
7. การผลัดวันประกันพุง
8. สภาพอากาศไม่ดี

9. การบาดเจ็บ

ศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย (2556: 36) รายงานว่า คนส่วนใหญ่ทราบดีว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีและอยากออกกำลังกาย แต่มักจะมีอุปสรรคนานับประการที่มาขัดขวาง ได้แก่

1. ชุระมาก ไม่มีเวลา
2. ไม่ชอบออกกำลังกาย
3. อายุมาก
4. ไม่มีเวลาว่างมากพอสำหรับการออกกำลังกาย
5. ขาดแคลนงบประมาณ

ลิขิต อมาตยคง (2557: 40) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญมีประโยชน์และจำเป็นกับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และมีผู้สนใจออกกำลังกายมากขึ้นเป็นลำดับ หากแบ่งกลุ่มคนในสังคมเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายและกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แล้วถามถึงสาเหตุที่กระทำเช่นนั้น เหตุผลที่กลุ่มไม่ออกกำลังกายตอบมากที่สุด คือ “ไม่มีเวลา มีงานเยอะ” เหตุผลรองลงมา คือ “ออกกำลังกายแล้วทำให้เหนื่อย ไม่สบายตัว และเปลืองพลังงาน” และอันดับที่สาม คือ “ออกกำลังกายแล้วไม่สนุก” นอกจากนี้ยังมีเหตุผลอื่น เช่น สุขภาพไม่ดี สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย ฯลฯ ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีเหตุผลที่สำคัญที่สุด คือ “ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ” เหตุผลรองลงมา คือ “ออกกำลังกายแล้วสนุกสนานเพลิดเพลิน” เหตุผลที่สาม คือ “ผ่อนคลายความเครียด” และเหตุผลอื่น ๆ เช่น ได้ประสบการณ์เกี่ยวกับการแข่งขัน ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุป อุปสรรคของการออกกำลังกาย คือ สิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาขัดขวางการออกกำลังกาย เช่น การไม่มีเวลา มีชุระมาก ไม่ชอบออกกำลังกาย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดแคลนงบประมาณ อายุมาก มีภาระหน้าที่ในครอบครัว สภาพอากาศไม่ดี การผลัดวันประกันพรุ่ง และไม่มีเวลาว่างมากพอสำหรับการออกกำลังกาย

6. หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2555: 23) ได้กล่าวถึงหลักการเบื้องต้นของการออกกำลังกาย ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่

1. หลักการเพิ่มงาน คือ การทำกิจกรรมใด ๆ ให้มีความมากขึ้นหรือยกขึ้นจากเดิม เช่น จากเดิมที่ให้ต้นพื้น 15 ครั้งใน 30 วินาที ให้เพิ่มเป็น 20 ครั้งใน 30 วินาที หรือก้มตัวแตะปลายเท้าก็ให้แตะในระยะไกลกว่าเดิม เป็นต้น
2. หลักความก้าวหน้า คือ การที่เพิ่มงานขึ้นทีละน้อยโดยเพิ่มความหนักของงาน ระยะเวลาระยะและความถี่ในการออกกำลังกาย เช่น จากเดิมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันอาจเพิ่มขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน เป็นต้น

3. หลักความเฉพาะ คือ ความต้องการให้ได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งที่คาดว่าจะได้รับการออกกำลังกายนั้น ๆ ซึ่งให้เข้าใจง่ายคือมีวัตถุประสงค์นั่นเอง อาทิเช่น ความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา (2556: 33) ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ดีประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย (warm-up) การออกกำลังกาย (exercise) และการยืดหรือคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool-down)

1. การยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย (warm-up) ได้แก่ การยืดกล้ามเนื้อหรือเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเริ่มออกกำลังกาย และค่อย ๆ เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นก่อนที่จะเข้าสู่การออกกำลังกายอย่างแท้จริง ซึ่งการทำเช่นนี้จะช่วยป้องกันความรู้สึกร้าวเมื่อย เวียนศีรษะ และป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายได้

2. การออกกำลังกาย (exercise) ชนิดของการออกกำลังกายที่ท่านเลือกจะขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์พร้อมของสภาพร่างกายท่าน โดยท่านควรเริ่มต้นที่การออกกำลังกายในแบบที่ท่านชอบ เช่น การเดิน 10 นาทีพร้อมกับฟังเพลงไปด้วย จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายคือเพื่อเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและบริหารกล้ามเนื้อ ขณะที่ท่านออกกำลังกายอยู่ท่านควรจะสามารถพูดได้ ถ้าท่านไม่สามารถพูดได้หรือหายใจไม่ทันให้ท่านออกกำลังกายเบาหรือช้าลง และหลังจากท่านออกกำลังกายไปพักหนึ่งแล้วท่านอาจจะค่อย ๆ เพิ่มความหนักหรือความเร็วขึ้นได้ โดยขณะที่ท่านออกกำลังกายใด ๆ ก็ตามให้ท่านหายใจเข้าออกเต็มที่ลึก ๆ และพยายามออกกำลังกายให้ได้ทุกส่วนของร่างกาย อาทิเช่น ขณะเดินอยู่ให้เหวี่ยงแขน เหวี่ยงตัว และท่านอาจจะค่อย ๆ เพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง) ให้นานขึ้นก็ได้ถ้าหากคณะแพทย์ผู้ดูแลท่านอนุญาต ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นได้เป็น 70-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเป็นเวลาอย่างน้อย 15-20 นาทีและอาจทำให้ท่านเหงื่อออกได้ โดยคณะแพทย์ผู้ดูแลท่านจะสามารถช่วยท่านกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจที่เหมาะสมสำหรับท่านได้ โดยคำนึงถึงอายุและระดับความสมบูรณ์พร้อมของร่างกายเป็นหลัก

3. การยืดหรือคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (cool-down) ได้แก่ การค่อย ๆ ลดอัตราการเต้นของหัวใจลงสู่ระดับปกติ โดยค่อย ๆ ลดระดับความหนักของการออกกำลังกายลง ซึ่งท่านควรจะเริ่มลดอัตราการเต้นของหัวใจลงสู่ระดับปกติให้ได้ก่อนที่ท่านจะออกกำลังกายมากเกินไปจนรู้สึกเหนื่อยมากไป นอกจากนี้ยังสามารถทำได้ด้วยการเดินอย่างช้า ๆ หรือการยืดและคลายกล้ามเนื้อภายหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกาย

กล่าวโดยสรุป หลักการปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ การมีสุขภาพดีนับว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่ทุกคนปรารถนา คำว่าสุขภาพดีในที่นี้หมายถึงการที่เราดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เรื่อง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบถ้วน การพักผ่อนที่

เพียงพอ การป้องกันโรค การลดหรือเลิกสิ่งที่เป็นพิษต่อสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายมีความสดชื่น กระฉับกระเฉง พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้นจะต้องค่อย ๆ ทำ ต้องใช้เวลา และควรทำอย่างสม่ำเสมอด้วยวิธีการที่เหมาะสม จะทำให้ร่างกายเกิดพัฒนาการอย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพแข็งแรงในระยะยาว

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

1. ความหมายของพฤติกรรม

บลูม (1975: 65-197) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นตอนของความ สามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้น จากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และ คาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิด ต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการ จำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และเห็นความสัมพันธ์อย่างแนชัด ระหว่าง ส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อย ต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยดีราคา ของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีหลักเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นหรือ มีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ทักษะ ความชอบ ในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่ การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งขั้นตอน ดังนี้

2.1 การรับรู้หรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นตอนที่บุคคล ถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะ

จิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนและได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

เฉลิมพล ต้นสกุล (2554: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. พฤติกรรมภายนอก (overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องหมายช่วย
2. พฤติกรรมภายใน (covert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

ราชบัณฑิตสถาน (2555: 50) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิด และความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ปรียาภรณ์ โภมุต (2556: 27) กล่าวถึง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำเพื่อส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันจะนำไปสู่ความปกติสุข ความมีศักยภาพสูงสุดในบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม โดยพฤติกรรมนั้น ๆ สามารถสังเกตได้และสังเกตไม่ได้

วรรณวิไล จันทราภา (2556: 33) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การบำรุงรักษาร่างกาย ให้มีการกินที่อยู่ดี ซึ่งรวมถึงสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องลักษณะ รู้จักรักษาสุขอนามัยของตนเอง รักษาความสะอาดของร่างกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จำนวนเพียงพอ มีการออกกำลังกาย ตามความเหมาะสม พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2557: 26) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรม ทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรงหรือใช้เครื่องมือช่วย โดยอาจจะเกิดขึ้นทันที หรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกทางด้าน ร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น การแสดงออกทุกอย่างของแต่ละ บุคคลถ้าเป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไปและจะแสดงพฤติกรรม ออกมาด้วยการกระทำ หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำว่า “พฤติกรรมการออกกำลังกาย” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการ ดังนี้
ปริญญา ดาสา (2554: 35) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดการสร้าง สมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

อดิศักดิ์ กรีเทพ (2555: 33) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรม จริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ประกอบด้วยทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

ไชยา อังศุสุนทรกุล (2556: 38) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการออก กาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยการแสดงออกมาในรูปแบบการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน เป็นประจำเพื่อหวังให้ชีวิตได้อยู่อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ อันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2557: 25) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกาย และเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2557: 28) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำ แม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม

สรลรัตน์ พลอินทร์ (2557: 30) ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ว่า หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละครั้งโดยไม่หยุดพักและคำนึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นการแสดงออกของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน และมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง และสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

2.1 พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในการศึกษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้และการปฏิบัติในทุกเรื่องของมนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องพฤติกรรมมนุษย์นั้นผู้ที่ศึกษามาแล้วได้ให้ความหมายของความรู้และการปฏิบัติไว้ ดังนี้

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2556: 13) ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง การระลึกได้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับหลักเกณฑ์สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ รายละเอียดของข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้า สังเกต ประสบการณ์ หรือจากรายงาน เก็บรวบรวมสิ่งเหล่านี้แล้วนำมาเชื่อมโยงกันและจัดระบบขึ้นใหม่

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2557: 157) กล่าวว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมขั้นตอนของความสามารถทางสติปัญญาซึ่งผู้เรียนเพียงแต่จำได้ อาจจะได้หรือการมองเห็น ได้ยินได้จำ ความรู้ขั้นนี้ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับคำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง กฎ ทฤษฎี โครงสร้าง วิธีการแก้ไขปัญหา เป็นต้น

กิตติชาญ วินิจวงษ์ (2557: 8) ให้ความหมายของคำว่า ความรู้ หมายถึง การจำได้หรือระลึกได้ถึงรายละเอียดและข้อเท็จจริงต่าง ๆ ที่มนุษย์ได้รับจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง การระลึกได้เกี่ยวกับรายละเอียดที่เกิดขึ้นรวมถึงข้อเท็จจริงที่ได้รับจากประสบการณ์ การค้นคว้า ศึกษา สังเกต และมีการสะสมไว้สามารถจดจำได้โดยอาศัยกระบวนการต่าง ๆ

2.2 พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2554: 100) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งจะแสดงออกให้เห็น

ได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้น ๆ คนแต่ละคนมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเล็กน้อย แตกต่างกัน เจตคติแม้จะเป็นสิ่งที่เป็นนามธรรม แต่สิ่งที่เป็นจริงเป็นจังสำหรับบุคคลที่มีเจตคตินั้น

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2556: 17) ให้ความหมายของเจตคติว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก หรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อวัตถุ สิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกในรูปของ พฤติกรรม อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

การวัดเจตคติมีหลักการเบื้องต้นที่สำคัญ 6 ประการ คือ

1. เนื้อหา (content) การวัดเจตคติต้องมีสิ่งเร้าไปกระตุ้นให้แสดงกิริยาท่าทางออกมา สิ่งเร้าโดยทั่วไป ได้แก่ เนื้อหาที่ต้องการวัด เช่น ต้องการวัดเจตคติต่อการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือก ประเภทกีฬาที่จะเล่นของแต่ละบุคคล

2. ทิศทาง (direction) การวัดเจตคติโดยทั่วไปกำหนดให้เจตคติมีทิศทางเป็นเส้นตรง และต่อเนื่องกัน ในลักษณะเป็นซ้ายขวาหรือบวกลบ

3. ความเข้ม (intensity) กิริยาท่าทางหรือความรู้สึกที่แสดงออกต่อสิ่งเร้านั้นมีปริมาณ มากน้อยแตกต่างกัน ถ้ามีความเข้มสูงไม่ว่าจะเป็นในทิศทางใดก็ตาม จะมีความรู้สึกหรือกิริยาท่าทาง รุนแรงมากกว่าที่มีความเข้มเป็นกลาง

4. พันธุกรรม (heredity) พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากครรภ์ มารดา พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ลงทุนเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่เกิด พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของ บุคคลมาก ดังนั้น พันธุกรรมดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญ เติบโตและพัฒนาไปด้วยดี

5. สิ่งแวดล้อม (environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่า พันธุกรรมบางครั้งก็สำคัญกว่า สิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มตั้งแต่เป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดา คลอดออกมาสู่ภายนอกเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนตลอดชีวิต

6. สุขปฏิบัติ (health practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อ สุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีพันธุกรรมดีและอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว บุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

จากความหมายข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ แล้วแสดงออก ในรูปแบบต่าง ๆ กันไป ทั้งแสดงออกในทางบวกหรือทางลบขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น

2.3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2557: 20) กล่าวว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทาง ร่างกายและสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง หรือเป็นพฤติกรรมล่าช้าคือบุคคลไม่ได้ปฏิบัติทันทีแต่คาดว่า อาจปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมการแสดงออกนี้ เป็นพฤติกรรมด้านสุดท้ายที่เป็นเป้าหมายทาง การศึกษา ซึ่งจะต้องอาศัยพฤติกรรมระดับต่าง ๆ ทางด้านความรู้และเจตคติเป็นส่วนประกอบ

พฤติกรรมด้านนี้เมื่อแสดงออกจะประเมินได้ง่ายกว่ากระบวนการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งต้องอาศัยเวลาการตัดสินใจหลายขั้นตอน

พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย แยกย่อยได้เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. การเลียนแบบ (imitation) เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ
2. การทำตามแบบ (manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. การมีความถูกต้อง (precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง
4. การกระทำอย่างต่อเนื่อง (articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง
5. การกระทำโดยธรรมชาติ (naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2559: 62-69) กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น
2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งเป็น 3 ประเภท
 - 2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย
 - 2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงาน ผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ พฤติกรรมความเป็นอยู่ส่วนใหญ่จะอยู่ระดับกลาง
 - 2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้าแม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

จากความหมายข้างต้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ร่างกายสามารถแสดงออกโดยมีจุดมุ่งหมายและองค์ประกอบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้น

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดอ่างทอง

1. ข้อมูลทั่วไป

1.1 คำขวัญประจำจังหวัดอ่างทอง

พระสมเด็จเกษไชโย หลวงพ่อโตองค์ใหญ่ วีรไทยใจกล้า ตุ๊กตาชาววัง

โต้งดังจักสาน ถิ่นฐานทำกลอง เมืองสองพระนอน

จังหวัดอ่างทอง เป็นจังหวัดที่อุดมไปด้วยงานหัตถกรรมพื้นถิ่นไม่ว่าจะเป็นงานปั้นตุ๊กตา ขาววัง การทำกลอง การทำอิฐดินเผา หรือการผลิตเครื่องจักสาน ทั้งยังเป็นแหล่งกำเนิดเพลงพื้นบ้าน ลิเก เป็นจังหวัดบ้านเกิดของ นายดอก นายทองแก้ว เมืองวิเศษชัยชาญ และ นายแท่น นายอิน นายเมือง ชาวบ้านสีบัวทอง วีรชนคนกล้าในศึกบางระจัน และ ขุนรองปลัดชู ผู้นำกองอาทมาตอาสาสู้รบจนสิ้นชีพ 400 คน ที่เมืองกุยบุรี นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยวัดวาอารามที่มีความเก่าแก่โบราณ สวยงามและมีจุดเด่นที่น่าสนใจมากกว่า 200 วัด อันเป็นสถานที่ที่น่าศึกษาประวัติศาสตร์และเรื่องราวความเป็นมาในอดีตของชาติไทย

อ่างทองเป็นเมืองโบราณสมัยทวารวดี ซึ่งนักโบราณคดีชาวฝรั่งเศสชื่อ นายชอง บวสเซอ ลีเย่ (Dr.Jean Boisselier) พร้อมนักโบราณคดีจากกรมศิลปากรมาสำรวจพื้นที่จังหวัดอ่างทอง พบร่องรอยคูเมืองที่มีร่องน้ำโอบล้อมรอบเมืองตามรูปแบบคูน้ำคันดินชวาททะเล คูเมืองที่สำรวจพบ คือ บ้านคูเมือง ตำบลหัวไผ่ อำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง

ในปัจจุบันอ่างทองเดิมชื่อ เมืองวิเศษชัยชาญ ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำน้อยบนพื้นที่ราบลุ่ม แม่น้ำเจ้าพระยา เป็นเมืองหน้าด่านที่สำคัญของกรุงศรีอยุธยาในการสู้รบกับกองทัพพม่า ดังปรากฏในพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาหลายตอนโดยเฉพาะในช่วงก่อนกรุงศรีอยุธยาแตกในปี พ.ศ. 2310 พม่าได้ใช้แขวงเมืองวิเศษชัยชาญเป็นที่ตั้งค่ายเพื่อตีกรุงศรีอยุธยาและทำให้เกิดการสู้รบครั้งสำคัญที่จารึกไว้ในประวัติศาสตร์ไทยนั่นคือ ศึกบางระจัน ปลายสมัยกรุงธนบุรีได้ย้ายที่ตั้งเมืองมาอยู่บริเวณฝั่งซ้ายของแม่น้ำเจ้าพระยาที่ บ้านบางแก้ว เรียกชื่อใหม่ว่า “อ่างทอง” เนื่องจากเป็นที่ลุ่มและอยู่ช้ำอู่น้ำ อันเป็นเสมือนชุมทรัพย์ที่มีค่า

จังหวัดอ่างทองเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่บริเวณภาคกลางตอนล่าง มีเนื้อที่ 968 ตารางกิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่านสองสาย คือ แม่น้ำน้อยและแม่น้ำเจ้าพระยา จังหวัดอ่างทองแบ่งการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ คือ อำเภอเมืองอ่างทอง อำเภอวิเศษชัยชาญ อำเภอแสวงหา อำเภอป่าโมก อำเภอโพธิ์ทอง อำเภอไชโย และอำเภอสสามโก้ มีอาณาเขตติดต่อ คือ

ทิศเหนือ ติดต่อกับจังหวัดสิงห์บุรี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับจังหวัดลพบุรีและจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ทิศตะวันตก ติดต่อกับจังหวัดสุพรรณบุรี

ทิศใต้ ติดต่อกับจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (สำนักงานจังหวัดอ่างทอง. 2558: ออนไลน์)

2. โรคการขาดการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายมนุษย์เป็นไปตามกฎธรรมชาติ กล่าวคือ อวัยวะใดที่ได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสมจะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพในการทำหน้าที่ อวัยวะที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานหนักเกินไปจะเกิดความเสื่อมโทรมหรือเสียหายขึ้นได้ การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกือบทุกระบบ

ในร่างกายถูกใช้งานมากกว่าในภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้น ตรงกันข้ามการขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอ เป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายหลายชนิด ซึ่งปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย เช่นเดียวกับประชากรในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งมีจำนวนมากที่ขาดการออกกำลังกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ซึ่งจากรายงาน จังหวัดอ่างทองเป็นจังหวัดที่มีผู้ป่วยมากที่สุดด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด และโรคเครียด จำนวน 62,896 คน และมีผู้ป่วยจากโรคเบาหวาน จำนวน 54,032 คน คิดเป็นร้อยละ 41.25 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. 2558: ออนไลน์)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ชื่น ศิริรักษ์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลในภาคกลาง สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 345 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับดี มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายระดับมาก มีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายระดับมาก ได้แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับดี การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชาคริต เทพรัตน์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2539 จำนวน 421 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสังเกตสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดชัยนาท มีนักเรียนไม่ถึงครึ่งที่ออกกำลังกายเกิน 30 นาที และมีการออกกำลังกายเฉลี่ยเพียง 1 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น

หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการหายใจแรงและเร็วกว่าปกติมากที่สุด นอกจากนี้ นักเรียนยังมีเหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้งที่ย่ออกกำลังกาย จำนวนมากที่สุดเช่นกัน 2. ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า มีปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอื่น ๆ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และเมื่อจัดลำดับความสำคัญของปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศ ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ 3. สภาพแวดล้อมที่โรงเรียนเกี่ยวกับการจัดการหลักสูตรพลศึกษา ส่วนใหญ่มีกีดกีดหลักสูตรที่กรมสามัญศึกษาได้กำหนดไว้ โดยการจัดการเรียนการสอนตามโปรแกรมพลศึกษา มีการจัดแข่งขันกีฬาภายในและกีฬาระหว่างโรงเรียนเท่านั้น ส่วนโครงการพลศึกษาพิเศษนั้นมักไม่ได้ดำเนินการ ความคิดเห็นของผู้ปกครองส่วนใหญ่ต้องการให้บุตรหลานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ แต่มักไม่มีเวลาที่จะดูแลเรื่องการออกกำลังกายของบุตรหลาน และคิดว่าโรงเรียนมีความพร้อมกว่าทั้งด้านอุปกรณ์ สถานที่ และการสร้างทักษะในการกีฬา

กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกายมีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.00 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.20 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.00 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.40 และพักอาศัยบ้านของตนเอง ร้อยละ 50.40 และส่วนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุกอำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกัน จะมีผลทำให้มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วีระชาติ สมใจ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษา พบว่า 1. นักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี 2. นักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี

ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

สมนึก แก้ววิไล (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษา พบว่า (1) นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพแรง สนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง (2) นักศึกษาระดับปริญญา ตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศ คณะที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออก กกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร (4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความ สามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความ สัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (5) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ ร้อยละ 23.40

ไพฑูรย์ โฆษิตธนสาร (2554: บทคัดย่อ) การมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ สำคัญอย่างยิ่งสำหรับมวลมนุษยชาติ ดังนั้น การรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพียงปัจจัยเดียว ไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ หากไม่มีปัจจัยอื่นร่วมสนับสนุนหรือ ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย และเพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2550 ในจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 378 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) จำนวน 2 ฉบับ ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. เยาวชนมีความคิดเห็นด้วยเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายโดยรวมและรายด้าน ทั้ง 9 ด้าน คือ เพศ โรคประจำตัว ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการส่งเสริมและการรับข้อมูลข่าวสาร จากสื่อ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก อัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเอง ด้านการเล่นกีฬาแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

2. ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ เจตคติต่อการออกกำลังกาย (X4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .532 อึดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้านการเล่นกีฬา (X7) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .616 ด้านแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X8) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .685 และด้านบุคลิกภาพ (X9) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .590

3. ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ โดยเรียงปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด 4 ปัจจัย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (X8) อึดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้านการเล่นกีฬา (X7) ด้านบุคลิกภาพ (X9) ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย (X4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เท่ากับ .804 ค่าสัมประสิทธิ์ของการพยากรณ์ เท่ากับ .647 นั่นคือตัวแปรอิสระทั้งสี่นี้ร่วมกันทำนายตัวแปร Y ร้อยละ 64.70 ได้สมการพยากรณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ ในรูปคะแนนดิบได้ ดังนี้

$$Y' = .379X8 + .279X7 + .224X9 + .131X4$$

โดยสรุป ตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ อึดมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองด้านการเล่นกีฬา ด้านบุคลิกภาพ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ดังนั้นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักเรียน โดยมีการอบรมหรือให้ความรู้เพื่อให้เห็นคุณค่าในการออกกำลังกาย มีการปลูกฝังเจตคติที่ดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง

จำเนียร สุ่มแก้ว (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล ปีการศึกษา 2554 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันการศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร 13 สถาบัน 7 สังกัด รวมทั้งสิ้น 700 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ผลการวิจัย พบว่า 1. นักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติอยู่ในระดับมาก และมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดสภาวิชาชีพมีความรู้และเจตคติดีที่สุดในระดับปริญญาตรี 2. นักศึกษาพยาบาลที่สังกัดสถาบันการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาพยาบาลสังกัดเอกชนมีความรู้และเจตคติต่ำกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยกระทรวงกลาโหม สภาวิชาชีพ และนักศึกษาพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีการปฏิบัติดีน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลสังกัดกระทรวงกลาโหมและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ

สุกัญญา บุญน้อม (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี 2) ศึกษาระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี 3) เปรียบเทียบระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 4) เปรียบเทียบระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามพฤติกรรมการใช้บริการ เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่าง ผู้มาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 348 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี มาใช้บริการเนื่องจากสะดวก ใกล้บ้าน ใกล้ที่ทำงาน ส่วนใหญ่จะมาใช้บริการอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง การมาใช้บริการจะเป็นการมาเสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อ ช่วงเวลาที่มาใช้บริการในช่วงเวลา 17.30 น. เป็นต้นไป

2. ระดับความพึงพอใจในการมาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี ผู้มาใช้บริการมีระดับความพึงพอใจด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการด้านการบริการ ด้านเครื่องมือเครื่องใช้ และด้านอาคารสถานที่ มีระดับความพึงพอใจมากทุกด้าน

3. การเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจในการมาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ที่มีอายุ ระดับการศึกษา แตกต่างกัน มีระดับความพึงพอใจในการมาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

4. การเปรียบเทียบระดับความพึงพอใจในการมาใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี จำแนกตามพฤติกรรมการใช้บริการ พบว่า ผู้มาใช้บริการในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน มีระดับความพึงพอใจต่อการให้บริการ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการด้านการบริการ และด้านเครื่องมือเครื่องใช้ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จินตนา ทองสุขนอก (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 220 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาขึ้น ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ความรู้ และเจตคติของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ด้านปัจจัยเอื้อ พบว่า การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ส่วนปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสังคม จากคู่สมรส

บุตร เพื่อน และบุคลากรของโรงพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ดลนภา สร้างไธสง (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ: การศึกษาเชิงคุณภาพแบบสนทนากลุ่ม ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยสนับสนุน ในการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ ปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายในตน ได้แก่ ความต้องการ ทางด้านสุขภาพและความต้องการทางด้านจิตสังคม ส่วนปัจจัยสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ การไม่มีภาระ รูปแบบการออกกำลังกายที่ตรงกับความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม และ แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น อุปสรรคในการออกกำลังกายแบ่งเป็น อุปสรรคจากปัจจัยภายในตน ได้แก่ ข้อจำกัดด้านร่างกาย ความเชื่อ/ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และความรู้สึกลบต่อการออก กกำลังกาย อุปสรรคจากปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมี ภาระหน้าที่ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว สถานที่ และการเดินทางที่ไม่เอื้ออำนวย กลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรคในการออก กกำลังกาย แบ่งเป็น การจัดการกับปัจจัยภายในและการจัดการกับปัจจัยภายนอก ผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ค้นพบปัจจัยสนับสนุนอุปสรรคในการออกกำลังกายกลวิธีในการส่งเสริมและจัดการกับอุปสรรค ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการส่งเสริมการ ออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมการออก กกำลังกายในผู้สูงอายุกรุงเทพมหานครให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุให้มีการ ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นด้วย

ดลสิริ ปุณยลิขิต (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์การใช้ บริการสถานออกกำลังกายของเอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาถึงพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกใช้บริการสถานออกกำลังกายของเอกชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 400 คน ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายร้อยละ 57.50 มีอายุเฉลี่ย คือ 30 ปี มีสถานภาพโสด ร้อยละ 73.00 ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ร้อยละ 61.80 ประกอบอาชีพพนักงานเอกชน ร้อยละ 24.00 มีรายได้ต่อเดือน 5,000-15,000 บาท ร้อยละ 40.75 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 14.75 ผู้ตอบแบบสอบถามมีการออก กกำลังกาย 3-6 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 49.75 ออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น (16.00-19.00 น.) ร้อยละ 69.50 ใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 48.50 มีลักษณะการออกกำลังกาย แบบคนเดียว ร้อยละ 47.50 กีฬาที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใหญ่คือการวิ่งและการเล่นฟิตเนส ร้อยละ 46.80 เมื่อศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิก พบว่า ให้เหตุผลที่เป็นสมาชิกคือต้องการมาออก กกำลังกาย ร้อยละ 92.00 โดยสมาชิกจะใช้บริการห้องฟิตเนสและแอโรบิคมากที่สุด ร้อยละ 84.00 โดยเห็นว่าราคาค่าบริการมีความเหมาะสม ร้อยละ 73.50 มีผู้ฝึกสอนส่วนตัว ร้อยละ 17.50 สำหรับ ผู้ที่ไม่เป็นสมาชิกให้เหตุผลว่าไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกเพราะว่ามีสถานที่ออกกำลังกายทดแทน

ร้อยละ 55.50 และเห็นว่าราคาค่าบริการไม่มีความเหมาะสม ร้อยละ 53.00 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกแสดงความเห็นว่าต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ที่หลากหลายและเพียงพอ อีกทั้งต้องเป็นสถานที่ปลอดภัย ส่วนการเก็บค่าบริการเห็นว่าควรมีการเก็บค่าบริการรายปีแต่เพียงอย่างเดียวมากที่สุด ร้อยละ 20.25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบจำลองโลจิส พบว่า ผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายของเอกชนเพิ่มขึ้นถ้าผู้บริโภคประกอบอาชีพพนักงานเอกชน มีรายได้ต่อเดือนเพิ่มขึ้น มีความคิดเห็นว่าราคาค่าบริการของสถานออกกำลังกายของเอกชนมีความเหมาะสม และมีลักษณะการไปออกกำลังกายคนเดียว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยปัจจัยสำคัญคือการไปออกกำลังกายคนเดียวแทนที่จะออกกำลังกายในลักษณะอื่น ๆ จะมีโอกาสเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด นั่นคือ ถ้าผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะการออกกำลังกายคนเดียวจะทำให้โอกาสในการเป็นสมาชิกสถานออกกำลังกายของเอกชนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 99.70 ในการทดสอบความเที่ยงตรงในการพยากรณ์นั้น พบว่า แบบจำลองโลจิสสามารถพยากรณ์ได้ถูกต้อง ร้อยละ 62.25

นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจสมัครฟิตเนสเซ็นเตอร์บุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก จำนวน 111 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า บุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกายมีอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 38.73 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 55.00 ระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 43.20 มีตำแหน่งหน้าที่เป็นพยาบาล ร้อยละ 36.00 มีรายได้มากกว่า 10,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 55.40 และพักอาศัยอยู่ของตนเอง ร้อยละ 50.40 และส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่ที่แตกต่างกัน มีผลทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ชายฉลาด ธาราวร; และ อำนวย สุขแจ่ม (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การศึกษาความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี โดยศึกษา 5 ด้าน คือ ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านชนิดของกิจกรรม ด้านการบริการและวิชาการ และด้านงบประมาณสนับสนุน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี ทั้งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 350 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความต้องการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัย พบว่า ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

พบว่า ต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยมาก ความต้องการจุดบริการน้ำดื่ม มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มีแสงสว่างเพียงพอ มีอุปกรณ์เพียงพอและทันสมัย ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า มีความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารสุขภาพ ต้องการเล่นฟุตบอล การเดินแอโรบิก ศูนย์ออกกำลังกาย (fitness) แบดมินตัน เทควันโด ยูโด โบว์ลิ่ง บาสเกตบอล วายน้ำ วอลเลย์บอล และลีลาศ อยู่ในระดับมาก ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ของทุกวันตามลำดับ ด้านการบริการ และวิชาการ พบว่า ต้องการได้รับความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเลือกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับความรู้ถูกต้อง ด้านงบประมาณสนับสนุน พบว่า ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดหางบประมาณสนับสนุน

บุญญพัฒน์ ไชยเมธ; และ ปัทมา รักเกื้อ (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลแหลมไทรนต อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลแหลมไทรนต อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลแหลมไทรนต จำนวน 250 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษา พบว่า สถานที่ออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ประชาชนออกกำลังกายในบริเวณสวนสาธารณะของชุมชนมากเป็น 2.51 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับการออกกำลังกายบริเวณบ้านและคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีโอกาสทำให้การออกกำลังกายเป็น 1.10 เท่า จากผลการศึกษาควรส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น จัดบริเวณสวนสาธารณะของชุมชนให้มีบรรยากาศ อุปกรณ์ที่เหมาะสมหรือผู้นำในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายในชุมชน รวมทั้งควรมีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมให้ประชาชนเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

วัชรินทร์ เงินทอง; และ กิ่งเพชร เงินทอง (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย จำนวน 403 คน ผลการวิจัย พบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 3.02 ระดับเจตคติการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 0.26 และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยอยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 0.27 โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถอธิบายได้ ร้อยละ 8.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน; และ พิมประภา อินตะหล่อ (2557: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกของพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัย พิษณุโลก จำนวน 450 คน ผลการวิจัย พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 63.60 เดินทางโดยรถจักรยาน/รถจักรยานยนต์ ร้อยละ 74.70 ส่วนใหญ่จะมาก่อนการเดิน ร้อยละ 73.80 หลังจากการเดิน 10-15 นาที จึงจะกลับที่พัก ร้อยละ 70.70 ความถี่ในการมาเดินแอโรบิก 4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 45.80 และระยะทางในการเดินทางไม่เกิน 1 กิโลเมตร ร้อยละ 53.80

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกของสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อความถี่ในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านความสวยงามร่มรื่นทางสภาพแวดล้อม ประกอบด้วยตัวแปรการตัดแต่งต้นไม้ภายในสถานที่ ความกลมกลืนกับธรรมชาติของสถานที่ ความร่มรื่นของต้นไม้ภายในสถานที่ด้านความเหมาะสมของพื้นที่เดินแอโรบิก ประกอบด้วยตัวแปร ขนาดของพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก การวางแผนผังสถานที่ การกำจัดขยะมูลฝอย ด้านการถ่ายเท/ระบายอากาศ ประกอบด้วยตัวแปร การระบายอากาศ อากาศบริสุทธิ์

งานวิจัยในต่างประเทศ

Lilyquist, Karen A. (2005: online) ได้ศึกษา การวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอิทธิพลของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลองคือผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและไม่ออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ข้อ ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนักและการยอมรับทางสังคมระหว่างกลุ่มที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูง

กว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่รับ
ไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราตีของการออก
กำลังกาย

Browm (2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 398 คน เก็บข้อมูล
โดยการสัมภาษณ์ ผลการวิจัย พบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออก
กำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

Burka, and Eys (2006: 1-13) ได้ทำการศึกษา บริบทการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย จำนวน 601 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบที่จะมีเพื่อนมาร่วมออกกำลังกายมากที่สุด
ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงชื่นชอบการออกกำลังกายคนเดียวมีน้อยที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

Phongsavana, Mc Lean, and Bauman (2007: 939-950) ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่าง
ชาวนิวซีแลนด์ ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป จำนวน 8,163 คน พบว่า ปัจจัยด้านการสนับสนุนทางสังคมมี
ความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายในเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 7 อำเภอ ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 283,486 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 399 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยตารางของทาโร ยามาเน (Taro Yamane) ที่ระดับความเชื่อมั่น 0.95 และดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling)

ตาราง 3.1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ลำดับที่	อำเภอ	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	
		N	n
1	ไชโย	22,997	32
2	ป่าโมก	28,554	40
3	โพธิ์ทอง	54,056	76
4	เมืองอ่างทอง	56,542	80
5	วิเศษชัยชาญ	66,785	94
6	สามโก้	19,656	28
7	แสวงหา	34,896	49
	รวม	283,486	399

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

ข้อ 1 แบบสอบถาม เพื่อสอบถามกลุ่มตัวอย่างในจังหวัดอ่างทอง โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (checklist) คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 15 ข้อ

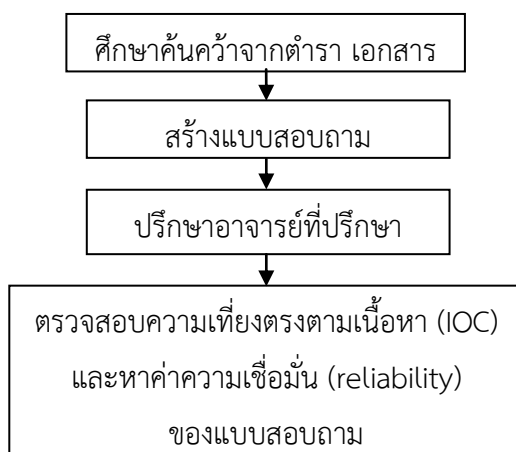
ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อเสนอแนะทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการออกกำลังกาย

ข้อ 2 แบบสัมภาษณ์แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง เพื่อสัมภาษณ์นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 14 ตำบล

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาประสิทธิภาพตามขั้นตอน ดังนี้



1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร แหล่งข้อมูลต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา เพื่อมาพิจารณาปรับปรุงและนำมาใช้ตามความเหมาะสม
2. สร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมกับเรื่องที่จะศึกษานั้นเสนอที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้นและแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC: Index of Item-Objective Congruence) ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ โดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์และเนื้อหา ได้ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่างเท่ากับ 0.6-1.0
4. หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha method) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้ แบบสอบถามตอนที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.83 แบบสอบถามตอนที่ 3 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.88 และแบบสอบถามตอนที่ 4 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.85 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.95
5. นำกลับมาปรับปรุงเพื่อความสมบูรณ์และนำไปใช้ต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี ส่งผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 399 ฉบับ
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป
4. นำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการสัมภาษณ์นายกองค์การบริหารส่วนตำบลจำนวน 14 ตำบล ได้แก่
 1. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลชัยฤทธิ์
 2. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเทวราช
 3. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์
 4. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางเจ้าฉ่า

5. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลองครักษ์
6. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางระกำ
7. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลอ่างแก้ว
8. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านอิฐ
9. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลป่าจี่
10. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลตลาดกรวด
11. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลศาลเจ้าโรงทอง
12. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลไผ่จำศีล
13. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสีบัวทอง
14. นายกองค์การบริหารส่วนตำบลอบทม

เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุดได้ทั้งหมด 399 ฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
 - 2.1 นำแบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ และอาชีพ มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง
 - 2.2 วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง
 - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และอาชีพ โดยใช้สถิติ t-test และ F-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง
 - 2.4 นำความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นข้อ
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 3.1 นำผลที่ได้จากแบบสอบถามข้อมูลของผู้ตอบมาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) แล้วนำเสนอในรูปแบบตาราง
 - 3.2 การนำเสนอแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ผู้วิจัยกำหนดใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย

- แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ตอบใช่ ให้ 1 คะแนน	ตอบใช่ ให้ 0 คะแนน
ตอบไม่ใช่ ให้ 0 คะแนน	ตอบไม่ใช่ ให้ 1 คะแนน

การแปลความหมายคะแนนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ

ดังนี้

ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (12-15 ข้อ)

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (9-11 ข้อ)

ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา (0-8 ข้อ)

- แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีทั้งข้อความที่แสดง
ลักษณะทางบวกและทางลบ ประกอบด้วย 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ
ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง แปลผลดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

ค่าระดับคะแนน ระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.51-5.00 ระดับมากที่สุด

3.51-4.50 ระดับมาก

2.51-3.50 ระดับปานกลาง

1.51-2.50 ระดับน้อย

1.00-1.50 ระดับน้อยที่สุด

- แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย ประเมินผลดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ 4

ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3

ปฏิบัติบางครั้ง 2

ไม่เคยปฏิบัติเลย	1
ค่าระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3.01-4.00	ระดับดี
2.01-3.00	ระดับพอใช้
1.00-2.00	ระดับต้องปรับปรุง

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คน ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ย (Means)
SD	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ (F-test)
t	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบ (t-test)
SS	แทน ค่าผลรวมกำลังสองของคะแนน (sum of square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยกำลังสองของคะแนน (mean of square)
df	แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานการณ์ภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการคำนวณหาความถี่และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง โดยการคำนวณหาความถี่และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และอาชีพ โดยใช้สถิติ t-test และ F-test

ตอนที่ 4 แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการคำนวณหาความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 4.1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม เพศ อายุ และอาชีพ

สถานภาพ	คุณลักษณะ	ความถี่ (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	268	67.20
	หญิง	131	32.80
	รวม	399	100.00
อายุ	25-35 ปี	43	10.80
	36-45 ปี	94	23.60
	46-55 ปี	173	43.40
	55 ปี ขึ้นไป	89	22.30
	รวม	399	100.00
อาชีพ	ธุรกิจส่วนตัว	110	27.60
	รับจ้างทั่วไป/รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/บริษัทเอกชน	90	22.50
	ไม่มีงานทำ	199	49.90
	รวม	399	100.00

จากตาราง 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ เพศชาย ร้อยละ 67.20 และเพศหญิง ร้อยละ 32.80 โดยที่ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 46-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.40 รองลงมาคืออายุ 36-45 ปี และอายุ 55 ปี ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกัน คิดเป็นร้อยละ 23.60 และร้อยละ 22.30 ในขณะที่ประชาชนที่มีอายุ 25-35 ปี มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.80 เมื่อพิจารณาอาชีพ พบว่า ประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีงานทำ คิดเป็นร้อยละ 49.90 รองลงมาประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 27.60 ในขณะที่ประชาชนที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป/รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/บริษัทเอกชน มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.50

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด
อ่างทอง โดยการคำนวณหาความถี่และหาค่าร้อยละ ดังรายละเอียดตาราง 4.2-ตาราง 4.5
ตาราง 4.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่	รวม	
	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	จำนวน	ร้อยละ
1. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	319 (79.90)	80 (20.10)	399	100
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ป่วยน้อยลง	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
3. การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลายเป็น	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
4. ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือ ครั้งละ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	379 (95.00)	20 (5.00)	399	100
5. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายนความตึงเครียด ทำให้นอนหลับ ได้ดีขึ้น	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
6. เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย	179 (44.90)	220 (55.10)	399	100
7. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และ ระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
8. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพ แข็งแรง	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
9. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	240 (60.20)	159 (39.80)	399	100
10. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
11. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100
12. ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกาย ครั้งแรก	140 (35.10)	259 (64.90)	399	100
13. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มหลอดโลหิตฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อ หัวใจมากขึ้น	180 (45.10)	219 (54.90)	399	100
14. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	59 (14.80)	340 (85.20)	399	100

ตาราง 4.2 (ต่อ)

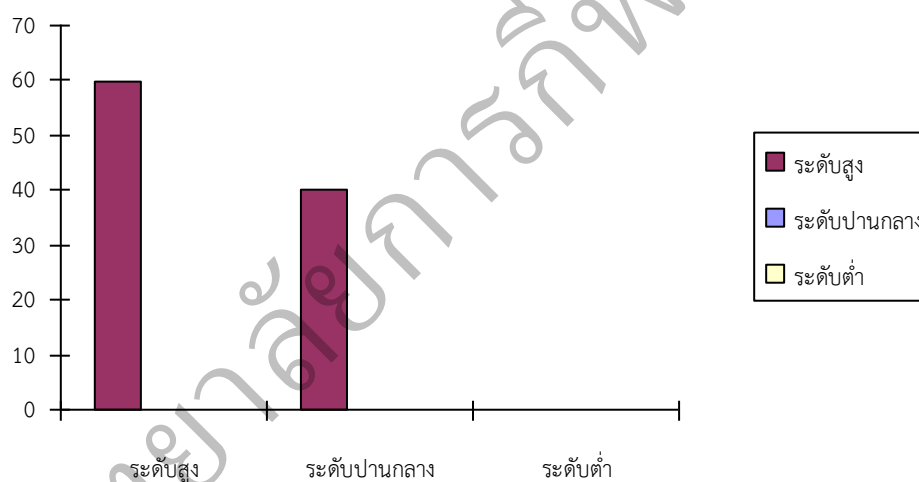
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่	รวม	
	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	จำนวน	ร้อยละ
15. การออกกำลังกายทำให้จิตใจเบิกบาน	399 (100.00)	0 (0.00)	399	100

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตอบถูกมากที่สุด คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ป่วยน้อยลง การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรค การออกกำลังกายทำให้จิตใจเบิกบาน คิดเป็นร้อยละ 100.00 รองลงมาคือระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดีคือครั้งละ 15-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 95.00 และบุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 79.90 ตามลำดับ

ตาราง 4.3 ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

ระดับ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (12-15 ข้อ)	239	59.89
ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (9-11 ข้อ)	160	40.10
ระดับต่ำ หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา (0-8 ข้อ)	0	00.00
รวม	399	100.00

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 59.89 รองลงมา มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.10 ไม่พบผู้ที่ตอบถูกน้อยกว่า 9 ข้อ ซึ่งเป็นระดับต่ำ ดังภาพ 4.1



ภาพ 4.1 กราฟแสดงระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตาราง 4.4 เจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

เจตคติ ในการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	\bar{X}	SD	แปลผล
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
1. การออกกำลังกายทำให้เสีย ค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	19 (4.80)	40 (10.00)	40 (10.00)	80 (20.10)	220 (55.10)	4.11	1.21	มาก
2. เด็ก ๆ ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม	39 (9.80)	80 (20.10)	60 (15.00)	140 (35.10)	80 (20.10)	3.36	1.27	ปาน กลาง
3. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	39 (9.80)	80 (20.10)	100 (25.10)	80 (20.10)	100 (25.10)	3.30	1.31	ปาน กลาง
4. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้สดชื่นและคลายเครียด	120 (30.10)	279 (69.90)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.30	0.46	มาก
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยชะลอความเสื่อมของ ร่างกายได้	100 (25.10)	299 (74.90)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.25	0.43	มาก
6. การออกกำลังกายทำให้ เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ	0 (0.00)	20 (5.00)	0 (0.00)	279 (69.90)	100 (25.10)	4.15	0.66	มาก
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่อง ยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก	0 (0.00)	20 (5.00)	260 (65.20)	119 (29.80)	0 (0.00)	2.75	0.54	ปาน กลาง
8. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว	120 (30.10)	279 (69.90)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.30	0.46	มาก
9. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ ทำให้ลดน้ำหนัก	60 (15.00)	119 (29.80)	220 (55.10)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.60	0.74	มาก
10. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษา แพทย์ก่อนออกกำลังกาย	40 (10.00)	299 (74.90)	60 (15.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	3.95	0.50	มาก
11. การออกกำลังกายทำให้เพิ่ม ความน่าสนใจจากเพศตรงข้าม	20 (5.00)	20 (5.00)	180 (45.10)	160 (40.10)	19 (4.80)	2.65	0.85	ปาน กลาง
12. การออกกำลังกายทำให้เพิ่ม กล้ามเนื้อและความแข็งแรงขึ้น	119 (29.80)	280 (70.20)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.30	0.46	มาก
13. การออกกำลังกายทำให้ คุณภาพชีวิตดีขึ้น	140 (35.10)	239 (59.90)	20 (5.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.30	0.56	มาก

ตาราง 4.4 (ต่อ)

เจตคติ ในการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	\bar{X}	SD	แปลผล
	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)	ความถี่ (ร้อยละ)			
14. ควรมีการยืดกล้ามเนื้อ ก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง	140 (35.10)	239 (59.90)	20 (5.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.30	0.56	มาก
15. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	140 (35.10)	259 (64.90)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	4.35	0.48	มาก
	เฉลี่ย					3.86	0.70	มาก

จากตาราง 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติในการออกกำลังกายในภาพรวมราย
ข้ออยู่ในระดับมาก ยกเว้นข้อ (2) เด็ก ๆ ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม (3) ผู้ที่
มีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย (7) การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอน
มาก และ (11) การออกกำลังกายทำให้เพิ่มความน่าสนใจจากเพศตรงข้าม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อ
พิจารณาในภาพรวม พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.86 และค่าส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 0.70

ตาราง 4.5 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	\bar{X}	SD	แปลผล
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
1. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว	0 (0.00)	59 (14.80)	240 (60.20)	100 (25.10)	1.90	0.62	ต้องปรับปรุง
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	0 (0.00)	159 (39.80)	180 (45.10)	60 (15.00)	2.25	0.70	พอใช้
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	20 (5.00)	159 (39.80)	220 (55.10)	0 (0.00)	2.50	0.59	พอใช้
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย	0 (0.00)	279 (69.90)	100 (25.10)	20 (5.00)	2.65	0.57	พอใช้
5. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	20 (5.00)	219 (54.90)	160 (40.10)	0 (0.00)	2.65	0.57	พอใช้
6. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	40 (10.00)	219 (54.90)	140 (35.10)	0 (0.00)	2.75	0.62	พอใช้
7. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	0 (0.00)	219 (54.90)	120 (30.10)	60 (15.00)	2.40	0.74	พอใช้
8. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ลดความเร็วลงอย่างช้าๆ	40 (10.00)	219 (54.90)	120 (30.10)	20 (5.00)	2.70	0.72	พอใช้
9. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	59 (14.80)	280 (70.20)	60 (15.00)	0 (0.00)	3.00	0.55	พอใช้
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	79 (19.80)	280 (70.20)	20 (5.00)	20 (5.00)	3.05	0.67	ดี
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย	39 (9.80)	200 (50.10)	80 (20.10)	80 (20.10)	2.50	0.92	พอใช้
12. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที	0 (0.00)	319 (79.90)	80 (20.10)	0 (0.00)	2.80	0.40	พอใช้
13. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที	40 (10.00)	119 (29.80)	20 (5.00)	220 (55.10)	1.95	1.12	ต้องปรับปรุง

การปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่เคย	\bar{X}	SD	แปลผล
	เป็น	บ่อย	เป็น	ปฏิบัติ			
	ประจำ	ครั้ง	บางครั้ง	เลย			
	ความถี่	ความถี่	ความถี่	ความถี่			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
14. ท่านตรวจสอบความปลอดภัย ของอุปกรณ์ก่อนการออกกำลังกาย	79 (19.80)	240 (60.20)	80 (20.10)	0 (0.00)	3.00	0.63	พอใช้
15. ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่า ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรค ต่อการออกกำลังกาย	79 (19.80)	240 (60.20)	80 (20.10)	0 (0.00)	3.00	0.63	พอใช้
	เฉลี่ย				2.61	0.67	พอใช้

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในภาพรวมรายชื่ออยู่ในระดับพอใช้ ยกเว้น (10) ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อยู่ในระดับดี (1) ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว และ (13) ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที อยู่ในระดับต้องปรับปรุง เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยรวม 2.61 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง เมื่อจำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และอาชีพ โดยใช้สถิติ t-test และ F-test

ตาราง 4.6 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	n	\bar{X}	SD	t	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	268	11.86	1.28	2.48	0.70
	หญิง	131	11.53	1.21		

จากตาราง 4.6 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีเพศต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($t=2.48$, $Sig=0.70$)

ตาราง 4.7 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	n	\bar{X}	SD	t	Sig
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	268	2.47	0.67	0.71	0.97
	หญิง	131	2.42	0.67		

จากตาราง 4.7 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($t=0.71$, $Sig=0.97$)

ตาราง 4.8 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

ตัวแปร	เพศ	n	\bar{X}	SD	t	Sig
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ชาย	268	1.46	0.67	0.39	0.77
	หญิง	131	1.43	0.67		

จากตาราง 4.8 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($t=0.39$, $Sig=0.77$)

ตาราง 4.9 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	7.75	2.56	3	1.63	0.18
	ภายในกลุ่ม	627.18	1.59	395		
	รวม	634.94		398		

จากตาราง 4.9 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอายุแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=1.63$, $Sig=0.18$)

ตาราง 4.10 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.96	0.32	3	0.72	0.54
	ภายในกลุ่ม	175.94	0.45	395		
	รวม	176.89		398		

จากตาราง 4.10 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอายุแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=0.72$, $Sig=0.54$)

ตาราง 4.11 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.28	0.43	3	0.96	0.41
	ภายในกลุ่ม	175.31	0.44	395		
	รวม	176.59		398		

จากตาราง 4.11 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอายุแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=0.96$, $Sig=0.41$)

ตาราง 4.12 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.01	0.00	2	0.00	1.00
	ภายในกลุ่ม	634.93	1.60	396		
	รวม	634.94		398		

จากตาราง 4.12 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=0.00$, $Sig=1.00$)

ตาราง 4.13 การเปรียบเทียบเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.41	0.21	2	0.47	0.63
	ภายในกลุ่ม	176.48	0.45	396		
	รวม	176.89		398		

จากตาราง 4.13 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=0.47$, $Sig=0.63$)

ตาราง 4.14 การเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	MS	df	F	Sig
การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.25	0.13	2	0.29	0.75
	ภายในกลุ่ม	176.34	0.45	396		
	รวม	176.59		398		

จากตาราง 4.14 พบว่า ประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ($F=0.29$, $Sig=0.75$)

ตอนที่ 4 แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง
จากการสัมภาษณ์นายกองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 14 ตำบล พบว่า

1. องค์การบริหารส่วนตำบลชัยฤทธิ

1.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้ที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาให้ความรู้และอบรมแก่
ประชาชนในเรื่องของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

1.2 ด้านเจตคติ พบว่า มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายมากขึ้น และ
ต้องการเพิ่มอุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลาย

1.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เพื่อให้
ประชาชนได้ออกกำลังกายจะได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

2. องค์การบริหารส่วนตำบลเทวราช

2.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งบุคคลที่มีความรู้ความสามารถที่จะมาให้ความรู้เกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย

2.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรม
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และต้องการสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มเติม และตั้งอยู่ในที่ที่ปลอดภัย
และสวยงามมากขึ้น

2.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดการประกวดการออกกำลังกาย

3. องค์การบริหารส่วนตำบลราชสถิตย์

3.1 ด้านความรู้ พบว่า อยากจะได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง

3.2 ด้านเจตคติ พบว่า สถานที่ออกกำลังกายที่ทันสมัย

3.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดการประกวดการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความ
สามัคคีภายในชุมชน

4. องค์การบริหารส่วนตำบลบางเจ้าฉ่า

4.1 ด้านความรู้ พบว่า การอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ
ที่ถูกต้องและปลอดภัย

4.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เกี่ยวกับการไม่
ออกกำลังกาย และต้องการให้มีการสร้างสถานที่ออกกำลังกายให้มากกว่านี้ เพื่อความสะดวกสบาย
ในการออกกำลังกาย

4.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดินแอโรบิก
การออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

5. องค์การบริหารส่วนตำบลนครักษ์

5.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่

5.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เรื่องโทษและพิษภัยจากการไม่ออกกำลังกาย และการให้ปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้สวยงามและเหมาะสม

5.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย

6. องค์การบริหารส่วนตำบลบางระกำ

6.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้ที่มีความรู้ความสามารถเข้ามาอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

6.2 ด้านเจตคติ พบว่า การสนับสนุน การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายมากขึ้น และต้องการให้มีการปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายที่แบ่งสัดส่วนเหมาะสม

6.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดการประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวดแข่งขันแอโรบิก ทักษะด้านกีฬา

7. องค์การบริหารส่วนตำบลอ่างแก้ว

7.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง มาอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีและปลอดภัย

7.2 ด้านเจตคติ พบว่า การปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายที่แบ่งสัดส่วนสถานที่ให้เหมาะสม และต้องการให้เพิ่มจำนวนอุปกรณ์และบริการต่าง ๆ ให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายมากขึ้น

7.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การแข่งขันเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

8. องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านอิฐ

8.1 ด้านความรู้ พบว่า หน่วยงานที่มีความรู้ ความสามารถ ทางด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

8.2 ด้านเจตคติ พบว่า การส่งเสริมการสร้างเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของโรคภัยต่าง ๆ กับประชาชน

8.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดการประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวดแข่งขันแอโรบิก หรือการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

9. องค์การบริหารส่วนตำบลป่าจ้าว

9.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง เข้ามาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ประชาชน

9.2 ด้านเจตคติ พบว่า การสร้างสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มเติมให้มากกว่านี้ และต้องการให้มีการปรับปรุงอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยมากขึ้น

9.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย และเหมาะสมกับเพศ อายุ และความถนัดของประชาชน

10. องค์การบริหารส่วนตำบลลาดกระวด

10.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง เข้ามาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ประชาชน

10.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เรื่องโรคร้ายต่าง ๆ เกี่ยวกับการไม่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีการปรับปรุงอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยมากขึ้น

10.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะในด้านกีฬา

11. องค์การบริหารส่วนตำบลศาลเจ้าโรงทอง

11.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง มาอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีและปลอดภัย

11.2 ด้านเจตคติ พบว่า สถานที่ออกกำลังกายที่ทันสมัย และมีการปรับปรุงอุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีความปลอดภัยมากขึ้น

11.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ประสพการณ์ในด้านกีฬาประเภทต่าง ๆ

12. องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่จำศีล

12.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ ความสามารถ เข้ามาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

12.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ

12.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายเหมาะสมกับเพศ และวัย

13. องค์การบริหารส่วนตำบลสีบัวทอง

13.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการพลศึกษาเข้ามาให้ความรู้แก่ประชาชน

13.2 ด้านเจตคติ พบว่า การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปรับปรุงสถานที่การออกกำลังกายใหม่

13.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันทักษะเกี่ยวกับกีฬาประเภทต่าง ๆ

14. องค์การบริหารส่วนตำบลอบทม

14.1 ด้านความรู้ พบว่า ส่งผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ประชาชน

14.2 ด้านเจตคติ พบว่า สถานที่ออกกำลังกายที่สะดวกและปลอดภัย

14.3 ด้านการปฏิบัติ พบว่า การจัดการประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การจัดการกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันทักษะเกี่ยวกับกีฬาประเภทต่าง ๆ

สรุปแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีหน่วยงานที่มีความรู้ ความสามารถทางด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการส่งผู้เชี่ยวชาญมาอบรมหรือให้ความรู้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลมากขึ้น

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีการส่งเสริมการสร้างเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการสร้างสถานที่ออกกำลังกาย โดยสร้างและตกแต่งให้สวยงามและมีความปลอดภัย

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีการจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย และเหมาะสมกับเพศ อายุ และความถนัดของประชาชน หรือจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะประสบการณ์ในด้านกีฬา โดยมีการจัดการประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวดแข่งขันแอโรบิก หรือการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ และควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์และการบริการต่าง ๆ ให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายมากขึ้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง และเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในจังหวัดอ่างทอง จำนวน 399 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทำการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ได้ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าอยู่ระหว่าง 0.6-1.0 วิเคราะห์ความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้ แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.83 แบบสอบถาม ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.88 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และ ทดสอบค่าเอฟ (F-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สถานภาพ จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 67.20 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 32.80 อายุระหว่าง 46-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.40 ประกอบอาชีพไม่มีงานทำ คิดเป็นร้อยละ 49.90
2. ผลการวิเคราะห์ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงในช่วงคะแนน 12-15 คะแนน จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 59.89 ระดับปานกลางในช่วงคะแนน 9-11 คะแนน จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.10 และไม่พบผู้ที่ตอบถูกน้อยกว่า 0-9 คะแนน ซึ่งเป็นระดับต่ำ
3. ผลการวิเคราะห์ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.86 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง การออกกำลังกายทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

การออกกำลังกายทำให้เพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่าง กระชับได้สัดส่วนมีความคล่องตัว การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่นและคลายเครียด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้เพิ่มความน่าสนใจจากเพศตรงข้าม

4. ผลการวิเคราะห์ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 2.61 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ท่านเลือกรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ท่าน ตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์ก่อนการออกกำลังกาย ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่า ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ท่านดูแล ร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว และท่านออกกำลังกายหลังจากการ รับประทานอาหารทันที

5. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ และอาชีพ จากผลการศึกษา พบว่า ประชาชนใน จังหวัดอ่างทองที่มีเพศ อายุ และอาชีพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้าน เจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

6. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง จากการ สัมภาษณ์ พบว่า 1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีหน่วยงานที่มีความรู้ ความสามารถ ทางด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการส่งผู้เชี่ยวชาญมาอบรมหรือให้ ความรู้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลมากขึ้น 2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออก กายออกกำลังกาย ควรมีการส่งเสริมการสร้างเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่อง ของโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกายหรือการสร้างสถานที่ออกกำลังกาย โดยสร้างและ ตกแต่งให้สวยงามและมีความปลอดภัย 3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีการจัด ให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย และเหมาะสมกับเพศ อายุ และความถนัดของประชาชน หรือจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ประสบการณ์ในด้านกีฬา โดยมีการจัดการประกวดการออก กายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวดแข่งขันแอโรบิค หรือการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ และ ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์และบริการต่าง ๆ ให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 59.89 ซึ่งประชาชนในจังหวัดอ่างทองที่มีเพศ อายุ และอาชีพแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยกลางคน โดยจังหวัดอ่างทองมีการณรงค์ให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย เห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบกับประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่บ้างจากการศึกษาเล่าเรียน และปัจจุบันมีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายผ่านทางโทรทัศน์ วารสาร นิตยสาร และจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ จึงทำให้ประชาชนในจังหวัดอ่างทองมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับ จีรวรรณ โหฬารกิจ (2556: 38) ศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร และสอดคล้องกับ วชิรินทร์ เงินทอง; และ กิ่งเพชร เงินทอง (2557: 46) ศึกษา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ผลการศึกษา พบว่า อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ร้อยละ 69.28 และสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ร้อยละ 3.02 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 3.86 ซึ่งประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ที่มีเพศ อายุ และอาชีพแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากประชาชนในจังหวัดอ่างทองส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยกลางคนและไม่ได้ประกอบอาชีพใด ๆ และมีความสนใจเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัยต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้ประชาชนในจังหวัดอ่างทองมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายจะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และในปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับต่าง ๆ ป้ายโฆษณา สื่อโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต จึงทำให้ประชาชนในจังหวัดอ่างทอง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ ธัญชนก ชุมทอง (2555: 53) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข สอดคล้องกับ จำเนียร สุ่มแก้ว (2555: 42) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับ ชื่น ศิริรักษ์ (2554: 44) ศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในภาคกลาง ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร และนักศึกษาพยาบาลในภาคกลาง มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 2.61 ซึ่งประชาชนในจังหวัด อ่างทองที่มีเพศ อายุ และอาชีพแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากจังหวัดอ่างทองมีสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือเกิดการชำรุดทรุดโทรม ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีเวลาหรือไม่มีความต้องการที่จะออกกำลังกาย รวมทั้ง ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายที่อยู่ใกล้บ้าน ติดขัดในการเดินทางจึงทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถ ออกกำลังกายได้และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับพอใช้ สอดคล้องกับ จำเนียร สุ่มแก้ว (2555: 38) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขต กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับ ธนชาติ บุญเต็ม (2556: 28) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานครและ บุคลากรทางการศึกษาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับพอใช้

4. แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย

4.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีหน่วยงานที่มีความรู้ ความสามารถ ทางด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยการส่งผู้เชี่ยวชาญมาอบรมหรือให้ความรู้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลมากขึ้น

4.2 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีการส่งเสริมการสร้างเจตคติที่ดีในการ ออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของโรคร้ายต่าง ๆ ที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกายหรือ การสร้างสถานที่ออกกำลังกาย โดยสร้างและตกแต่งให้สวยงามและมีความปลอดภัย

4.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ หลากหลายและเหมาะสมกับเพศ อายุ และความถนัดของประชาชน หรือจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ประสพการณ์ในด้านกีฬา โดยมีการจัดการประกวดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การประกวด แข่งขันแอโรบิคหรือการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ และควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์และการบริการ ต่าง ๆ ให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

- 1.1 ควรมีการสำรวจสถานที่ก่อนจะออกไปเก็บข้อมูล
- 1.2 ควรมีการวางแผนการเก็บข้อมูลว่าจะเก็บช่วงเวลาไหนบ้าง
- 1.3 ควรมีการนัดหมายผู้สัมภาษณ์ก่อนการไปสัมภาษณ์ทุกครั้ง เพื่อไม่ให้เป็นการ

เสียเวลา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของคนท้องถิ่นในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านสุขภาพของประชาชนอย่างยั่งยืน
- 2.2 ควรศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพื่อวิเคราะห์หาแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในประเทศไทยต่อไป

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2558). **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554)**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2559). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564**. นนทบุรี: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- กันทิกา หลวงทิพย์; และ ดาริณี สีนวล. (2554). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสมาชิก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์). คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549**. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กิตติชาญ วินิจวงษ์. (2557). **ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ.
- จำเนียร สุ่มแก้ว. (2555). **พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตนา ทองสุขนอก. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรวรรณ โอหาร์กิจ. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์). คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- เฉก ณะสิริ. (2556). **คู่มือทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีสุข**. กรุงเทพฯ: ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ตันสกุล. (2554). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชาคริต เทพรัตน์. (2554). **ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชายฉลาด ชาราวร; และ อำนาจ สุขแจ่ม. (2556). **ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา**. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร์. (2558). **แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชื่น ศิริรักษ์. (2554). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยในภาคกลางสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไชยา อังศุสุนถมุล. (2556). **พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดลนภา สร้างไธสง. (2555). **ปัจจัยสนับสนุนและอุปสรรคในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดลสิริ ปุณยลิขิต. (2555). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออุปสงค์การใช้บริการสถานออกกำลังกายของเอกชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2552). **พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชาชนในกรุงเทพมหานคร**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 1(2): 16
- เทียนชัย ทองวินิชศิลป์. (2556). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดสุโขทัย**. สุโขทัย: สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย.
- ธนาชาติ บุญเต็ม. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (การสร้างเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ธัญชนก ชุมทอง. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- นรเศรษฐ์ กมลสุทธิ และคณะ. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการตัดสินใจสมัครสมาชิก ฟิตเนสเซ็นเตอร์**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการตลาด มหาวิทยาลัยสยาม.
- บันเทิง เกิดปรางค์. (2556). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2557). **การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. (2557). **การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา ดาสา. (2554). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปณิธาน โปรงสละ. (2555). **ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปรียาภรณ์ โกมุต. (2556). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญญพัฒน์ ไชยเมธ; และ ปัทมา รักแก้ว. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมไทรนอด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2557). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ไพฑูรย์ ไชยรัตน์. (2554). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดชัยภูมิ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (การจัดการกีฬาและสุขภาพ). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2557). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2523). **พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มงคล ใจดี. (2556). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. วารสารกีฬา. 26(3): 15-20

- มัทธีร จิตตเกษม. (2555). รูปแบบการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชุมชนตามแนว
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
นามีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- ลิขิต อมาตยคง. (2557). ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์สุชาติ.
- วัชรินทร์ เงินทอง; และ กิ่งเพชร เงินทอง. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออก
กำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย. สุโขทัย: สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตสุโขทัย.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณวิไล จันทราภา. (2556). “มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน” เอกสารการสอน
วิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
วีระชาติ สมใจ. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน นักศึกษา สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2554. ปริญญานิพนธ์การศึกษา
มหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2555). ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ:
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์แพทย์ชุมชนสันทราย. (2556). อุปสรรคของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บุญส่ง.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2559). การบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิตการพิมพ์.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และ
สภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อนสุขภาพ.
6(2): 26
- สายันท์ สุขยิ่ง. (2557). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครู และ
เจ้าหน้าที่ โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สถาพร เกิดสว่างเนตร. (2559). ความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของผู้พิการ
ที่นั่งบนรถเข็น. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา).
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2557). **สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564**. กรุงเทพฯ: สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
- สำนักงานจังหวัดอ่างทอง. (2558). **ข้อมูลทั่วไปจังหวัดอ่างทอง**. กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร. สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2558, จาก <http://www.angthong.go.th>.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2556). **ชีวิตที่สมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง. (2558). **ข้อมูลด้านสาธารณสุขของประชาชนจังหวัดอ่างทอง**. สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2558, จาก <http://www.ato.moph.go.th>.
- สิวานี เข็ม. (2555). **การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล. (2554). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สุกัญญา บุญน้อม. (2555). **พฤติกรรมและความพึงพอใจของผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการจัดการทั่วไป). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2555). **ออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2554). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- องค์การอนามัยโลก. (2556). **ขยับกาย สบายชีวิต**. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน; และ พิมพ์ประภา อินตะหล่อ. (2557). **สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งอำนวยความสะดวกของพื้นที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก**. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 1(6): 22

- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2555). **แรงจูงใจไม่สัมฤทธิ์ที่ทัศนคติต่อการออกกำลังกายพฤติกรรม การออกกำลังกาย และผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑาในกีฬานักเรียนนักศึกษา แห่งประเทศไทยครั้งที่ 20 พ.ศ.2542**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Brown, SA. (2009). **Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity**. *American Journal of Health Behavior*. 29 (2): 107-116.
- Burka, S. M., V. A. Corron, and M. A. Eys. 2006. "Physical activity context: Preferences of university student". *Psychology of Sport and Exercise* 7 (January): 1-13.
- Bloom, B.S. (1975). **Taxonomy of Education objective Hand Book: Cognitive Domain**. New York: David Mchkey.
- Lamb, David R. (1984). **Physical of Exercise**. New York: Macmillan Publishing Co.
- Lilyquist, Karen A. (2005). **A Measure of Exercise Motivation: Variation among Individuals who differ in Exercise Regularity**. Dissertation Ph.D. Cappella University. Retrieved February 2, 2009, form <http://wwwlip.umi.com/dissertation/fullcit/316748>.
- Phongsavana, P, G. McLean, A. Bauman. 2007. "Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders". *Psychology of Sport and Exersice* 8 (January): 939-950.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



ที่ กก ๐๕๑๙/๖๑๑

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกศล รอดมา

ด้วย นางสาวนิภาพร ทวานนท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ประเสริฐศรี)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๕-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓



ที่ กก ๐๕๑๙/๖๑๒

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแวน

ด้วย นางสาวนิภาพร ทวานนท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แห่งสูงเนิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ประเสริฐศรี)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๔-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓



ที่ กก ๐๕๑๙/๖๑๙

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.สำราญ ศรีสังข์

ด้วย นางสาวนิภาพร ทวานนท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ประเสริฐศรี)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๕-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓

ที่ กก ๐๕๑๙/ ๖ ๑๙



สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๗๒๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.กฤตพล พิทธิไชย

ด้วย นางสาวนิภาพร ทวานนท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ ที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ประเสริฐศรี)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๔-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓



ที่ กก ๐๕๑๙/ ๖๑๕

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ๓๒๐๐๐

๑ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ไวพจน์ จันเสม

ด้วย นางสาวนิภาพร ทวานนท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อนุชิตร์ แท้สูงเนิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ วิทยาเขตสุพรรณบุรี พิจารณาเห็นว่าท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นักศึกษาผู้วิจัย จะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมชาย ประเสริฐศรี)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษาประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะศึกษาศาสตร์

โทร. ๐-๓๕๕๕-๕๗๔๔-๕ ต่อ ๑๐๘

โทรสาร ๐-๓๕๕๕-๕๒๖๓

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

มหาวิทยาลัยกาฬราชบุรี

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

คำชี้แจง

1. จุดมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง และเพื่อศึกษาอุปสรรคของการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดอ่างทอง

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ คือ ใช่หรือไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย

ตอนที่ 5 แบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

25-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี 55 ปี ขึ้นไป

3. อาชีพ

- ธุรกิจส่วนตัว
- รับจ้างทั่วไป/รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/บริษัทเอกชน
- ไม่มีงานทำ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่
1. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย		
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ป่วยน้อยลง		
3. การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วงคือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลาย		
4. ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 15 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน		
5. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น		
6. เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย		
7. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น		
8. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น		
9. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที		
10. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ		
11. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค		
12. ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก		
13. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น		
14. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง		
15. การออกกำลังกายทำให้จิตใจเบิกบาน		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน ที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เจตคติต่อการออกกำลังกาย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น					
2. เด็ก ๆ ไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม					
3. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
4. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่นและคลายเครียด					
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้					
6. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ					
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก					
8. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว					
9. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ทำให้ลดน้ำหนัก					
10. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย					
11. การออกกำลังกายทำให้เพิ่มความน่าสนใจจากเพศตรงข้าม					
12. การออกกำลังกายทำให้เพิ่มกล้ามเนื้อและความแข็งแรง					
13. การออกกำลังกายทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น					
14. ควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง					
15. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5 - 7 วัน/สัปดาห์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3 - 4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = ปฏิบัติ 1 - 2 วัน/สัปดาห์ ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว				
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว				
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย				
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย				
5. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
6. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
7. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม				
8. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ลดความเร็วลงอย่างช้า ๆ				
9. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย				
12. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที				
13. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที				
14. ท่านตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์ก่อนการออกกำลังกาย				
15. ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย				

ตอนที่ 5 แบบสอบถามแบบปลายเปิด เพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย
หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณอย่างสูง
ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ค
ค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (IOC) ของแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยกาฬราชบุรี

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบสอบถาม
แบบสอบถามที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
1. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ป่วยน้อยลง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วงคือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 15 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
5. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
6. เลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
7. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
8. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
9. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
10. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
11. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
12. ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
13. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อ หัวใจมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
14. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่ ที่มีสุขภาพแข็งแรง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15. การออกกำลังกายทำให้จิตใจเบิกบาน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

$$\begin{aligned} \text{ค่า IOC} &= \frac{1+1+1+0.8+0.8+0.6+0.8+0.8+0.6+0.6+0.8+0.6+0.6+1+1}{15} \\ &= \frac{12}{15} = 0.8 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ = 0.8 แปลผลว่า ใช้ได้

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบสอบถาม

แบบสอบถามที่ 2 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการข้อความความคิดเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
1. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. เด็ก ๆ ไม่ควรออกกำลังกายเพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรม	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
3. ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
4. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น และคลายเครียด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อม ของร่างกายได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
8. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว	+1	+1	+1	+1	-1	0.6	ใช้ได้
9. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ทำให้ลดน้ำหนัก	+1	+1	+1	+1	-1	1	ใช้ได้
10. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	-1	0.8	ใช้ได้
11. การออกกำลังกายทำให้เพิ่มความน่าสนใจจากเพศตรงข้าม	0	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12. การออกกำลังกายทำให้เพิ่มกล้ามเนื้อ และความแข็งแรง	+1	+1	+1	+1	-1	1	ใช้ได้
13. การออกกำลังกายทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	-1	1	ใช้ได้
14. ควรมีการยืดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายแต่ละครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	+1	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้

$$\text{ค่า IOC} = \frac{1+0.8+0.8+1+1+1+0.8+0.6+1+0.8+1+1+1+1+0.8}{15}$$

15

$$= \frac{13.6}{15} = 0.91$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ = 0.91 แปลผลว่า ใช้ได้

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อแบบสอบถาม
แบบสอบถามที่ 3 การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการข้อความความเห็น	ประมาณค่าความคิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่					ค่า IOC	แปล ผล
	1	2	3	4	5		
1. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย กางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
7. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้
8. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายในทันที แต่ลดความเร็วลงอย่างช้า ๆ	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
9. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที	0	+1	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
13. ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที	0	+1	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
14. ท่านตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์ก่อนการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15. ท่านมีการสำรวจตนเองสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	+1	0	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้

$$\begin{aligned} \text{ค่า IOC} &= \frac{0.8+0.8+1+1+1+0.8+0.8+0.8+1+1+1+0.6+0.6+1+0.6}{15} \\ &= \frac{12.8}{15} = 0.85 \end{aligned}$$

สรุปผลแสดงความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ = 0.85 แปลผลว่า ใช้ได้

ภาคผนวก ง
ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

```

RELIABILITY
/VARIABLES=knowlage1 knowlage2 knowlage3 knowlage4 knowlage5 knowlage6 kn
owlage7 knowlage8
knowlage9 knowlage10 knowlage11 knowlage12 knowlage13 knowlage14 knowla
ge15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\Chatchana\Documents\แบ่ง หัตถ์คดีความรู้.spv.sav

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	15

```

RELIABILITY
/VARIABLES=attitued1 attitued2 attitued3 attitued4 attitued5 attitued6 at
titued7 attitued8
attitued9 attitued10 attitued11 attitued12 attitued13 attitued14 attitu
ed15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	15

```

RELIABILITY
/VARIABLES=practice1 practice2 practice3 practice4 practice5 practice6 practice
7 practice8 practice9
practice10 practice11 practice12 practice13 practice14 practice15
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	15


```

NEW FILE.
DATASET NAME DataSet4 WINDOW=FRONT.
RELIABILITY
/VARIABLES=knowlage1 knowlage2 knowlage3 knowlage4 knowlage5 knowlage6 kn
owlage7 knowlage8
knowlage9 knowlage10 knowlage11 knowlage12 knowlage13 knowlage14 knowla
gel5 attitued1 attitued2
attitued3 attitued4 attitued5 attitued6 attitued7 attitued8 attitued9 a
ttitued10 attitued11
attitued12 attitued13 attitued14 attitued15 practicel1 pratice2 pratice3
pratice4 pratice5 pratice6
pratice7 pratice8 pratice9 praticel0 praticel1 praticel2 praticel3 prat
icel4 praticel5
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA.

```

Reliability

[DataSet4]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	45

ประวัติ

ชื่อ - สกุล	นางสาวนิภาพร ทวานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	4 เมษายน พ.ศ. 2534
สถานที่เกิด	อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ที่อยู่ปัจจุบัน	63 หมู่ 3 ซอยศูนย์วิจัย ตำบลสุขสำราญ อำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักจัดการงานทั่วไป ฝ่ายกิจการนักศึกษาและกิจการพิเศษ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง 39 หมู่ 8 ตำบลไชยภูมิ อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง 14140
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2551	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนตากฟ้าวิชาประสิทธิ์ อำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์
พ.ศ. 2555	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การท่องเที่ยว) คณะบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2561	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี