



พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กฤติยา วงศ์ศิริ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2564

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

กฤติยา วงศ์ศิริ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์


มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2564

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ชื่อวิทยานิพนธ์ พุทธกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวกฤติยา วงศ์ศิริ
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

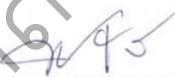

.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)



.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

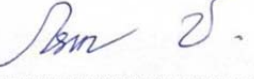

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พิชัยณรงค์ กงแก้ว)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์)


.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย)

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ชื่อสกุลผู้วิจัย	นางสาวกฤติยา วงศ์ศิริ
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2564
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์
2. รองศาสตราจารย์ธนกร ช่างน้อย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย ทั้งชายและหญิง ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างของ ทาโร่ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่มีความสอดคล้องของเนื้อหาของแต่ละข้อคำถาม อยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 0.67-1.00 และค่าความเชื่อถือได้ของเครื่องมือตามวิธีของ Cronbach's Alpha Method เท่ากับ 0.78 สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบความแตกต่างด้วยการหาค่า t-test , F-test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 31-40 ปี การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ไม่มีโรคประจำตัว จะมาออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น จำนวน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง โดยจะมากับเพื่อน ใช้วิธีการเดินทางมาออกกำลังกายด้วยการเดิน เลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว และส่วนใหญ่จะรับรู้ข่าวสารข้อมูลการออกกำลังกายผ่านทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ส่วนด้านพฤติกรรมเชิงบวกในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมเชิงลบโดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย พบว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีเพศ และการประกอบอาชีพที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้ที่มีช่วงอายุและระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ABSTRACT

Thesis Title Exercise Behavior of People in Maelanoi District
 Maehongson Province

Researcher's name MissKittiya Wongkeeree

Degree Master of Education

Disciplines, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2021

Advisor Committee

1. Asst. Prof. Siriporn Sattayanurak, D.B.A
2. Assoc. Prof. Thanakorn Changnoi

This research aimed to study exercise behavior of people in Maelanoi District, Maehongson Province and compare the exercise behavior. The sample was 400 people both males and females in Maelanoi District, Maehongson Province using Taro Yamane for random sampling. The research tools were the questionnaire and the interview form with IOC from 0.67-1.00 and Reliability using Cronbach's Alpha Method as 0.78 The statistics for data analysis were Frequency, Percentage, Mean Standard Deviation. T-test, F-test and content analysis.

The findings were that females aged 31-40 years old with Bachelor Degree, being civil servants and having no congenital disorder exercised mostly. They exercised in the evening for 5-6 times a week and 1 hour a day. They exercised with walking and chose walking fast as their exercise activities. They also mostly got exercise news from the internet. Besides, their exercise behaviors were positive and overall was at high level. The negative exercise behaviors in overall were at the least level.

According to the comparison of exercise behavior of people in Maelanoi District, Maehongson Province, it was revealed that people who did exercises and had different gender and occupation had no difference of exercise behavior. But age range and education level which were different affected on exercise behavior with statistical significance as .05

Keywords: Exercise Behavior, Maelanoi District, Maehongson Province

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี สมตั้งเจตนารมณ์ของผู้วิจัย ด้วยความเมตตากรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิริพร สัตยานุรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ธนกร ช้างน้อย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำองค์ความรู้ วิธีการ ตลอดจนแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ

ขอขอบพระคุณ ดร. จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์ ท่านรองอธิการบดี มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่ ท่านรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ตลอดจนคณาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ทุกท่าน ที่ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ดร. ชูชาติ คำมา นายอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลในพื้นที่อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดาที่ได้อบรมสั่งสอนสร้างความเจริญก้าวหน้าด้านการศึกษา และสนับสนุนเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยโดยตลอดมาจนประสบความสำเร็จ

กฤติยา วงศ์ศิริ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	11
.....	11
พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย.....	20
ขั้นตอนการออกกำลังกาย.....	21
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	26
บริบทของอำเภอแม่ลาน้อย.....	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
งานวิจัยในประเทศ.....	29
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	

สารบัญ (ต่อ)

บทที่

3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	32
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	32
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	35
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	36
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	52
	สรุปผลการวิจัย.....	52
	อภิปรายผล.....	54
	ข้อเสนอแนะ.....	58
	บรรณานุกรม.....	59
	ภาคผนวก.....	65
	ภาคผนวก ก.....	65
	ภาคผนวก ข.....	68
	ประวัติผู้วิจัย.....	75

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
3.1 แสดงจำนวนกลุ่มประชากรชาย/หญิง ในอำเภอแม่ลาน้อยแบ่งแยกตาม ตำบล...	33
4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ.....	37
4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ.....	37
4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตาม ระดับตามระดับ.....	38
4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามอาชีพ.....	38
4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตาม ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน.....	39
4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงเวลา ที่ออกกำลังกาย.....	39
4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายจำแนกตาม จำนวนครั้งที่เข้าออกกำลังกาย.....	40
4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามกิจกรรม ที่เลือกในการออกกำลังกาย.....	40
4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตามการใช้เวลา ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง.....	41
4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตามผู้ที่มา ออกกำลังกาย.....	42
4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตาม วิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย.....	42
4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตาม การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย.....	43
4.13 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก การออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย.....	44

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
4.14 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงลบ การออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย.....	45
4.15 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จำแนก ตามเพศ.....	45
4.16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอายุ.....	46
4.17 แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชน อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอายุ.....	46
4.18 แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในอำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามระดับการศึกษา.....	47
4.19 แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามระดับการศึกษา.....	48
4.20 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชน อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอาชีพ.....	48

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีภาวะสุขภาพทั้งทางกาย และทางใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดี มิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. 2561)

จากผลการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคมสิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้ประชากรส่วนใหญ่คร่ำเคร่งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน และทำงาน เพื่อการแข่งขันกับเวลา ด้วยความเร่งรีบ และการที่ต้องเผชิญกับสภาพการจราจรที่แออัด รวมถึงภาวะมลพิษในสิ่งแวดล้อมส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมทั้งความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ซึ่งนำมาด้วยความสะดวกสบาย ทำให้กิจกรรมทางกายของประชากรลดน้อยลง ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ประเทศไทยได้รับผลกระทบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพ พบว่า ประชาชนคนไทย ละเอียดต่อการออกกำลังกาย และขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอด โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคเบาหวาน (วิศรุต จารูอนันตพงษ์. 2563: ออนไลน์) นอกจากนี้ยัง พบว่า ปัญหาสุขภาพของคนไทยในอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันมาก โดยในอดีตส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะของโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น โรคคอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก แต่ในปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่เป็นโรคไม่ติดต่อ แต่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนโรคเรื้อรังต่าง ๆ (กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. 2561)

จากปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยดังกล่าว ทำให้คนไทยตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายมากขึ้น และต้องการให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่ดีรวมทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนได้เข้ามาส่งเสริม สนับสนุนให้คนไทยออกกำลังกายด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพราะต่างทราบดีว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานเพิ่มขึ้น และสามารถลดการเก็บสะสมพลังงานที่เหลือไว้ใช้ในรูปแบบของไขมันมากขึ้นไปในร่างกาย จนกลายเป็นสาเหตุที่มาของโรค และอาการเจ็บป่วยร้ายแรง รวมทั้งการออกกำลังกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้อง และเหมาะสมเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยความหนัก และระยะเวลาที่นานพอมีผลช่วยสร้างเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง (เจริญ กระบวนรัตน์. 2556) นอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพดี และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งโดยใช้เวลาเพียงวันละ 30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งเพียงพอที่จะทำให้เกิดผลดีต่อหัวใจ และปอด (ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. 2556)

อัมภอแม่ลาน้อยเป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดในจังหวัดแม่ฮ่องสอน ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขา ร้อยละ 76.15 ของประชากรทั้งหมด โดยเป็นชนเผ่า ปากะญอ ร้อยละ 60

รองลงมาเป็น คนเผ่าละว้า ร้อยละ 13.58 คนเผ่าม้ง ร้อยละ 0.8 และชาวไทยใหญ่ ร้อยละ 12.17 และชาวไทย (ไทยล้านนา) ร้อยละ 11.68 ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 80 (จังหวัดแม่ฮ่องสอน. 2561: ออนไลน์) ทั้งนี้ จากการที่ผู้วิจัยเป็นประชาชนในพื้นที่ รวมทั้งปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ศูนย์ปฏิบัติการช่วยเหลือประชาชนสำนักงานท้องถิ่นอำเภอแม่ลาน้อย พบว่า ประชาชนในอำเภอมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพค่อนข้างน้อย บางกลุ่มมีการออกกำลังกาย หลังเลิกงาน หลังเลิกเรียน บางกลุ่มมีการออกกำลังกายที่ทำงาน และที่บ้านแต่ไม่กระทำอย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากส่วนใหญ่ใช้เวลาในการทำงานประจำ ทำให้ไม่มีเวลาว่างไปทำกิจกรรมอื่น ประกอบกับผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่ง โรงพยาบาลอำเภอแม่ลาน้อย ได้ทำการสำรวจเมื่อเดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม พ.ศ. 2561 พบว่า การเพิ่มขึ้นของโรคที่เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย เรียงลำดับจากมาก ไปหาน้อย ได้แก่ โรคความดันสูง โรคมะเร็งตับไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด โรคชรา โรคหัวใจล้มเหลวขาด อากาศหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคปอดบวม และโรคหืด (โรงพยาบาล อำเภอแม่ลาน้อย. 2561) จากการเพิ่มขึ้นของโรคที่เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตของประชาชนในอำเภอ แม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อ และเป็นโรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทั้งสิ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย ว่ามีพฤติกรรมในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเป็นอย่างไร เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทาง พัฒนาด้านการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อยให้เพิ่มมากขึ้น และลดความเสี่ยง การเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลง ตลอดจนเป็นข้อมูลในการส่งเสริม การออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ขอบเขตในการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนใน 8 ตำบล จำนวน 33,341 คน ชาย 16,819 คน หญิง 16,522 คน (สำนักทะเบียนอำเภอแม่ลาน้อย. 2561)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยคำนวณตัวอย่างจากสูตรของ Taro Yamane (สุนทรา โตบัว. 2552) ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 400 คน และการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ

ขอบเขตตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลได้แก่

1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. อาชีพ

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในตำบลแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกหรือการปฏิบัติตน ของบุคคลในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวปกติในชีวิตประจำวัน และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วย ด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

ประชาชน หมายถึง ประชาชนเพศชายและเพศหญิงของอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

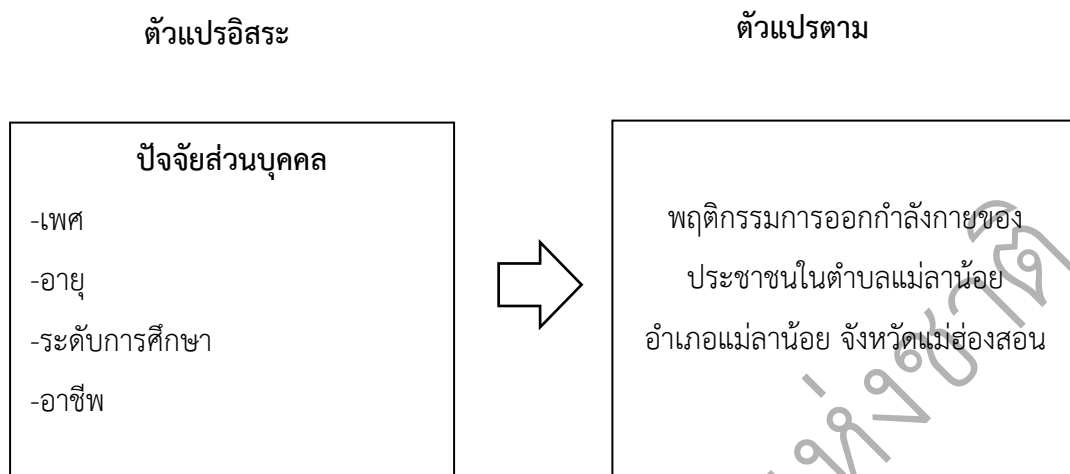
หมายถึง การปฏิบัติตนของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอนในการออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย
2. ทราบข้อมูลส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาด้านการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อยให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็นหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ
3. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. ขั้นตอนการออกกำลังกาย
6. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
7. บริบทของอำเภอแม่ลาน้อย
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายพฤติกรรม

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรง หรือใช้เครื่องมือช่วย โดยอาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

ปณิตา นิสสัยสุข (2552) พฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาตนเองเป็นกระบวนการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเองให้ไปสู่สภาวะที่ดีกว่า และเป็นที่ต้องการมากกว่าแต่กระบวนการดังกล่าว ไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมมนุษย์นั้นซับซ้อน

บุษกร ชีวะธรรมานนท์ (2552) พฤติกรรมเป็นความพร้อมที่บุคคลพึงกระทำอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความคิดความรู้สึกจะแสดงออกมาในรูปการประพฤติปฏิบัติโดยการยอมรับหรือปฏิเสธ ลักษณะพฤติกรรมมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับสังคม ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การคิด อารมณ์ และเจตคติบุคคลเมื่อได้รับการเรียนรู้ที่เป็นการเรียนรู้ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องประกอบด้วยการกระทำกิจกรรมใด ๆ ผลที่เกิดขึ้น และปฏิบัติการต่อผลที่เกิดขึ้นไม่สมความคาดหวัง

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกทางกล้ามเนื้อ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล อาจเป็นความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้

องค์ประกอบของพฤติกรรม

สุชาติ มะโนทัย (2539: 9–10 อ้างอิงจาก Cronbach; et al. 1972. Behavior elements. p. 95) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งมีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่

1. ความมุ่งหมาย (goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถตอบสนองได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาจนถึงบรรลุความต้องการได้

2. ความพร้อม (readiness) คือ ระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

3. สถานการณ์ (situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ

4. การแปลความหมาย (interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุด เพื่อตอบสนองความต้องการ

5. การตอบสนอง (response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการ โดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย

6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิด หรืออาจตรงข้ามก็ได้

7. ปฏิกริยาต่อความผิดหวัง (reaction to thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจจะย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์ และเลือกวิธีการใหม่

Bloom (1964) กล่าวว่า พฤติกรรมเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (cognitive domain) เป็นพฤติกรรมที่มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

- 1.1 ความรู้ (knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้
 - 1.2 ความเข้าใจ (comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจจะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน
 - 1.3 การนำไปใช้ (application) เป็นการนำวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้
 - 1.4 การวิเคราะห์ (analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ และมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง
 - 1.5 การสังเคราะห์ (synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น
 - 1.6 การประเมินผล (evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้ว
2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (affective domain) เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับ ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุ้งค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากต่อการอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน พฤติกรรมด้านเจตคติ แบ่งขั้นตอน ดังนี้
- 2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนักความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ
 - 2.2 การตอบสนอง (responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง
 - 2.3 การให้ค่านิยม (valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้จะเป็น “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (organization) เป็นชั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มประกอบด้วยการสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยม และการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (characterization by a value or value complex) พฤติกรรมชั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้น จากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผนทางการปฏิบัติ และการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน โดยทางด้านสุขภาพถือว่าเป็นพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคล คือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

ความสำคัญของสุขภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 สุขภาพ หมายถึง "ความสุขปราศจากโรค ความสบาย"

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมาย คำว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพปราศจากโรค ความสบาย

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 สุขภาพ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกับเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

สรุป ความหมายของสุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ รวมถึงการปรับตัวอยู่ในสังคมด้วยดีมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีคุณธรรม และจิตวิญญาณที่ดี ปราศจากการเป็นโรค และปราศจากความพิการ

หลักปฏิบัติสู่การมีสุขภาพที่ดี

การมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์มีองค์ประกอบดังนี้

1. การดูแลสุขภาพถือเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายเป็นสิ่งที่ทุกคนคาดหวัง ในปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของเทคโนโลยี ที่ทำให้มีความสะดวกสบายมากขึ้น เปลี่ยนการทำงานมาเป็นแบบนั่งโต๊ะทำงาน ทำให้ไม่มี

เวลาดูแลสุขภาพ ไม่มีการออกกำลังกายเท่าที่ควร ทำให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งยังมีเรื่องของการใช้ชีวิตประจำวันแบบเร่งรีบ ส่งผลต่อความเครียด รวมไปถึงเรื่องการรับประทานอาหาร ในปัจจุบันมีการเลือกรับประทานอาหารสำเร็จรูป ทำให้ได้รับสารอาหาร โปรตีน หรือวิตามินน้อยกว่ารับประทานอาหารทั่วไป ส่งผลทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

2. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้ครบ 5 หมู่ และควรควบคุมน้ำหนักตนเอง ไม่ควรปล่อยปละละเลย การเลือกรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักผลไม้ จะช่วยให้สร้างภูมิคุ้มกัน และยังช่วยต้านมะเร็ง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูงในบางมื้อ งดอาหารที่มีรสจัด เป็นต้น

3. เล่นกีฬา และออกกำลังกาย การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดี แข็งแรงสมบูรณ์ได้นั้นต้องแสวงหา และปฏิบัติกรออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้กล้ามเนื้อเราทำงานได้ดี มีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงาน เช่น ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาที่เหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย อารมณ์ และสังคมมากกว่าเลือกกิจกรรมที่ไม่เหมาะสม

4. การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักระหว่างการทำงาน หรือการเล่นเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียง

5. การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ ทำให้ร่างกายมีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ และทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส สมาธิช่วยขจัดความขัดแย้งในจิตใจ ทำให้ใจอยู่นิ่งท่ามกลางความสับสน เมื่ออยู่นิ่งแล้วจะเข้าใจสถานการณ์ และเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ยอมรับด้วยความสงบ และมีความสุขมากขึ้น

สรุปการที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้น ต้องรู้จักการทานอาหารเพื่อสุขภาพ ดื่มน้ำให้มากขึ้น ประมาณวันละ 8 แก้ว เพราะน้ำช่วยรักษาอุณหภูมิร่างกายให้ปกติ และขจัดสารพิษ ทำให้ เห็นผลต่อระบบเผาผลาญพลังงาน และชีวิตที่ดีขึ้น การรับประทานอาหารเข้า เป็นมื้อที่มีความสำคัญมีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่รับประทานมื้อเช้ามักจะทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม เลือกรับประทานผักผลไม้เป็นประจำทุกวัน หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ เพื่อช่วยเพิ่มกากใยอาหาร และระบบการขับถ่ายที่ดีขึ้น การทานอาหารที่ตรงเวลา การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระฉับกระฉง และอารมณ์สุขภาพที่ดี คือ การคิดบวกเพราะการมองโลกในแง่ดีสามารถเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส การนั่งสมาธิปล่อยจิตใจให้ว่าง เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ภานู คัมภีรานนท์ (2548) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรม เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ ในการออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกัน ขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

ปณิตา ชะบำรุง (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ และข้อต่อเพื่อให้เกิดการเผาผลาญอาหาร และออกซิเจน เป็นพลังงาน ในการสร้างเสริมสุขภาพ และความมีอายุยืนยาว

กรมอนามัย (2560) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แบบซ้ำ ๆ มีการวางแผน เป็นแบบแผน และมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬา เป็นต้น ซึ่งเน้นที่กิจกรรมในประเภทนันทนาการ ยามว่างเป็นหลัก

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา (2551) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ประกอบกับการทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายที่ปฏิบัติต่อกิจกรรมใด ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาวางอย่างน้อย 15-30 นาที โดยต้องคำนึงถึงหลักการเคลื่อนไหว และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อความปลอดภัย และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี รูปร่างดี เพิ่มทักษะ และศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้ รวมทั้งผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อดิศักดิ์ กรีเทพ (2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ซึ่งเป็นการรายงาน พฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ประกอบด้วย การฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกีฬา

ธิดารัตน์ ทรายทอง (2547: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ที่บุคคลปฏิบัติในยามว่างนอกเหนือจากการงาน 20 อาชีพ มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะในรูปแบบที่ใช้เวลาต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ตามหลักการเคลื่อนไหว

วิโรจน์ เจริญยิ่ง (2548) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นรูปแบบ และเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งจะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษาที่โรงเรียนทั้งที่บ้าน

ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกาย และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

จัญญ์ อี่ยมศิริ (2549: 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ทำซ้ำ ๆ กันร่วมกับการฝึกสมาธิซึ่งมีระยะของการกระทำหรือปฏิบัติ 3 ระยะคือ ระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะบริหารร่างกาย และระยะผ่อนคลาย ใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาทีที่มีความถี่อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

กุลธิดา เหมมาเพชร และคนอื่น ๆ (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกาย โดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวัน แต่ช่วงเวลาตามความพึงพอใจของบุคคลกร โดยการออกกำลังกายตามชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฯลฯ และการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์เช่น การวิ่ง แอโรบิค การเดิน เป็นต้น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย และเพื่อให้มีรูปร่างทรวดทรงดี

วรารักษ์ คำரச และคนอื่น ๆ (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกทางท่าทางหรือกริยาของการออกกำลังกายของคน

สรุปพฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายของบุคคลที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2553) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหว และออกแรงมากกว่าปกติ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งด้วยความหนัก และความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการ และวิธีการอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของสุขภาพในแต่ละด้านที่ต้องการ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สนใจ และประสงค์จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บังเกิดผลดีต่อตนเองอย่างถูกต้อง จึงควรตระหนักถึงเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ตนเองต้องการ ด้วยการพิจารณาเลือกรูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อชีวิต และสุขภาพที่ดีมีคุณค่า และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกาย ทั้ง 3 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทพัฒนา และเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบ

ไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ (cardio-respiratory endurance) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพ และการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ หากมีการจัดโปรแกรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ด้วยความหนัก และความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายจะช่วยกระตุ้น และพัฒนาคุณภาพการทำงานของหัวใจ และปอดให้แข็งแรงอดทน ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา รวมทั้งช่วยให้ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบฮอร์โมน ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น รวมทั้งร่างกายสามารถทำงานได้ยาวนานขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยง่าย นอกจากนี้ ยังช่วยป้องกัน และบำบัดรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ ไอ จามหวัด เป็นต้น รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือด ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดตีบ โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิต โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด โรคเบาหวาน รวมทั้ง โรคอ้วน ฯลฯ กิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทนี้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การรำไม้พลอง มวยจีน ไทเก๊ก โยคะ ลีลาศ เต้นรำ เต้นฮูลาฮูป รวมทั้ง การเต้นแอโรบิค เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นแหล่งพลังงานสำคัญใน การขับเคลื่อนให้ร่างกาย หรือกล้ามเนื้อสามารถออกแรงเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน หรือสามารถปฏิบัติกิจกรรมซ้ำ ๆ กันได้โดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยง่าย เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้จึงมุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างปอดและหัวใจให้แข็งแรงอดทนเป็นหลัก ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายประเภทนี้ จึงเรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิค (aerobic exercises) หรือการออกกำลังกายประเภทที่ใช้อากาศเป็นพลังงานในขณะเคลื่อนไหวร่างกาย

2. การออกกำลังกายประเภทพัฒนา และเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular strength and endurance) หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อ คือ ทำหน้าที่ในการช่วย ออกแรงเคลื่อนไหวร่างกาย และช่วยยึดเกาะโครงกระดูก ข้อต่อ ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ คงสภาพได้ รูปทรงกระชับเป็นสัดส่วน และช่วยรองรับแรงกระแทกหรือรับน้ำหนักตัวในขณะที่ เคลื่อนไหว ซึ่งหากร่างกายมีกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง อาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างร่างกาย และกระดูก รวมทั้งมีอาการปวดเข่า หลังงอ ปวดหลัง หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย เป็นประจำหรือทุกครั้งที่ต้องมีการใช้แรงต่อเนื่องซ้ำ ๆ ทั้งนี้หากได้รับการออกกำลังกายเพื่อ พัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง โดยใช้น้ำหนัก (weight) หรือแรงต้านทาน (resistance) มากกระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงเพิ่มมากขึ้น เพื่อเอาชนะแรงต้านทานหรือน้ำหนักที่ ถูกปรับเพิ่มขึ้นนั้น จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังช่วย ป้องกันปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูก ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ ยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ รูปร่าง ทรวดทรงให้กระชับ ได้สัดส่วนสวยงามแข็งแรง และมีการทรงตัวที่มั่นคง การพัฒนาเสริมสร้าง ความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อให้แข็งแรงอดทนนั้น จึงจัดว่าเป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภท ที่ไม่ได้ใช้ออกอากาศเป็นพลังงานในขณะที่กำลังออกแรงเคลื่อนไหว จึงเรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic exercise) กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว (body weight exercise) การฝึกยกน้ำหนัก (weight training) การบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด พิลาทิส การวิ่งเร็ว การกระโดด การตี เตาะ ทุ่ม พุ่ง ขว้าง เหวี่ยง ปา เป็นต้น

3. การออกกำลังกายประเภทพัฒนา และเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นตัวของ กล้ามเนื้อ และข้อต่อ (muscular flexibility and elasticity) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็น การออกกำลังกายที่ต้องการเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ โดยสามารถ เคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวก คล่องตัว การที่กล้ามเนื้อ และข้อต่อมีความยืดหยุ่นตัวดีขึ้นจะช่วย ป้องกันปัญหา และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่จะเกิดกับเอ็น กล้ามเนื้อ และเอ็นข้อต่อตาม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อไหล่ หลัง และลำตัว ที่ถูกใช้งานใน อิริยาบถ ซ้ำ ๆ ตลอดเวลา ช่วยป้องกัน และบรรเทาปัญหาอาการปวดบ่า ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดเข่า ปวดข้อเท้า รวมทั้งอาการปวดตึงที่บริเวณต้นคอจนอาจลุกลาม และนำไปสู่การปวดศีรษะ ข้างเดียว รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัว และ ความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercises) ฤชิตัดตน พิลาทิส และการฝึกโยคะในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วย พัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ควรมีเป้าหมายในการพัฒนา และเสริมสร้าง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันที่ช่วย คุ้มครอง และเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการเลือกประเภท รูปแบบ และ กิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของสุขภาพในแต่ละด้านที่ ตนเองต้องการ และไม่ควรออกกำลังกายซ้ำซากด้วยรูปแบบ วิธีการ หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพียงอย่างเดียวซึ่งจะทำให้สูญเสียโอกาสของการเรียนรู้ และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะ การเคลื่อนไหว ความสมดุล และการทรงตัวที่จะนำไปสู่การเชื่อมโยงการประสานงานของระบบ ประสาทกล้ามเนื้อตลอดจนความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และสั่งงานของสมอง ที่จะช่วยพัฒนา เซลล์สมองให้แข็งแรง รวมทั้งช่วยปรับความสมดุลของฮอร์โมน และระบบการทำงานของอวัยวะ ต่าง ๆ ภายในร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ประเภทของการออกกำลังกาย

Anupong (2017; online) การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทออกได้หลาย ลักษณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจำแนกประเภทการออกกำลังกายตามลักษณะของการฝึก เพื่อการ เสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ ซึ่ง สามารถจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric exercise) หมายถึง การออกกำลังกาย แบบเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้น การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่มีการเคลื่อนไหว อวัยวะต่าง ๆ เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัด การออกกำลังกายแบบนี้หาก ทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น แต่จะมีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกาย แบบไอโซเมตริก เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลาไม่มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย และสามารถกระทำได้ที่เกือบทุกสถานที่ นอกจากนี้ยังเหมาะ สำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บเพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (isotonic exercise) หมายถึง การออกกำลังกาย แบบมีการยืด หดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง และอวัยวะมี การเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยตรง แบ่งการทำงานของ กล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

- 2.1. คอนเซนตริก (concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของ กล้ามเนื้อหดสั้นเข้าทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ทำวิดพื้นขณะที่ ลำตัวลงสู่พื้น

2.2. เอกเซนตริก (excentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น การยกน้ำหนักออกห่างจากลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ยกลำตัวขึ้น

3. ไอโซคิเนติก (isokinetic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงของฮาร์วาร์ด (harvard step test) หรือการใช้เครื่องมืออื่น ๆ เข้าช่วย

4. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (anaerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งระยะสั้น การกระโดดสูง ทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น การออกกำลังกายแบบนี้ส่วนใหญ่จะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงไม่เหมาะกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (aerobic exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจ เข้า-ออก ในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารกายเพื่อความสูงส่งดี ในการรับออกซิเจน การออกกำลังกายแบบนี้เป็นที่ยอมรับของนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ตลอดจนวงการแพทย์ เพราะการออกกำลังกายแบบนี้ จะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพทางกายของบุคคลนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยทำการทดสอบได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ หรือความดันโลหิต การออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การว่ายน้ำ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดิน เป็นต้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ยังมีผลดีต่อทางด้านร่างกายอีกหลายอย่าง คือ

5.1 ได้ปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้นเพราะอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น

5.2 ประสิทธิภาพในการสูบน้ำออกเพิ่มมากขึ้น

5.3 ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี

5.4 ช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในเลือดลงได้

5.5 ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ

5.6 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก

ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545) กล่าวว่า หลักการออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเพลิดเพลินในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลาง หรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาที เป็นเวลา 3-5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรรณะกุล (2547) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้ คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดทำการออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ถือเป็น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อ และชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจ และปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่ได้มีการหยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็น ค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวเพื่อไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจ และปอด อาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้น จึงควรมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกาย (cool down)
6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่ม การไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น ยังเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจ และปอดอย่างช้า ๆ
7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย
8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งในขณะที่ก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริว หรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อเสนอแนะสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว

ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำ ครึ่งลิตรน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และภายหลังจากการออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหาร ซึ่งมีความสำคัญต่อร่างกาย จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผัก และผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมใดอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องปฏิบัติเพราะจะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจ และปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น คือ ทำให้อายุยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอให้ออกกำลังกายต่อไป หากไม่เคยออกกำลังกาย และอายุเกิน 35 ปี ควรพบแพทย์เพื่อตรวจดูสุขภาพทั่วไป ว่าไม่มีโรคที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรจะทำออกกำลังกายโดยวิธีใด ที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย ขอแนะนำการออกกำลังกายที่ไม่เกินกำลัง ขั้นแรก คือ ควรจับชีพจรของตนเองในขณะที่ออกกำลังกาย โดยคลำบริเวณข้อศอกทางด้านหัวแม่มือ จับชีพจรเป็นเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้นแล้วคูณด้วย 2 เป็นชีพจรเต้น ต่อนาที หลักการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุด โดยชีพจรเต้นสูงสุดที่เหมาะสม สำหรับแต่ละช่วงอายุจะไม่เท่ากัน ซึ่งมีสูตรคำนวณดังนี้ ชีพจรเต้นสูงสุดสำหรับแต่ละช่วงอายุ = $(220 - \text{อายุ}) \times 75 / 100$ เช่น ผู้ที่อายุ 40 ปี สูตรคำนวณได้ว่า = $(220 - 40) \times 75 / 100 = 135$ ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนอายุ 40 ปี คือ ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียง 135 ครั้ง/นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง จะทำให้สุขภาพดี ปอด และหัวใจแข็งแรง หลังจากออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอไประยะหนึ่ง เมื่อจับชีพจรในขณะที่พักอยู่เฉย ๆ จะพบว่าหัวใจเต้นช้าลง โดยบางคนอาจจะเต้นช้ากว่าปกติ คือ 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าการเต้นแต่ละครั้ง หัวใจสามารถบีบตัวเอาเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หากหัวใจเต้นเร็วแสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรทำแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรเร่งในระยะแรก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ หลังจากทำติดต่อกัน 2-4 สัปดาห์ จึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้น ร่างกายจะปรับตัวได้ดี ไม่เหนื่อยมากเกินไป นอนหลับได้ดี การออกกำลังกายที่มีผลการวิจัยพบว่า “ดี” มีประโยชน์ต่อหัวใจ และปอดมาก คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ๆ ซ้ำ ๆ การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน (การปั่นจักรยานจริง และการปั่นอยู่กับที่) รวมทั้งการว่ายน้ำ

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบ ทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็ว และแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3 วัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หลักการออกกำลังกายแบบ FITT

การออกกำลังกายแต่ละครั้งเพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้ประโยชน์สูงสุด ควรยึดหลักปฏิบัติตามหลัก FITT ดังนี้ (Kanyalaknut 2016; online)

1. F=Frequency ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกาย ในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน หนึ่งสัปดาห์ไม่ควรเกิน 6 วัน เพราะต้องมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

2. I=Intensity ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และได้ผลดีที่สุดโดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220 (ชีพจรเด็กแรกเกิด)-อายุ = จำนวนครั้ง/นาที หรือ 100%
 เช่น นร. ม.4 คนหนึ่งอายุ 16 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการออกกำลังกาย คือ $(220-16) =$
 จำนวนครั้ง/นาที = 100% ถ้าต้องการออกกำลังกายด้วยความหนัก 70-80% = $204 \times (70-80\%)/100$
 นักเรียนคนนี้ต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเต้น = $142.8-163.2$ ครั้ง/นาที

3. T=Time ความนานของการออกกำลังกายในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่ว ๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที (สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้มากขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ความหนักตามที่ต้องการ รักษาความหนักจนได้เวลาตามที่ต้องการ

4. T=Type ชนิดของการออกกำลังกาย โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงการใช้อุปกรณ์เนื้อมัดใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรม และความเป็นจังหวะ ความเหมาะสมของแต่ละ เพศ วัย และสภาพทางร่างกายของทุกคน การฟื้นฟูทางร่างกาย การเจ็บป่วยและบกพร่องทางกาย ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ ชนิดของกิจกรรม เช่น วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก วายน้ำ แอโรบิค

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ได้กล่าวว่าในการออกกำลังกายมีขั้นตอนในการออกกำลังกาย ดังนี้ (ดำรง กิจกุลศ. 2540)

1. การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย

1.1 ออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง

1.2 หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่าง
3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

1.3 ควรดื่มน้ำหนึ่งแก้ว ก่อนออกมาออกกำลังกาย และพยายามดื่มน้ำให้มากทุกวัน เมื่อ
ออกกำลังกายควรดื่มน้ำตามด้วย เพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ

1.4 เลือกชุดกีฬาและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา เช่น ชุดวิ่งควรจะเป็น และ
ระบายความร้อนจากร่างกายได้ดี ควรเลือกให้เหมาะกับสภาพอากาศ เช่น เลือกสวมเสื้อที่เหมาะสมกับฤดูร้อน
ชุดวอร์มเหมาะกับอากาศหนาวเย็น

1.5 หากมีอาการไม่สบาย เป็นไข้ หรือท้องเสีย ควรงดการซ้อมวิ่ง หากขัดเคล็ดขอก
แพลง ควรลดการวิ่งลง อาจเลือกการออกกำลังกายแบบอื่นทดแทน

1.6 ควรพักผ่อนให้เพียงพอ

2. การออกกำลังกาย

2.1. การอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นการเตรียมร่างกายโดยเฉพาะปอด และหัวใจให้
พร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายที่ดีคือ กิจกรรมที่สามารถทำให้อุณหภูมิร่างกาย
อุณหภูมิกล้ามเนื้อ และปริมาณเลือดที่ไหลเวียนสู่กล้ามเนื้อที่จะใช้งานเพิ่มสูงขึ้นจากสภาวะพัก อาจ
เริ่มด้วยการเดินช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เดินเร็วขึ้นจนชีพจรเริ่มต้นเร็วขึ้นจาก 70 ครั้งต่อนาทีมาเป็น 100
หรือ 110 ครั้งต่อนาที ช่วงนี้ร่างกายของจะค่อย ๆ ปรับตัว ทำให้ไม่เกิดอันตรายในการออกกำลังกาย
การอบอุ่นร่างกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 5-10 นาที

2.2. การยืดกล้ามเนื้อ (stretching) เป็นการเตรียมกล้ามเนื้อ เอ็น และเอ็นข้อต่อของ
ร่างกายให้เตรียมพร้อมที่จะรับการออกกำลังกาย ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บขึ้นการยืดกล้ามเนื้อ ช่วงนี้
ใช้เวลา 5-10 นาที

2.3. ช่วงของการออกกำลังกาย (training zone exercise) ช่วงนี้คือ ช่วงของ
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เช่น ถ้าวิ่งจะวิ่งให้มีความหนักเพียงพอ คือ
ให้หัวใจเต้นประมาณ 60-80% ของชีพจรสูงสุด ซึ่งจะเป็นช่วงที่มีผลต่อการฝึกปอดและหัวใจโดยที่
ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย

2.4. การผ่อนคลาย (cool down) หลังการออกกำลังกายเป็นการปรับสภาพร่างกาย
จากการออกกำลังกายมาเป็นสภาพปกติ ถ้าเราหยุดทันที หัวใจที่เคยเต้น 130-140 ครั้งต่อนาที

จะกลับมาสู่สภาพปกติ คือ เต็ม 70 ครั้งต่อนาทีในเวลาสั้น ๆ อาจเกิดอันตรายได้ เพราะปอด และ หัวใจปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากปริมาณเลือดของร่างกายส่วนใหญ่จะไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อขณะ ออกกำลังกาย หากหยุดออกกำลังกายทันทีทันใดจะทำให้เลือดที่ไหลเวียนกลับสู่หัวใจน้อยลงโดย เลือดจะคั่งค้างอยู่ที่หลอดเลือดภายในกล้ามเนื้อโดยเฉพาะกล้ามเนื้อของขา (pooling effect) ส่งผล ให้ปริมาณเลือดที่บีบออกจากหัวใจเพื่อส่งไปอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายลดลงโดยเฉพาะสมอง จึงทำให้เกิดอาการหน้ามืดหรือเป็นลมได้ จึงต้องใช้เวลา 5-10 นาทีในการปรับตัวคือ ค่อย ๆ ลดชีพจร ลงจนเป็นปกติ

2.5. การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (stretching) เพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย และช่วยลดอาการตึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อ และจะเป็นการเพิ่มความยืดหยุ่น ของร่างกาย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) กล่าวว่า Hippocrates เป็นแพทย์ท่านแรกที่เห็นความสำคัญ อย่างมากของการเคลื่อนไหว และการออกกำลังกาย โดยกล่าวว่าอวัยวะทุกส่วนล้วนมีหน้าที่ หาก อวัยวะเหล่านี้ได้มีการใช้งานอย่างพอเหมาะพอดี และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะเจริญเติบโต ไปด้วยดีมีความแข็งแรง และจะเสื่อมช้าแต่หากอวัยวะเหล่านี้ไม่ได้ใช้งานจะมีแต่อ่อนแอเจริญเติบโต ช้าเกิดโรคได้ง่าย และเสื่อมตามอายุอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนที่เกี่ยวข้องกับข้อ และเส้น เอ็นต่าง ๆ รวมทั้งกระดูก กล้ามเนื้อจะฝ่อ และอ่อนแรงได้รวดเร็วกว่ากลุ่มที่ใช้ขาเดินอยู่เสมอ

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย (2543) ได้กล่าวถึงบทบาทของการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ และความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย (physical fitness) ในด้านการป้องกันโรคว่า ช่วยลดความเสี่ยง และปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (chronic diseases) ที่สำคัญเช่น โรคหัวใจ และหลอดเลือดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน ฯลฯ อันเป็นผลจากการขาด หรือ เคลื่อนไหวร่างกายน้อยดังนั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายจึงเปรียบเสมือนเป็นวัคซีนป้องกัน โรคเรื้อรัง นอกจากนี้ยังเป็นวิธีหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และความสุขสบายทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ ดีมีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้คนเรามีลักษณะภายนอกดูดีขึ้น (look good) รู้สึกดี (feel good) และ มีความเพลิดเพลินในชีวิต (enjoy life)

นอกจากนี้การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพ และเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการ เจริญเติบโตของร่างกาย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสามารถป้องกันโรคได้ดังนี้

1. เพื่อการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ได้ออกกำลังกายแต่มีการกินอาหารมาก อาจมีส่วนสูง และน้ำหนักตัวมากกว่า เด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ร่างกายมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมี

ขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เขาชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง และกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน ผลของการออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหาร และการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

2. เพื่อสุขภาพ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่า การออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า สิ่งที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่ในการทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะมีน้อยกว่า

3. เพื่อสมรรถภาพทางกาย หากการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายจะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

4. เพื่อรูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโต ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว หากขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้ ในระยะนี้ หากกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอหรือสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

5. เพื่อการป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสียคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง

โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนตลอดชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอความชรา

6. เพื่อการรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาหากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม จัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญ การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะมีความละเอียดอ่อนมาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรง การออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ อาจเป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สรุป ความสำคัญของการออกกำลังกาย คือ ช่วยให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมมีการทำงานที่ยาวนาน มีประสิทธิภาพตลอดอายุการทำงาน และยังเป็น การช่วยป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ไม่ให้เกิดขึ้น ตลอดจนช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมให้คืนสภาพได้ โดยเร็วช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีร่างกายที่แข็งแรงมีรูปร่างที่ดีและมีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใส

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 15-16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทนทานยิ่งขึ้น กล้ามเนื้อใดที่มีการออกกำลังกายหรือใช้งานสม่ำเสมอกล้ามเนื้อนั้นจะมีการพัฒนา และแข็งแรงยิ่งขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนว่า ถ้าเราถนัดมือข้างไหนมือข้างนั้นย่อมที่จะแข็งแรงกว่าอีกข้างหนึ่ง
2. ช่วยการทรงตัวดีขึ้นและรูปร่างดีขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จะทำให้ร่างกายมีความกระฉับกระเฉงว่องไว ทรงตัวได้ดี และสรีระร่างกายจะสมส่วนผิกับผู้ที่ไม่ได้มีการออกกำลังกาย
3. เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ อวัยวะต่าง ๆ ลดการเสื่อมลง ร่างกายไม่เหมือนกับเครื่องจักรที่ใช้มากแล้วเสื่อมเร็ว หากแต่ตรงกันข้ามร่างกายของมนุษย์ถ้ามีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ นอกจากจะแข็งแรงขึ้นแล้ว ยังสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ด้วย ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวล เพราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมา ซึ่งจะ สามารถลดความเครียดและความเจ็บปวดต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายสดชื่น มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดความซึมเศร้าของคนไข้โรคจิตลงได้ จึงได้มีการบำบัดผู้ป่วยโรคจิตด้วยการออกกำลังกายในหลาย ๆ สถานบริการ

4. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะเพิ่มการเคลื่อนไหวของลำไส้ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็นการลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และท้องผูก

5. ทำให้นอนหลับดีขึ้น
6. ช่วยให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
7. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
8. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
9. ป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
10. ช่วยบรรเทาอาการรุนแรงของโรคต่าง ๆ รวมทั้งรักษาโรคบางชนิดได้
11. ช่วยให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเพราะระดับฮอร์โมนเพศจะสูงขึ้นอย่างเหมาะสม

ทั้งเพศชาย และเพศหญิง

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2545: 15-16) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เกิดความแข็งแรงมีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากขึ้น ดังนี้

1. ช่วยชะลอความชราในผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ความเสื่อมของสมรรถภาพของร่างกาย และการลดลงของประสิทธิภาพในการทำงานเกิดช้ากว่าที่ควรเป็น
2. การทรงตัวและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานกันดีขึ้น ร่างกายมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เคลื่อนที่ได้ดีโดยไม่พลัดตกหกล้ม
3. ช่วยลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วน รูปร่างดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้า ทำให้จิตใจแจ่มใส
5. ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต
6. ช่วยลดความดันเลือด

พิชิต ภูติจันทร์ (2547: 149) ได้สรุปประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นข้อ ๆ ไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทำให้มีพลังดีขึ้น
2. การทรงตัวดีขึ้น กระฉับกระเฉงว่องไว การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีการประสานงานกันดี
3. รูปร่างทรวดทรงดีขึ้น
4. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
5. ช่วยลดความเครียด
6. ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น หรือการขับเหงื่อที่ผิวหนัง
7. ช่วยทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดวิตกกังวล

8. พลังทางเพศดีขึ้น เนื่องจากรูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทาน ฯลฯ
9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง
11. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

ธรรมนุญ มีสมสืบ (2547: 8-9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย จัดว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการสมดุลของร่างกายเป็นอย่างดีประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อมนุษย์นั้นแยกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ประโยชน์ด้านสมรรถภาพทางกาย

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายแข็งแรงมีความคล่องแคล่วว่องไวมีทรวดทรงสมส่วน
- 1.2 ทำให้หัวใจแข็งแรงและหลอดเลือดไม่ตีบตัน เลือดจะไหลเวียนได้สะดวก หัวใจเต้นช้า

ทำให้เหนื่อยช้า และมีความทนทานมากกว่าปกติ

- 1.3 ช่วยให้ความสัมพันธ์ของอวัยวะในร่างกายมีการประสานกันได้ดีขึ้น
- 1.4 เพิ่มประสิทธิภาพความอ่อนตัวของร่างกาย
- 1.5 มีบุคลิกลักษณะที่ดีเป็นที่สนใจแก่ผู้ได้พบเห็น

2. ประโยชน์ด้านสุขภาพ

- 2.1 ลดปริมาณไขมันในร่างกาย
- 2.2 ผ่อนคลายความตึงเครียด นอนหลับได้สนิท
- 2.3 รับประทานอาหารได้ดี
- 2.4 ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี สามารถขับเชื้อซึ่งเป็นของเสียออกทางผิวหนังได้ ระบบ

การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะสามารถทำงานได้ดีด้วย

- 2.5 ทำให้ผิวพรรณสดใสดูอ่อนกว่าวัย
- 2.6 ทำให้มีสุขภาพจิตดี

3. ประโยชน์ด้านการเล่นกีฬา

- 3.1 สามารถเล่นได้นาน เหนื่อยช้า ฟิ้นคืนสภาพได้เร็ว
- 3.2 ลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- 3.3 มีความมั่นใจในการเล่นกีฬามากขึ้น
- 3.4 พัฒนาทักษะกีฬาได้ดีและรวดเร็วขึ้น

บริบทของอำเภอแม่ลาน้อย

Wikipedia (2017; online) ในบริบทของอำเภอแม่ลาน้อยนั้น แต่เดิมเป็นถิ่นที่ตั้งของชาวลัวะ (ละว้า) อาศัยประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพตามลำน้ำสองแ่ง ซึ่งมีต้นน้ำจากทิวเขาเดียวกันแ่งที่ไหลไปทางแม่ลาหลวงเป็นแ่งที่กว้างใหญ่ และมีความยาวกว่าแ่งที่ไหลมาทางแ่งแม่ลาน้อย และเนื่องจากที่ราบข้างลำน้ำเป็นถิ่นฐานทำมาหากินของพวกเขาชาวลัวะมาก่อน จึงเรียกชื่อแม่น้ำทั้งสองสายว่า "แม่ลัวะหลวง" และ "แม่ลัวะน้อย" ต่อมาชาวลัวะถูกชาวเงี้ยว (ไทยใหญ่) เข้าแย่งที่ทำกิน พวกลัวะจึงร่นถอยอพยพห่างออกไป นาน ๆ เข้าการออกเสียง คำว่า "ลัวะ" ก็เพี้ยนไปเป็น "ลา" ตามสำเนียงของชาวเงี้ยว ในที่สุดเรียกชื่อเป็น "แม่ลาน้อย" มาจนถึงปัจจุบัน

อำเภอแม่ลาน้อยเป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดในจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นอำเภอที่แยกออกมาจากอำเภอขุนยวม และอำเภอแม่สะเรียง ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยภูเขาประมาณร้อยละ 76.15 ของประชากรทั้งหมด โดยเผ่าปากะญอ (กะเหรี่ยง) มีประชากรมากที่สุดคือ ประมาณร้อยละ 60 รองลงมา ได้แก่ ละว้า (ลัวะ) ร้อยละ 13.58 เผ่าม้ง ร้อยละ 0.8 ชาวไทยใหญ่ประมาณร้อยละ 12.17 และชาวไทย (ไทยล้านนา) ประมาณร้อยละ 11.68 ถือว่าเป็นอำเภอที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ศาสนา และความเชื่อ มากแต่ไม่มีความขัดแย้งในเรื่องเหล่านี้ ร้อยละ 80 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม พื้นที่กว่าร้อยละ 80 อยู่ในเขตป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งซ้าย และป่าสงวนแห่งชาติแม่ยวมฝั่งขวา

อำเภอแม่ลาน้อยแบ่งพื้นที่การปกครองออกเป็น 8 ตำบล 69 หมู่บ้าน ได้แก่

1. แม่ลาน้อย (Mae La Noi) 15 หมู่บ้าน
2. แม่ลาหลวง (Mae La Luang) 9 หมู่บ้าน
3. ท่าผาป้อม (Tha Pha Pum) 8 หมู่บ้าน
4. แม่โถ (Mae Tho) 8 หมู่บ้าน
5. ห้วยหอม (Huai Hom) 9 หมู่บ้าน
6. แม่นาจาง (Mae Na Chang) 7 หมู่บ้าน
7. สันติคีรี (Santi Khiri) 8 หมู่บ้าน
8. ขุนแม่ลาน้อย (Khun Mae La Noi) 5 หมู่บ้าน

จำนวนประชากรทั้งสิ้น 33,341 คน เป็นเพศชาย จำนวน 16,819 คน และเป็นเพศหญิงจำนวน 16,522 คน (สำนักงานทะเบียนอำเภอแม่ลาน้อย. 2562)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สุธี คำคง (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการศึกษา พบว่า (1) ประชาชนจังหวัดตรังมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความเพลิดเพลิน (2) เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่าเพศหญิง (3) การประกอบอาชีพกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน ส่วนใหญ่มีอาชีพที่ต้องการเคลื่อนไหวใช้แรงกายมาก ได้แก่ ผู้ที่มีอาชีพ เกษตรกรรม อาชีพรับจ้างใช้แรงงานก่อสร้าง (4) การมีสถานที่ออกกำลังกายกับพฤติกรรม การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันคือ กลุ่มประชาชนที่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย จะมี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่มประชาชนที่ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย (5) การมีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กัน คือ กลุ่ม ประชาชนที่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากกว่ากลุ่ม ประชาชนที่ไม่มีอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย

สุรพล มั่นภาวนา (2547) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มา ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ผลการศึกษา พบว่า (1) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ของประชาชน จำแนกตามเพศชาย หญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดีมาก (2) พฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้านเจตคติของประชาชนจำแนกตามเพศชาย เพศหญิง มีพฤติกรรมในระดับดี และระดับอายุ น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับค่อนข้างดี และอายุสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมใน ระดับดี (3) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านปฏิบัติของประชาชน จำแนกตามเพศชาย เพศหญิง และระดับอายุ มีพฤติกรรมในระดับดี

สถาพร แฉวงจันทิก (2548) ได้การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของ ผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ ร้อยละ 52 นิยมวิ่งเหยาะ ๆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 58 และจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ ร้อยละ 72 ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68 ออกกำลังกายได้ 3-5 วัน เวลาออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80 ใช้เวลา 30-60 นาที (2) ความถูกต้องของพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง (3) ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกที่มีความ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกายโรคประจำตัวการเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษา พบว่า (1) นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง (2) นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ คณะที่ศึกษาต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (5) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

นิจลารวรรณ เพ็ชรรินทร์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรปกติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.77 โดยรวมส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 51.64 โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี 48.77 และเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 92.20 การออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ร้อยละ 73.77 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุธารัตน์ พุกรอด และคนอื่น ๆ (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้ และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง มีการรับรู้ภาวะ สุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา การเป็นสมาชิก ชมรมเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายหรือสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ระยะเวลาการเดินทางจากที่พักไปยัง สถานที่ออกกำลังกาย การทราบเกี่ยวกับนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับสูง ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน อยู่ในระดับปานกลางและการได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับต่ำ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ค่านิยมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือสุขภาพ ระยะเวลา การเดินทาง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนนโยบายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติเพื่อน การได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

ก้องเกียรติ เขยชม (2559) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 53.3 และเพศหญิงร้อยละ 46.7 มีอายุระหว่าง 26-45 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองกระบี่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 24.5 มัธยมศึกษาร้อยละ 39.0 ปริญญาตรี 29.8 และสูงกว่าปริญญาโทร้อยละ 6.7 และมีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและเกษตรกรรวม กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีความคิดเห็นที่เราต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยทราบว่า การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้จิตใจแจ่มใส ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพในระดับมากที่สุด ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวก่อน และหลังการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้อง เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีการออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกาย และสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายในระดับมาก ด้านการมีวิธีการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาทีต่อครั้ง และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้งในระดับมากที่สุด และด้านอุปสรรคของการออกกำลังกายว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ รวมทั้งการไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในระดับมาก ตามลำดับ

งานวิจัยต่างประเทศ

Roski (1992) ได้ศึกษาเรื่องกีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่า และผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในช่วงเวลาว่าง พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่า การที่มีสุขภาพดี และสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬา ซึ่งมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็นหมู่คณะ

Pender (1995: 213-219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่างของ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลศึกษา พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพ และการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ความแตกต่างระหว่างรุ่นกับก่อนวัยรุ่น พบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำ และมีต้นแบบ ด้านการต่ำกว่ากลุ่มก่อนวัยรุ่น ความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค ที่แตกต่าง และการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการ ออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายรวมทั้งบรรทัดฐานของสังคมที่ต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรคแตกต่างกัน

Gercia; et al (1995: 213-219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ และความแตกต่าง ของตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคที่ต่างกัน และการเข้าถึง สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลคะแนนของ การรับรู้ภาวะสุขภาพ รับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนใน การออกกำลังกาย รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคมที่ต่างกัน จะมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์ และ การรับรู้อุปสรรคที่ แตกต่างกัน

Hildebrand (1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการ ศึกษา คือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย และมหาวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระ คือ ระดับของศักยภาพ แห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพ การควบคุม ตนเองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรม และผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วม กิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของ แรงจูงใจ และการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปร ศักยภาพแห่งตน และแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมาก ที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตน และแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจน สุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

Jones; & Nies (1996) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มี ความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

Murphy and Hardman (1998) ได้ศึกษาในกลุ่มผู้หญิงวัยกลางคนที่มีวิถีชีวิตแบบนั่ง ๆ นอน ๆ เป็นเวลา 10 สัปดาห์พบว่า กลุ่มที่เดินเร็วติดต่อกัน 10 นาทีวันละ 3 ครั้งมีน้ำหนักตัวลดลงมากกว่า กลุ่มที่เดินเร็วติดต่อกัน 30 นาทีครั้งเดียว อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ และทั้ง 2 กลุ่มมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น ประชากรใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 33,341 คน

กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ออกกำลังกายในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยคำนวณจากสูตร Taro Yamane (สุนทร ททบว. 2552) ดังนี้

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

เมื่อ n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนประชากร

e = ค่าความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ระดับนัยสำคัญเป็น 0.5

แทนค่า

$$n = \frac{33,341}{1+33,341(0.05)^2}$$

$$n = 400$$

จากการคำนวณ จะได้กลุ่มตัวอย่างผู้ออกกำลังกายจำนวน 400 คน

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified sampling) เพื่อให้ได้สัดส่วนตามตำบลของประชากรในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตาราง 3.1 แสดงจำนวนกลุ่มประชากรชาย/หญิง และกลุ่มตัวอย่างผู้ออกกำลังกายในอำเภอแม่ลาน้อย
จำแนกตาม ตำบล

อำเภอ	ตำบล	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง
		ชาย	หญิง	รวม	จำนวน(คน)
แม่ลาน้อย	แม่ลาน้อย	3,346	3,305	6,651	80
	แม่ลาหลวง	2,670	2,667	5,337	64
	ท่าผาป้อม	2,002	1,957	3,959	48
	แม่โถ	1,903	1,871	3,774	45
	ห้วยห้อม	2,239	2,206	4,445	53
	แม่นาจาง	1,701	1,678	3,379	41
	สันติคีรี	1,418	1,364	2,782	33
	ขุนแม่ลาน้อย	1,540	1,474	3,014	36
รวม		16,819	16,522	33,341	400

ที่มา: สำนักงานทะเบียนอำเภอแม่ลาน้อย (2561)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ฉบับ ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์
เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

1. แบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ (rating scale) และแบบ
ปลายเปิด (open ended) โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบ Check list

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ (บุญชม ศรีสะอาด. 2545)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

2. แบบสัมภาษณ์ เป็นลักษณะแบบกึ่งโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อแสดงความคิดเห็น
ของประชาชน เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายอุปสรรค
ในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนในการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง
แบบเฉพาะเจาะจงใน 4 ตำบลของอำเภอแม่ลาน้อย ได้แก่ ตำบลแม่ลาน้อย ตำบลแม่ลาหลวง ตำบล
ห้วยห้อม และตำบลท่าผาป้อม จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 10 คน และเพศหญิง 10 คน ซึ่งกำหนด

คุณสมบัติของผู้ให้การสัมภาษณ์ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสาร การฟัง และการได้ยิน
2. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต้องมีความสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่ใช้การบังคับ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้วยการศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ในประเทศและต่างประเทศ
2. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมถึงแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
3. สร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
4. นำร่างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม เพื่อตรวจและแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสม
5. นำร่างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหา (content validity) การใช้ภาษา รวมทั้งความชัดเจนของข้อความ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (index of item-objective congruence หรือ IOC) (บุญชม ศรีสะอาด. 2545) โดยเกณฑ์ให้คะแนนแต่ละข้อดังนี้
 - คะแนนเท่ากับ +1 หมายถึง แน่ใจว่าถูกต้อง สอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์
 - คะแนนเท่ากับ 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ามีความสอดคล้อง
 - คะแนนเท่ากับ -1 หมายถึง ยังไม่ถูกต้อง ไม่สอดคล้อง
 โดยผลคะแนน IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปคือ ค่าที่เหมาะสมซึ่งแบบสอบถามในงานวิจัยนี้ คะแนนค่า IOC ของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มีความสอดคล้องของข้อความแต่ละข้อ อยู่ในระหว่าง 0.67-1.00
6. นำเครื่องมือที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพ และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขให้สมบูรณ์
7. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการ (try out) กับกลุ่มประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน (เป็นผู้ที่มาออกกำลังกายในอำเภอแม่สะเรียง) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ตามวิธี Cronbach's Alpha Method โดยกำหนดระดับความเชื่อถือของเครื่องมือไม่ต่ำกว่า 0.5 ซึ่งแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ในงานวิจัยครั้งนี้เครื่องมือมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78
8. นำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากงานบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลไปยังหน่วยงานภาครัฐและเอกชน และประชาชนในอำเภอแม่ลำน้อย
2. ทำการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในอำเภอแม่ลำน้อยด้วยตัวเอง
3. นำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลได้แล้วมาตรวจสอบ และคัดเลือกเฉพาะฉบับสมบูรณ์นำมาบันทึก และวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ด้วยตัวเอง
2. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปใช้การหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลำน้อยใช้การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. การวิเคราะห์แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรใน อำเภอแม่ลำน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มีมาตรวัด 5 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- | | | |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด (เป็นประจำทุกวัน) |
| 4 | หมายถึง | มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก (3-5 ครั้ง/สัปดาห์) |
| 3 | หมายถึง | มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (2 ครั้ง/สัปดาห์) |
| 2 | หมายถึง | มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย (1 ครั้ง/สัปดาห์) |
| 1 | หมายถึง | มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด |

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนตามเกณฑ์ (บุญชม ศรีสะอาด.

2545) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

5. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลำน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้การทดสอบค่า (t-test) และตัวแปร อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ใช้การทดสอบค่า (f-test) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย มีผลการวิเคราะห์ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
p	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (mean)
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ
SS	แทน	ผลรวมของค่าเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง (sum of square)
Df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
MS	แทน	ผลรวมเฉลี่ยกำลังสอง (mean square)
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t-test
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	176	44.00
หญิง	244	56.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อยกว่า 20 ปี	30	7.50
21-30 ปี	48	12.00
31-40 ปี	203	50.75
41-50 ปี	88	22.00
51 ปีขึ้นไป	31	7.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.75 รองลงมาเป็น ช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 22 และช่วงอายุ 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 12 ตามลำดับ

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มามีวุฒิการศึกษากำหนดตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	55	13.75
ปวส./ปวท./อนุปริญญา	105	26.25
ปริญญาตรี	196	49.00
สูงกว่าปริญญาตรี	44	11.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.3 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีวุฒิการศึกษายู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาอยู่ในระดับ ปวส./ปวท./อนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 26.25 และอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 13.75 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มามีอาชีพที่กำหนดตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
นักเรียน/นักศึกษา กำลังศึกษา	46	11.50
รับจ้างทั่วไป	36	9.00
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	88	22.00
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	162	40.50
เกษตรกร(ทำไร่/ทำนา)	12	3.00
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	8	2.00
แม่บ้าน	8	2.00
ข้าราชการบำนาญ	24	6.00
อื่นๆ	16	4.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.4 ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 40.50 รองลงมา ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 22 และเป็นนักเรียน/นักศึกษา กำลังศึกษา คิดเป็นร้อยละ 11.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายจำแนกตามภาวะสุขภาพ
ในปัจจุบัน

โรคประจำตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มีโรคประจำตัว	72	18.00
ไม่มีโรคประจำตัว	328	82.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.5 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 18

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายจำแนกตามช่วงเวลา
ออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงเช้า	135	33.75
ช่วงเย็น	265	66.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.6 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกเวลาช่วงเย็นในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.25 และเลือกเวลาช่วงเช้าในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.25

ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มามีออกกำลังกายจำแนกตามจำนวนครั้งที่เข้าออกกำลังกาย

จำนวนครั้ง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาทุกวัน	96	24.00
5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	242	60.50
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	39	9.75
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	23	5.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.7 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.50 รองลงมาออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 24 และออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.75 ตามลำดับ

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มามีออกกำลังกายจำแนกตามกิจกรรมที่เลือกในการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกาย	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เดินเร็ว	315	78.75
วิ่ง	263	65.75
วอลเลย์บอล	251	62.75
บริหารกาย	221	55.25
ฟุตบอล	166	41.50
ฟุตซอล	154	38.50
แอโรบิค	142	35.50
ทำสวน/ทำไร่/ทำนา	123	30.75
ปั่นจักรยาน	91	22.75
รำไทเก๊ก	23	5.75

**กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 4.8 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว มีจำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.75
2. ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง มีจำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 65.75
3. ออกกำลังกายด้วยเล่นวอลเลย์บอล มีจำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 62.75
4. ออกกำลังกายด้วยการบริหารกาย มีจำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 55.25
5. ออกกำลังกายด้วยเล่นการฟุตบอล มีจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50
6. ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอล มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50
7. ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มีจำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50
8. ออกกำลังกายด้วยการทำสวน/ทำไร่/ทำนา มีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75
9. ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน มีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75
10. ออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.75

ตาราง 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกายแยกตามการใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

เวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
30 นาที	116	29.00
1 ชั่วโมง	241	60.25
1 ชั่วโมง 30 นาที	23	5.75
2 ชั่วโมง	13	3.25
มากกว่า 2 ชั่วโมง	7	1.75
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.9 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายเป็นเวลา 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 60.25 รองลงมาใช้เวลา 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 29 และใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 5.75 ตามลำดับ

ตาราง 4.10 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตามผู้ที่มาออกกำลังกาย

ผู้มาออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มาเพียงคนเดียว	89	22.50
มากับเพื่อน	182	45.50
มากับครอบครัว	55	13.75
ญาติ พี่ น้อง	74	18.50
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.10 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมาออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมา จะมาออกกำลังกายเพียงคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 22.50 และออกกำลังกายกับญาติ พี่ น้อง คิดเป็นร้อยละ 18.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.11 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตามวิธีการเดินทาง มาออกกำลังกาย

วิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เดิน	168	42.00
ปั่นจักรยาน	86	21.50
รถจักรยานยนต์	102	25.50
รถยนต์	44	11.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 4.11 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินทางมาออกกำลังกายด้วยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมา เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 25.50 และเดินทางด้วยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 21.50 ตามลำดับ

ตาราง 4.12 แสดงจำนวนและร้อยละของประชาชนที่มาออกกำลังกาย แยกตามการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อินเทอร์เน็ต	343	85.75
ป้ายประชาสัมพันธ์	164	41.00
ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย	92	23.00
สื่อสิ่งพิมพ์	83	20.75
สถานีวิทยุทั่วไป	46	11.50

**การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

จากตาราง 4.12 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ต จำนวน 343 คน คิดเป็นร้อยละ 85.75
2. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากป้ายประชาสัมพันธ์ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 41
3. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23
4. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อสิ่งพิมพ์ จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 20.75
5. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสถานีวิทยุทั่วไป จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

ตาราง 4.13 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวก ในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย
1. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง	4.19	0.61	มาก
2. เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย และภาวะสุขภาพ	4.18	0.60	มาก
3. ออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที และสัปดาห์ละ 3 วัน	4.17	0.60	มาก
4. สวมเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	4.20	0.60	มาก
5. เมื่อรู้สึกไม่สบายจะหยุดการออกกำลังกาย	4.11	0.62	มาก
6. ในออกกำลังกายแต่ละครั้งจะออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร	2.44	1.06	น้อย
7. หลังจากการออกกำลังกายท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.17	0.57	มาก
รวม	3.92	0.67	มาก

จากตาราง 4.13 พฤติกรรมเชิงบวกในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยรวม พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{X} = 3.92$, $SD = 0.67$) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อย่อย พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้แก่ มีการสวมเสื้อผ้าสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.20$, $SD = 0.60$) รองลงมา มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.19$, $SD = 0.61$) และเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.18$, $SD = 0.60$) ตามลำดับ

ตาราง 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงลบ
ในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย	\bar{X}	SD	ระดับพฤติกรรม การออกกำลังกาย
1. มีการรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายทันที	1.41	0.67	น้อยที่สุด
2. มีการดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีนเมาก่อนออกกำลังกาย	1.42	0.63	น้อยที่สุด
3. มีการอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกาย	1.49	0.69	น้อยที่สุด
รวม	1.44	0.66	น้อยที่สุด

จากตาราง 4.14 พบว่า พฤติกรรมเชิงลบในการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยรวม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 1.44$, $SD = 0.66$) เมื่อจำแนกเป็นรายข้อย่อย พบว่ามีพฤติกรรมอยู่ในระดับน้อยที่สุดทุกข้อโดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามากได้แก่ ผู้ที่ออกกำลังกายจะอาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 1.49$, $SD = 0.69$) รองลงมา มีการดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีนเมาก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 1.42$, $SD = 0.63$) และรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายทันที มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 1.41$, $SD = 0.37$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

ตาราง 4.15 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย
จำแนกตามเพศ

รายการทดสอบ	เพศ	\bar{X}	SD	t	p
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ชาย	4.20	0.46	.909	.364
เชิงบวก	หญิง	4.24	0.43		

* $p < .05$

จากตาราง 4.15 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อยเมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4.16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนพฤติกรรม
การออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย	Df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	4	3.506	.876	4.521	.001*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	395	76.578	.194		
รวม	399	80.084			

*p<.05

จากตาราง 4.16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชาชนอำเภอแม่ลาน้อยเมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.17 แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอายุ

อายุ		น้อยกว่า 20 ปี	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	51 ปีขึ้นไป
	\bar{X}	4.34	4.37	4.14	4.31	4.18
น้อยกว่า 20 ปี	4.34	-	.033 (.999)	.197 (.265)	.030 (.999)	.157 (.744)
21-30 ปี	4.37		-	.230* (.032)	.064 (.955)	.191 (.471)
31-40 ปี	4.14			-	.166 (.070)	.039 (.995)
41-50 ปี	4.31				-	.126 (.754)
51 ปีขึ้นไป	4.18					-

*p<.05

จากตารางที่ 4.17 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามอายุ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกันได้แก่ ประชาชน ที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย น้อยกว่า ประชาชน ที่มีอายุ 21-30 ปี

ตาราง 4.18 แสดงผลการทดสอบความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามระดับการศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย	Df	SS	MS	F	Sig.
ความแตกต่างระหว่างกลุ่ม	3	2.351	.784	3.992	.008*
ความแตกต่างภายในกลุ่ม	396	77.733	.196		
รวม	399	80.084			

*p<.05

จากตาราง 4.18 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนอำเภอแม่ลาน้อยเมื่อจำแนกระดับการศึกษา พบว่า ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อยที่มี ระดับการศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.19 แสดงผลการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาตอน ปลาย/ปวช.		ปวส./ปวท/ อนุปริญญา	ปริญญาตรี	สูงกว่า ปริญญาตรี
	\bar{X}	4.25	4.10	4.26	4.32
มัธยมศึกษาตอน ปลาย/ปวช.	4.25	-	.147 (.261)	.016 (.996)	.070 (.891)
ปวส./ปวท./ อนุปริญญา	4.10		-	.163* (.026)	.218 (.058)
ปริญญาตรี	4.26			-	.054 (.909)
สูงกว่าปริญญาตรี	4.32				-

*p<.05

จากตาราง 4.19 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยความสำคัญ
ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า คู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่
ประชาชน ที่มีระดับการศึกษา ในระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า
ประชาชน ที่มีระดับการศึกษาปวส./ปวท./อนุปริญญา

ตารางที่ 4.20 แสดงผลการทดสอบค่าความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน
อำเภอแม่ลาน้อย จำแนกตามอาชีพ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ในอำเภอแม่ลาน้อย						
	SS	Df	MS	F	Sig.	
ระหว่างกลุ่ม	1.822	8	.228	1.138	.337	
ภายในกลุ่ม	78.262	391	.200			
รวม	80.084	399				

*p<.05

จากตาราง 4.20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย เมื่อจำแนกตามอาชีพ พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ด้านบุคลากร

ควรมีผู้นำกิจกรรมที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่สามารถถ่ายทอดทักษะในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องในแต่ละกิจกรรม รวมทั้งสามารถชักชวนและสร้างแรงจูงใจประชาชนให้หันมาออกกำลังกายมากขึ้น

ด้านการจัดการ

1. หน่วยงานเทศบาลตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล และสำนักงานท้องถิ่นอำเภอแม่ลาน้อย ควรจัดสถานที่ออกกำลังกาย และเอื้ออำนวยต่อผู้ออกกำลังกายทุกเพศทุกวัย
2. ผู้นำและคณะกรรมการแต่ละหมู่บ้านของอำเภอแม่ลาน้อย ควรจัดสถานที่ให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากขึ้น
3. ส่วนราชการในอำเภอแม่ลาน้อย ควรส่งเสริมให้บุคลากรในส่วนราชการมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจัดสถานที่ออกกำลังกายภายในส่วนราชการ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ประชาชนได้เข้ามาใช้บริการในการออกกำลังกายให้มากขึ้น

การประชาสัมพันธ์

1. ควรมีการเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ และเชิญชวนให้ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อยให้หันมาออกกำลังกายอย่างทั่วถึง และเพิ่มมากขึ้น
2. ควรเพิ่มการประชาสัมพันธ์ในเชิงรุกให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยรูปแบบที่หลากหลาย

ด้านงบประมาณ

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการศึกษา ในอำเภอแม่ลาน้อย รวมทั้งเจ้าหน้าที่กีฬาประจำอำเภอ ควรลงพื้นที่ในแต่ละตำบล และมีการจัดทำแผนเพื่อขอรับการจัดสรรงบประมาณจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน ในการจัดกิจกรรมส่งเสริม ด้านกีฬาสากล ด้านกีฬาพื้นบ้าน และด้านนันทนาการ ตลอดจนจัดหาอุปกรณ์กีฬาเพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

ส่วนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะจงสัมภาษณ์ผู้มาออกกำลังกาย จำนวน 20 คน เป็นเพศชาย 10 คน เพศหญิง 10 คน ได้แก่ 4 ตำบล คือ ตำบลแม่ลาน้อย ตำบลแม่ลาหลวง ตำบลห้วยห้อม และตำบลท่าผาป้อม โดยมีเงื่อนไขด้านคุณสมบัติของผู้ให้การสัมภาษณ์ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต้องไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องในด้านการพูด การสื่อสารการฟัง และการได้ยิน

2. ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ต้องมีความสมัครใจในการตอบแบบสัมภาษณ์ โดยไม่ใช้การบังคับ

ผลการสัมภาษณ์ จะนำเสนอด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis) เพื่อแสดงความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย อุปสรรคในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนจากครอบครัวในการออกกำลังกาย ซึ่งผลการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง ชายและหญิง ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวม ดังนี้

1. ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายผู้ให้ข้อมูลทั้งชายและหญิง กล่าวว่าในการออกกำลังกายจะต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่ออกกำลังกายหนักเกินไป ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ต้องเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุของตนเอง และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที เลือกชุดกีฬา และรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬานั้น ๆ ถ้าเจ็บป่วยหรือไม่สบาย ควรงดการออกกำลังกาย และต้องพักผ่อนให้เพียงพอ

2. ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลทั้งชายและหญิง กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย จะช่วยลดความเครียดทำให้มีสุขภาพจิตดี สุขภาพทางกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซะลดความเสี่ยงสภาพของอวัยวะ สามารถลดน้ำหนักตัว ควบคุมไม่ให้อ้วนได้ หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี ระบบขับถ่ายดีขึ้น ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่วได้ดีขึ้น และนอนหลับง่ายขึ้น

3. ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกายผู้ให้ข้อมูลทั้งชายและหญิง กล่าวถึงอุปสรรคในการออกกำลังกายของตนเองไว้ว่า สภาพอากาศ มีส่วนทำให้ไม่สามารถมาออกกำลังกายได้ เช่น ในวันที่ฝนตกไม่สามารถออกกำลังกายในสถานที่กลางแจ้งได้ รวมทั้งมลพิษทางอากาศจากการแผ้วถางป่า และการทำไร่เลื่อนลอย ต้องงดการออกกำลังกาย นอกจากนี้อุปสรรคด้านการทำงาน ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย มีงานด่วน มีภารกิจของตนเอง ของครอบครัว การได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ไม่พร้อม อุปกรณ์ไม่พร้อม มีอาการไม่สบายจึงต้องหยุด

ออกกำลังกาย และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกายร่างกาย และจิตใจไม่พร้อมในการออกกำลังกาย

4. ด้านแรงจูงใจและแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวในการออกกำลังกายผู้ให้ข้อมูล ทั้งชายและหญิง กล่าวถึงแรงจูงใจและแรงสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวในการออกกำลังกาย ว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้บุคคลในครอบครัวมีส่วนช่วยสนับสนุนดังนี้ ครอบครัว ญาติพี่น้องมีการชักชวนให้ออกกำลังกายด้วยกัน ครอบครัวซื้ออุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ ช่วยไปรับไปส่งในการออกกำลังกาย และการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายด้วยกันทุกวัน ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเพศหญิงมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากอยากจะลดความอ้วน ให้มีรูปร่างที่ดี มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม นอกจากนี้ ด้านแรงจูงใจจากผู้นำกิจกรรม เช่น ผู้นำการเต้นแอโรบิค ผู้นำการรำไทเก๊ก ผู้นำกิจกรรมการบริหารกาย มีส่วนทำให้ประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์ จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ต่างมีความคิดเห็นสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันในเรื่อง ด้านความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย ด้านประโยชน์ของการออกกำลังกาย ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกาย และด้านสนับสนุนในการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย มีผลการสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ดังนี้เป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มาออกกำลังกาย

1. เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44
2. ช่วงวัยอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.80 รองลงมาช่วงอายุ 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 22 ช่วงอายุ 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 12
3. การศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมาอยู่ในระดับปวส./ปวท./อนุปริญญา คิดเป็นร้อยละ 26.30 และอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 13.80
4. อาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่ประกอบรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 40.50 รองลงมาค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 22 และนักเรียน/นักศึกษา กำลังศึกษา คิดเป็นร้อยละ 11.50
5. ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพดีโดยไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 82 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 18
6. ช่วงเวลาที่เลือกออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่เลือกเวลาช่วงเย็นในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.25 และเลือกเวลาช่วงเช้าในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.75
7. ความถี่ที่เข้ามาออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่มาออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 60.50 รองลงมาออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 24 และออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.75
8. กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- 8.1 ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว มีจำนวน 315 คน คิดเป็นร้อยละ 78.75
 - 8.2 ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง มีจำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 65.75
 - 8.3 ออกกำลังกายด้วยเล่นวอลเลย์บอล มีจำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 62.75
 - 8.4 ออกกำลังกายด้วยการบริหารกาย มีจำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 55.25
 - 8.5 ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล มีจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 41.50
 - 8.6 ออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตซอล มีจำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50
 - 8.7 ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค มีจำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50
 - 8.8 ออกกำลังกายด้วยการทำสวน/ทำไร่/ทำนา มีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75
 - 8.9 ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน มีจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75
 - 8.10 ออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.75
9. เวลาในการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง มีจำนวน 241คน คิดเป็นร้อยละ 60.25 รองลงมาใช้เวลา 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 29 และใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.75
10. ผู้ที่มาออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีการมาออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 45.50 รองลงมา มาออกกำลังกายเพียงคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 22.50 และมาออกกำลังกายกับญาติ พี่ น้อง คิดเป็นร้อยละ 18.50
11. วิธีการเดินทางมาออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีเดินทางมาออกกำลังกายด้วยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมา เดินทางมาด้วยรถจักรยานยนต์ คิดเป็นร้อยละ 25.50 และมาออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 21.50
12. การรับรู้ข้อมูลผ่านสื่อ พบว่า ส่วนใหญ่เลือกการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายผ่านสื่อเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้
- 12.1 จากอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 85.75
 - 12.2 จากป้ายประชาสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 41
 - 12.3 จากประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย คิดเป็นร้อยละ 23
 - 12.4 จากสื่อสิ่งพิมพ์ คิดเป็นร้อยละ 20.75
 - 12.5 จากสถานีวิทยุทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 11.50

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

พบว่า ประชาชน ในอำเภอแม่ลาน้อย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับ มาก โดยมีพฤติกรรมเชิงบวกในการออกกำลังกายระดับสูงสุด ได้แก่ สวมเสื้อผ้าสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 รองลงมา มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 และ เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในเชิงลบโดยรวมอยู่ในระดับ น้อยที่สุด โดยมีพฤติกรรมเชิงลบในการออกกำลังกายระดับสูงสุด ได้แก่ ผู้ที่ออกกำลังกายจะอาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.49 รองลงมา การดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีน้ำตาลก่อนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.42 และรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.41

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย พบว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีเพศต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ผู้ที่ประกอบอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้ที่มีช่วงอายุ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผล ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ประเด็นจำนวนของผู้มาออกกำลังกาย ของอำเภอแม่ลาน้อยจังหวัดแม่ฮ่องสอน

โดยรวมแล้ว พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 50.80 มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 49 และประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 40.50 ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้ที่มาออกกำลังกาย ที่มีอายุ มีวุฒิการศึกษาและการประกอบอาชีพดังกล่าวเหล่านั้น เป็นกลุ่มที่มีระบบการทำงานตามเวลาราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น. จึงทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายหลังเลิกงานเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อร่างกาย ประกอบกับกลุ่มข้าราชการและรัฐวิสาหกิจส่วนใหญ่ จะมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ต้องพักอาศัยในบ้านพักราชการ เพราะอำเภอแม่ลาน้อย เป็นอำเภอที่อยู่ทางทิศใต้ซึ่งห่างจากจังหวัดแม่ฮ่องสอนเป็นระยะทาง 134 กิโลเมตร การเดินทางไปกลับต้องใช้ระยะเวลาประกอบกับภูมิประเทศของจังหวัดแม่ฮ่องสอนจะเป็นพื้นที่ภูเขา และเส้นทางมีความคดเคี้ยว ทำให้การเดินทางไปกลับ

ภูมิลาเนาในวันปกติของทางราชการไม่สะดวกเท่าที่ควร ทั้งนี้ข้าราชการส่วนใหญ่จะเดินทางกลับบ้านในช่วงปีตรระยะยาวของทางราชการหรือช่วงสิ้นเดือนเท่านั้น

นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่จะเลือกเวลาช่วงเย็นในการมาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.25 ซึ่งสอดคล้องกับ สิริพงษ์ วงศ์อินตา (2558) ได้ศึกษาการศึกษาพฤติกรรม และความพึงพอใจการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ใช้บริการของศูนย์การออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ออกกำลังกายช่วงเย็นมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วชิรินทร์ ชีทอง และคนอื่น ๆ (2554) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ พบว่า เวลาที่ประชาชนชอบมาออกกำลังกาย และเล่นกีฬา จะอยู่ในช่วงเวลา 17.00 น.-19.00 น. ร้อยละ 51.42 ทั้งนี้เพราะช่วงเวลาเย็นเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่ประชาชนนิยมมาออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นช่วงเวลาหลังจากการทำงาน อากาศไม่ร้อนจนเกินไป ทำให้สามารถใช้เวลากับการออกกำลังกายได้เต็มที่ ประกอบกับเป็นเวลาที่ต้องการพักผ่อน คลายเครียดจากการทำงาน ลดอาการเมื่อยล้าจากการทำงาน มีโอกาสได้พบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย ทั้งยังสอดคล้องกับบทความ ในด้านข้อดีของการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น พบว่า ในช่วงเวลา 18.00 น. เป็นต้นไป อุณหภูมิและฮอริโมนในร่างกายของคนเราจะสูงที่สุด ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และมีพลังงานในการออกกำลังกายมากกว่าช่วงอื่น ประกอบกับในช่วงเวลา ระหว่างวัน ได้รับประทานอาหารเข้าไประยะหนึ่งพอ การออกกำลังกายในช่วงเย็นจะช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายทำให้รู้สึกสดชื่นมากขึ้นหลังจากออกกำลังกาย ความเสี่ยงในการเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีน้อย และช่วยลดความอยากอาหารในมือเย็นได้

2. ประเด็น จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย ส่วนใหญ่มาออกกำลังกายจำนวน 5-6 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 60.50) และใช้เวลาออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง (ร้อยละ 60.25) แสดงให้เห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่ของอำเภอแม่ลาน้อย ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ องค์กรประกอบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยต้องมีความถี่ในการออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที นอกจากนี้ประชาชนยังเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัด และเหมาะสมกับวัยของอายุของตนเอง ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจ และปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน ซึ่งสอดคล้องกับ สุธี คาคง (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง ผลการศึกษา พบว่า ประชาชนจังหวัดตรัง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และอายุได้ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ โดยออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อความเพลิดเพลิน และสอดคล้องกับ

วารีย์ สายันหะ (2546) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดี คือ (1) ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70-80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (2) ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่ว ๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อ 1) ไปตลอดเวลานั้น และควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง และ (3) ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน ควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

3. ประเด็นการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมที่ประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อยส่วนใหญ่เลือกในออกกำลังกาย ได้แก่ การเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 78.75 รองลงมาเป็นการวิ่ง (ร้อยละ 65.75) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย ทราบถึงประโยชน์ของกิจกรรมในการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินเร็ว เพราะการออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยพัฒนาระบบไหลเวียน ความอ่อนตัว ทำให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิต ลดโอกาสหรือความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือดและยังเป็นวิธีการที่ลดน้ำหนัก และไขมันในร่างกายได้ รวมทั้งกิจกรรมการเดินเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ไม่ต้องมีอุปกรณ์ประกอบ สามารถออกกำลังกายได้เพียงคนเดียว หรือหลายคนได้ รวมทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์ประกอบ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่ได้กล่าวว่า การเดินออกกำลังกายวันละ 1.5-2.5 กิโลเมตร ช่วยรักษาสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปให้แข็งแรงเป็นปกติ การเดินออกกำลังกายวันละ 2.5-4.5 กิโลเมตร ด้วยอัตราความเร็วเฉลี่ย 7-8 นาทีต่อกิโลเมตรช่วยป้องกัน และลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด และโรคเบาหวาน และการเดินออกกำลังกายวันละ 4.5-6.5 กิโลเมตร ด้วยอัตราความเร็วเฉลี่ย 9-10 นาทีต่อกิโลเมตร ช่วยพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด นอกจากนี้ยังช่วยลดไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ช่วยป้องกัน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคเครียด ทั้งยังสอดคล้องกับ ศรีบังอร สุวรรณพานิช (2556) ที่ได้ศึกษา สภาพเป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน และประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ พบว่า ความต้องการของประชาชนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากได้แก่ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ รวมทั้งสอดคล้อง สถาพร แฉวงจันทิก (2548) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพจังหวัด

เพชรบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่มาก่อกำลังกาย ส่วนใหญ่ ร้อยละ 52 นิยมวิ่งเหยาะ ๆ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ บำรุง วัชรเทศ (2561) ที่ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีความเชื่อว่า การออกกำลังกายทำให้เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วมากขึ้น รู้สึกกระฉับกระเฉง และรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และช่วยเพิ่มความต้านทานทางโรค และชะลอความชราภาพ

4. ประเด็นความแตกต่างพบว่า เพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากทั้งเพศชายและหญิงจะมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายคล้ายกัน โดยเลือกออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง เน้นความแข็งแรงของร่างกายและอวัยวะภายในของร่างกาย โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายตามความชอบ และความถนัด ดังนั้นจึงไม่มีความแตกต่างกันในเพศชายและหญิง และในงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า การเดินเร็วเป็นกิจกรรมที่ประชาชนเลือกออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ที่ได้กล่าวว่า การเดินออกกำลังกายช่วยป้องกันและลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด และโรคเบาหวาน และยังมีความสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยในครั้งนี้ พบว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเครียด ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ชะลอความเสื่อมสภาพของอวัยวะมีสมรรถภาพในการทำงาน กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดี ระบบขับถ่ายสุขภาพดี เคลื่อนไหวคล่องแคล่วมากขึ้น และมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกาย โดยต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ไม่ควรออกกำลังกายหนักเกินกำลัง และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้ง หากมีอาการไม่สบายให้หยุดออกกำลังกาย

5. ประเด็นความแตกต่างพบว่า อายุที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยพบว่า ประชาชนอายุระหว่าง 31-40 ปี มีการออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 50.80 ทั้งนี้เนื่องมาจากประชาชนในช่วงอายุดังกล่าวเป็นวัยทำงาน มีความพร้อมในการออกกำลังกาย มีหน้าที่การงานที่มั่นคง และเลิกงานเป็นเวลา ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งให้ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น สอดคล้องกับ สุขพัชรา ชัมเจริญ (2546) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติโดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ และระบบประสาทซึ่งจะต้องทำงานความสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม

6. ประเด็นความแตกต่าง พบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน โดยพบว่า ประชาชนที่มามีออกกำลังกายส่วนใหญ่ มีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวนร้อยละ 49 ทั้งนี้เนื่องมาจากการศึกษาจะมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษาที่มีความแตกต่างกันจะทำให้ พฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ทั้งความรู้สึกรู้สึก นึกคิด และในด้านอารมณ์ จึงส่งผลต่อการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (ก้องเกียรติ เชนชม. 2559: 27 อ้างอิงจาก Robert; et al. 2013. Exercise behavior. p. 21)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ควรส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนมากขึ้น โดยให้ความรู้วิธีการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเลือกการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมกับช่วงวัยของประชาชน
2. อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน ควรจัดตั้งชมรมการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป ที่มีความสนใจในการออกกำลังกาย เพื่อเป็นการผลักดันให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากขึ้น
3. ควรส่งเสริมการออกกำลังกายให้กลุ่มอาชีพเกษตรกร แม่บ้าน กลุ่มอาชีพรับจ้างให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยศึกษาเฉพาะเจาะจงในแต่ละกลุ่มอายุ เช่น กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มแม่บ้าน และกลุ่มผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. (2561). **แผนปฏิบัติการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2563** กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์.
- _____. (2562). **คู่มือจัดการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เรื่อง โรคไม่ติดต่อ**. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- กรมอนามัย. (2560). **แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2561-2573)**. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2563., จาก: <http://dopah.anamai.go.th/wp-content/uploads/2017/11/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf>.
- _____. (2543). **คู่มือการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.
- กุลธิดา เหมเพชร; และคนอื่น ๆ. (2555). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน**. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- กาญจนศรี สิงห์ภู. (2555). **ความสำคัญของการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2563, จาก <http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>.
- ก้องเกียรติ เขยชม. (2559, มกราคม-เมษายน). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่**. *สถาบันการพลศึกษา*. 8(1): 11-15.
- จังหวัดแม่ฮ่องสอน. (2561) **ข้อมูลอำเภอแม่ลาน้อย**. สืบค้นเมื่อ 16 มกราคม 2563, จาก http://www.maehongson.go.th/th/?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=124.
- จากพจน์ เอี่ยมศิริ. (2549). **ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลชุมชน). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- _____. (2556). **กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการในยุคแท็บเล็ต**. *สมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งประเทศไทย*. *สุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ*. 39(1): 1-20.

- ชุตินา ศิริกุลชยานนท์. (2556). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 23 มกราคม 2563, จาก <http://www.acn.ac.th/articles/mod/forum/discuss.php?d=243>.
- ชาตรี ประชาพิพัฒน์; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ดำรง กิจกุล. (2540). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ธิดารัตน์ ทรายทอง. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ธรรมบุญ มีสมสืบ. (2547). การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ: แมค.
- นิจลารวรรณ เพชรรินทร์. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรีหลักสูตร ปกติกณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บำรุง วัชรเทศ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุษกร ชีวะธรรมานนท์. (2552). ความรู้และพฤติกรรมการจัดการขยะในครัวเรือนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตชลบุรี. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารทั่วไป). วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปณิตา นิสสัยสุข. (2552). ความรู้และพฤติกรรมการคัดแยกขยะมูลฝอยของประชาชนในพื้นที่เทศบาลเมืองบ้านสวน อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (นโยบายสาธารณะ). วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปณิตา ชะบำรุง. (2549). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ประวีตร เจนวรรณะกุล. (2547). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80-83.
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). **สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ.2547**.
 บริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ราชบัณฑิตยสถาน. (ม.ป.ป.). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2550**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
 พับลิเคชันส์.
- _____. (2530). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 พิมพ์ครั้งที่ 2** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
 อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2546). **พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชันส์.
- โรงพยาบาลอำเภอแม่ลาน้อย. (2561). **สถิติข้อมูลโรคที่ผู้ป่วยเสียชีวิตของอำเภอแม่ลาน้อย**.
 เอกสารอัดสำเนา.
- วรารภรณ์ คำரச; และคนอื่น ๆ. (2556). **พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของ
 ประชาชนใน เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**.
 วารีย์ สายันหะ. (2546) **พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่
 ตอนกลาง กิ่งอำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยา
 ชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร**.
- วิศรุต จารูอนันตพงษ์. (2563). **5 กลุ่มโรคร้ายแรง ที่คนไทยเสียชีวิตสูงสุด**. สืบค้นเมื่อ
 13 มกราคม 2563, จาก <https://www.tisco.co.th/th/advisory/top5-deadliest-group-diseases-thailand.html>.
- วัชรินทร์ ชีทอง; และคนอื่น ๆ. (2554, พฤษภาคม-สิงหาคม). **พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่น
 กีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา
 วิทยเขตศรีสะเกษ. สถาบันการพลศึกษา. 3(2): 20-30**.
- วิโรจน์ เจริญยิ่ง. (2548). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียน
 มัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี**.
 วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) มหาวิทยาลัยบูรพา.
 วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (3 สิงหาคม 2563). **อำเภอแม่ลาน้อย**. สืบค้นเมื่อ 18 ตุลาคม 2563,
 จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/อำเภอแม่ลาน้อย>.
- ศรีบงอร สุวรรณพานิช. (2556, มกราคม-เมษายน). **สภาพเป็นจริงและความต้องการในการออก
 กายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่. สถาบันการพลศึกษา**
 8(1) 11-15.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.

- สุชาติ มะโนมัย. (2539). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). การบริหารกาย. กรุงเทพฯ: คຸຣຸສຳລາດພຣັ່ວ.
- สุดารัตน์ พุกระอด; และคนอื่น ๆ. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (การบริหารจัดการโรงพยาบาล) มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ. นนทบุรี: ชุมชน.
- สถาพร แถวจันทิก. (2548). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลอนามัยชุมชน) วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี.
- สุนทร โต้บัว. (2552). เอกสารประกอบการสอน ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุธี คำคง. (2544). ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง. สืบค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2563, จาก <http://203.157.230.14/Hed/pso6.Htm>.
- สมนึก แก้ววิล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิริพงษ์ วงศ์อินตา. (2558). การศึกษาพฤติกรรมและความพึงพอใจการใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย (fitness) ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. (บริหารธุรกิจบัณฑิต) มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนที่มออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาใน จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักทะเบียนอำเภอแม่ลาน้อย. (2561). ข้อมูลประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย. เอกสารอัดสำเนา.

- สุชาติ สิทธิพงษ์. (2561). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่.**
- หลักปฏิบัติสู่การมีสุขภาพที่ดี. (26 ตุลาคม 2555). **การมีสุขภาพที่ดี.** สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2563, จาก <http://www.bejame.com/article/2324>.
- ออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด เคลียร์ให้ชัด ช่วงไหนเวิร์ก. (9 มกราคม 2558). **การออกกำลังกาย ตอนเย็นถึงค่ำ.** สืบค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2563, จาก <https://health.kapook.com/view1090066.html>
- อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543). **แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ทศนคติต่อการออกกำลังกาย พฤติกรรมการ ออกกำลังกายและผลสัมฤทธิ์ในการแข่งขันของนักกรีฑา ในกีฬานักเรียนนักศึกษา แห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 พ.ศ. 2542.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Anupong. (2017). **ประเภทของการออกกำลังกาย.** Retrieved 26 January 2020, http://anupong2199.blogspot.com/2017/09/blog-post_73.html.
- Bloom Benjamin S. (1964). **Taxonomy of Education Objective: The classification of education goals Hand Book 1: Cognitive Domain.** New York: David McKay.
- Burka, S. M., V. A. Corron, and M. A. Eys. (2006, January). "Physical activity context: Preferences of university student". **Psychology of Sport and Exercise 7(1): 1-13.**
- Hildebrand K.M. (1996). **Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College Students.** Dissertation Abstracts International.
- Jones M.; & Nies M.A. (1996). The Relationships of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. **Public Health Nursing. 13(2): 151-158.**
- Kanyalaknut. (2016). **หลักการออกกำลังกายแบบ FITT.** Retrieved 5 June 2020, <http://kanyalaknut.blogspot.com/2016/09/fitt.html>.
- Murphy, M. H, Hardman, A. E. (1998). **Training effects of short and long bouts of brisk walking in sedentary women** Med Sci Sport Exerc.
- Pender, Nola J. (1996). **Revised Health Promotion Model in 3rd.** of Health Promotion Model in Nursing Practice (Health Promotion and Protection). Michigan: University of Michigan school.

- Phongsavana, P, G. McLean, A. Bauman. (2007, January). "Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders". **Psychology of Sport and Exercise** 8(1): 939-950.
- Roski G. (1992). Sport and Health – Related Values and Their Reflection in Youngster Sport Activities During Liesur Time. **Dissertation Abstracts International**. 11: 30–35.
- Robert,R., O’Connor, K., & Belanger, C. (2013). Emotion and other psychological models for body-focused repetitive behaviors. **Clinical Psychology**, 33, 745-762.
- Sung, Dyian. (2003). **Assessing exercise behavior of South Dakota Pubic University Taculy Using the Tran Theoretical Mon**. University of south Dakota.
- Wikipedia. (2017). **Mae La Noi District**. Retrieved 21 July 2019, <https://22th.wikipedia.org/wiki>.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. อาจารย์ปรียาพัชร ไสแสง | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่</p> |
| 2. อาจารย์สุริยันต์ กันทิพย์วรากุล | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ
 อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่</p> |
| 3. อาจารย์ยุทธการ ขาววรรณมา | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพและการออกกำลังกาย
 อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
 มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง</p> |

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย

จังหวัดแม่ฮ่องสอน

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน และนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน คำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ โดยจะนำไปใช้เพื่อสรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้นและข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง และสมบูรณ์จะช่วยให้งานวิจัยดำเนินไปได้ด้วยความถูกต้อง ผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของท่านด้วยความเป็นจริง ให้ครบทุกข้อ โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัด แม่ฮ่องสอน

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

นางสาว กฤติยา วงศ์ศิริ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ 1 ชาย 2 หญิง

2. อายุปี

3. ระดับการศึกษา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้ศึกษา | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. |
| <input type="checkbox"/> ปวส./ปวท./อนุปริญญา | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี | |

4. อาชีพ

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> นักเรียน/นักศึกษา กำลังศึกษา | <input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป |
| <input type="checkbox"/> ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว | <input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ |
| <input type="checkbox"/> เกษตรกร(ทำไร่/ทำนา) | <input type="checkbox"/> ข้าราชการบำนาญ |
| <input type="checkbox"/> แม่บ้าน | <input type="checkbox"/> ไม่ได้ประกอบอาชีพ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ | |

5. ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่มีโรคประจำตัว | <input type="checkbox"/> มีโรคประจำตัว |
|---|--|

6. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกาย

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เข้า | <input type="checkbox"/> เย็น |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... | |

7. ความถี่ในการออกกำลังกาย

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> มาทุกวัน | <input type="checkbox"/> 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| <input type="checkbox"/> 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ | <input type="checkbox"/> 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ |

8. กิจกรรมที่เลือกออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)

- เดินเร็ว วิ่ง แอโรบิค ฟุตบอล
 ไทเก๊ก ปั่นจักรยาน ฟุตซอล

วอลเลย์บอล

- ทำสวน/ทำไร่/ทำนา บริหารร่างกาย ทำงานบ้าน
 อื่น ๆ (ระบุ).....

9. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด

- 30 นาที 1 ชั่วโมง 1.30 ชั่วโมง
 2 ชั่วโมง มากกว่า 2 ชั่วโมง

10. ท่านมาออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ

- มาเพียงลำพัง มากับเพื่อน มากับครอบครัว
 ญาติพี่น้อง อื่น ๆ ระบุ.....

11. ท่านมาออกกำลังกายด้วยวิธีใดเป็นประจำ

- เดิน ปั่นจักรยาน รถจักรยานยนต์
 รถยนต์ รถประจำทาง

12. ท่านได้ทราบข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายผ่านสื่อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า1ข้อ)

- ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย ป้ายประชาสัมพันธ์
 อินเทอร์เน็ต สถานีวิทยุทั่วไป
 สื่อสิ่งพิมพ์

ตอนที่ 2 พฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาห้อย (เชิงลบและเชิงบวก)

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ (เป็นประจำทุกวัน)
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ท่านออกกำลังกายบ่อย (3-5 วัน/สัปดาห์)
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ท่านออกกำลังกายบางครั้ง (2 วัน/สัปดาห์)
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านออกกำลังกายนาน ๆ ครั้ง (1วัน/สัปดาห์)
ไม่ปฏิบัติ	หมายถึง	ท่านไม่ออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (เชิงบวก)	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติมากที่สุด 5	ปฏิบัติมาก 4	ปฏิบัติน้อย 3	ปฏิบัติน้อย 2	ไม่ปฏิบัติ 1
1. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง					
2. ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพ					
3. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที และสัปดาห์ละ 3 วัน					
4. ท่านสวมเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม					
5. ท่านเมื่อรู้สึกไม่สบายท่านจะหยุดการออกกำลังกาย					
6. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านจะออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร					
7. หลังจากท่านการออกกำลังกายท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					

ตอนที่ 2.1 คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับ
กับความเชื่อของท่าน โดยมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย (เชิงลบ)	ระดับการปฏิบัติ				
	ปฏิบัติ มาก ที่สุด 5	ปฏิบัติ มาก 4	ปฏิบัติ น้อย 3	ปฏิบัติ น้อย 2	ไม่ ปฏิบัติ 1
1.ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย ทันที					
2.ท่านดื่มแอลกอฮอล์หรือของมันเมาก่อนออก กำลังกาย					
3.ท่านอาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอแม่ลาน้อย
จังหวัดแม่ฮ่องสอน

.....

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน อำเภอแม่ลาน้อย

จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ - สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....

อายุ..... เวลา..... ที่อยู่.....

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์

1. ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

2. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อท่านอย่างไร

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของท่าน

4. บุคคลในครอบครัวของท่าน ให้การสนับสนุนในการออกกำลังกายของท่านอย่างไร

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นางสาวกฤติยา วงศ์ศิริ
วันเดือนปีเกิด	7 กรกฎาคม 2537
สถานที่เกิด	อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ที่อยู่ปัจจุบัน	76/1 หมู่ 1 ตำบลแม่ลาน้อย อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58120
หน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่ธุรการ ศูนย์ปฏิบัติการร่วมในการช่วยเหลือประชาชน อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานท้องถิ่นอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2553 ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนแม่ลาน้อยดรุณสิกข์ พ.ศ. 2555 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนแม่สะเรียงปริพัตรศึกษา พ.ศ. 2560 วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พ.ศ. 2564 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่