



พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย  
ในจังหวัดเชียงใหม่

กาญจน์มาศ ศรีโชค

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2566

พฤติกรรมกรออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย  
ในจังหวัดเชียงใหม่

กาญจนา ศรีสวัสดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย  
ในจังหวัดเชียงใหม่

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

  
.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

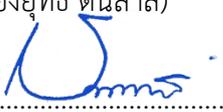
  
.....ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

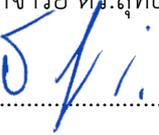
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา

  
.....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญชัย เลิศพิริยะชัยกุล)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่  
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
.....ประธานกรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ยงยุทธ ต้นสาลี)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิกร แก้วทอง)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

  
.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย)

  
.....กรรมการและเลขานุการ  
(อาจารย์ ดร.บุปผา ปลื้มสำราญ)

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
ชื่อ สกุลผู้วิจัย นางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค  
ชื่อปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์  
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ 2566

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ
2. รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะห้าย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย เป็นคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบไปด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สวนสาธารณะหนองบวหาด และสวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง จำนวน 385 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test independent และ F-test

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ในช่วง 30-39 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ และมีรายได้อยู่ที่ 10,001-25,000 บาท/เดือน

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายในส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายมากที่สุด ช่วงเวลา 17.01 น.-18.00 น. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลา 30-60 นาที/ครั้ง ประเภทที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ และจุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุด คือการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด

พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายใน  
จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่าง  
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำเอาปัจจัยส่วนบุคคลในแต่ละด้านมาเปรียบเทียบกัน  
พบว่า อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ  
รายได้ พบว่า ส่วนใหญ่การออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ปฏิบัติตามกฎระเบียบของ  
สถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ออกกำลังกาย  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ออกกำลังกาย  
ในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ และสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและ  
สถานที่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, การออกกำลังกาย, คนวัยทำงาน

## ABSTRACT

Thesis Title Exercise Behaviors of Working-age using Exercise Facilities  
in Chiang Mai Province

Researcher's name Miss Kanjamas Srichok

Degree Master of Education

Discipline, Faculty Physical Education, Faculty of Education

Year 2023

Advisor Committee

1. Assoc. Prof. Thawuth Pluemsamran, Ph.D.
2. Assoc. Prof. Sudyod Chomsahai

The topic of this research is the exercise behaviors of Working-age using exercise facilities in Chiang Mai Province. The purposes of this research were to study exercise behaviors of working age using exercise facilities in Chiang Mai Province. The target group of this research was a working age 385 people who exercise at 4 exercise facilities in Chiang Mai Province. 1) 700th Anniversary Chiang Mai sports complex. 2) Chiang Mai Municipal Stadium, 3) Buak Hard Park, and 4) San Sai Luang Municipal Park. The instruments used for this research were a questionnaire and an interview form. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test independent and F-test independence. The research results were as follows.

As regards the behavior of the working-age people who use exercise facilities in Chiang Mai Province. Most of them were adult males between the ages of 30-39 years. Most of them were single status and most of them were studying for a bachelor's degree. Salary between 10,000-25,000 bath per month.

As regards the general information on the exercise behavior of Working-age using exercise facilities in Chiang Mai Province was observed most of them were frequently exercising 3-4 times a week and selected exercising in the evening period 5.01-6.00 pm and exercises 30-60 minutes per time and most of them selected joking for related stress.

As regards the exercise behaviors of working-age using exercise facilities in Chiang Mai Province, it was found that the exercise behaviors of working-age using exercise facilities in Chiang Mai Province respondents were regular exercise.

As regards the comparison of exercise behaviors of working age using exercise facilities in Chiang Mai Province were observed the comparison between males and females was statistically significant at 0.5. The individual factors in each aspect were compared such as age, status, and degree were statistically significant at .05.

As regards the behaviors were classified by gender, age, status, level of education, occupation, and salary. Most of them were exercising for at least 30 minutes and following the rules of the facilities that they were using. They warm up every time before exercise for at least 3 days a week and drink enough water per day for exercise. They are exercising on weekdays Monday to Friday and they can adjust activities suitable to times and places. From the respondents which behaviors of exercise were regular exercise.

Keywords: Exercise behavior, Exercise, Working-age

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
<b>บทที่</b>	
<b>1 บทนำ.....</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....</b>	<b>6</b>
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยทำงาน.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	9
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	12
การออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27
วิจัยในประเทศ.....	27
วิจัยในต่างประเทศ.....	30
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย.....</b>	<b>31</b>
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	33
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>	<b>35</b>
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....</b>	<b>66</b>
สรุปผลการวิจัย.....	66
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	72
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	87
ประวัติผู้วิจัย.....	93

## สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
4.1	แสดงจำนวน และร้อยละ ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	36
4.2	แสดงจำนวน และร้อยละ ช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	36
4.3	แสดงจำนวน และร้อยละ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	37
4.4	แสดงจำนวน และร้อยละ ระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	37
4.5	แสดงจำนวน และร้อยละ อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	38
4.6	แสดงจำนวน และร้อยละ รายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	38
4.7	แสดงจำนวน และร้อยละ จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	39
4.8	แสดงจำนวน และร้อยละ ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	39
4.9	แสดงจำนวน และร้อยละ เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใด ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	40
4.10	แสดงจำนวน และร้อยละ วิธีการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	41
4.11	แสดงจำนวน และร้อยละ จุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุด ของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	42
4.12	แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดเชียงใหม่.....	43
4.13	แสดงเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ เพศชายกับเพศหญิง.....	44
4.14	แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่.....	45
4.15	แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ด้านอายุ.....	46
4.16	แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสถานภาพ.....	46
4.17	แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงาน ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ด้านระดับการศึกษา.....	47

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4.18	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ.....	48
4.19	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ.....	50
4.20	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพ.....	53
4.21	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา.....	56
4.22	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ.....	60
4.23	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้.....	63

## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คนวัยทำงานนี้เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเกิดความเครียดทั้งจากการทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ (กรมสุขภาพจิต. 2561) เป็นต้นตอสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยโรคทางกาย ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนไทยในอันดับต้น ๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันสูง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมองและโรคเบาหวาน มีต้นเหตุมาจากลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมการทำงานที่ไม่ถูกต้องขาดการดูแลตนเองโดยเฉพาะประชาชนที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงและสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีจะประสบปัญหาสุขภาพได้ง่าย การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกที่สำคัญในการดูแลสุขภาพของคนวัยทำงานและวัยอื่น ๆ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายให้ดียิ่งขึ้น เช่น ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย อีกทั้งยังช่วยให้ความดันโลหิตและไขมันในเลือดลดลงอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันสังคมไทยให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางกาย (พิชญ์ อภิสมภารโยนธิน. 2560) เพราะการที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีสามารถประกอบภารกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมแสดงถึงการมีร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่การที่จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้นต้องมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาตลอดจนมีกิจวัตรประจำวันหรือลักษณะการทำงานที่ต้องใช้แรงและการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จากการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ทุกช่วงวัย การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทยในช่วงที่ผ่านมาอาจดูเหมือนว่าประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่ต้องดิ้นรนแข่งขันทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อความอยู่รอดในสังคมที่ผ่านมามีประเทศไทยประสบกับภาวะเศรษฐกิจตกต่ำมีผลให้สภาพจิตใจของคนวัยทำงานลดลง จากสภาพดังกล่าวอาจเป็นผลทำให้รัฐบาลต้องใช้งบประมาณในการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นจึงมีความจำเป็นต้องหามาตรการแนวทางในการป้องกัน ได้แก่ การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ประชาชนที่มีฐานะเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การให้ความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬาโดยใช้สื่อวิธีการพัฒนาเครื่องมือการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมสามารถให้เป็นตัวบ่งชี้พัฒนาคุณภาพของคนในสังคมเพื่อเกิดประโยชน์ในการพัฒนา

คุณภาพประชาชนให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และมีทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต การที่มีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการและมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพที่ดี เป็นบ่อเกิดของคุณภาพชีวิตต่าง ๆ อันยังเกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก การพัฒนาคนจึงเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552: 166-168) เพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนา ในทุกด้าน ปัจจัยสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมในการพัฒนาร่างกาย เป็นการพัฒนาด้านการทำงานอวัยวะของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์และได้รับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง การทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิคุ้มกันโรคสูงเพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงสามารถลดปัญหาสุขภาพด้วย โรคที่สามารถป้องกันได้ด้วย การออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดภาวะเมตาโบลิคซินโดรม เป็นต้น ผู้ที่มีความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อสูงก็จะสามารถทำงานได้จำนวนครั้งมากหรือยาวนานมากยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ จะส่งผลให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข เพื่อสร้างหลักสุขภาพให้คนไทยมีสุขภาพร่างกายที่ดีภายใต้กลยุทธ์ร่วมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนตลอดจนหน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐและเอกชนมีส่วนร่วมให้เกิดการ “สร้าง” สุขภาพมากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ การเคลื่อนไหว ออกแรงออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดในการเสริมสร้าง และรักษาสุขภาพสามารถ ป้องกันและควบคุมโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคกระดูกพรุน เป็นต้น การเคลื่อนไหวร่างกายที่ระดับกระแจะจะช่วยเพิ่มพลังงาน ลดโคเลสเตอรอลที่ไม่ดี ลดความดันโลหิต และลดความเครียด (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546: 2) การเคลื่อนไหวออกแรง ร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้พัฒนาการเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และเพิ่มพลังรวมทั้งยังช่วยป้องกันโรคร้าย การเคลื่อนไหวออกแรงออกกำลังกายไม่ว่าปริมาณระดับใดก็ตามจะทำให้รู้สึกดีขึ้น การเคลื่อนไหว ออกแรงออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคหรือเพื่อสุขภาพที่ดีจะต้องกระทำด้วยแรงระดับปานกลางอย่างน้อย 30 นาที ทุกวันหรือเผาผลาญพลังงานให้ได้ 150 แคลอรีต่อวัน

ดังนั้นผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่มาเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อจะ นำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสม เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางให้แก่คน ที่มาออกกำลังกายให้ถูกต้องและเหมาะสม และเพื่อให้คนวัยทำงานที่มาใช้บริการมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดีและสามารถนำไปใช้พัฒนาและปรับปรุงการให้บริการของสถานที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

## ขอบเขตของการวิจัย

**ประชากร** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สวนสาธารณะหนองบวกหาด และสวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง ที่มาออกกำลังกายทั้งหมดในช่วงระหว่างวันที่ 1 ถึง 31 มีนาคม 2565 ในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 05.00–08.00 น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 16.00–20.00 น. ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน แต่ทราบว่ามีความจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของคอกแรน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน (ธีรภูมิ เอกะกุล. 2543; อ้างอิงจาก Cochran. 1977. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. 193-194)

**กลุ่มตัวอย่าง** เป็นคนวัยทำงานที่ไม่ทราบจำนวนประชากรจึงคำนวณจากสูตรของคอกแรน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน แต่งานวิจัยครั้งนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้จำนวนทั้งสิ้น 300 ตัวอย่าง ดังเหตุผลซึ่งเป็นจำกัดในงานวิจัยดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้จำนวน 318 ตัวอย่าง ซึ่งไม่เป็นไปตามจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้ ทั้งนี้เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้มีผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง 4 แห่ง มีน้อยกว่าจำนวนที่คาดไว้
2. เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามแล้วพบว่าไม่มีแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์สามารถนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ได้เพียงจำนวน 300 ตัวอย่างและเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 300 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดของข้อมูลที่ได้

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การเล่นการฝึกฝนหรือการกระทำการใด ๆ ที่ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนานและสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้และจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ฟิตเนส เดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล ปั่นจักรยาน หรือโยคะ เป็นต้น

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการปฏิบัติการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

**คนวัยทำงาน** หมายถึง คนที่มีช่วงอายุ 21 ถึง 60 ปี ที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกาย

**สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่** หมายถึง สถานที่ที่คนวัยทำงานมาออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบไปด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สวนสาธารณะหนองบวหาด และสวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง

## สมมติฐานการวิจัย

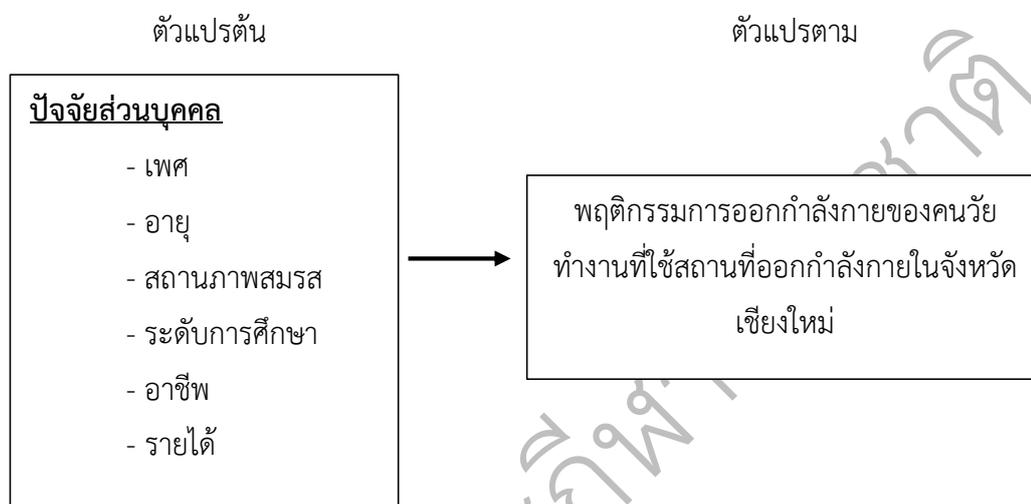
คนวัยทำงานที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
2. สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
3. ผลของการวิจัยนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพทางด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
4. หน่วยงานที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกายสามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรม จัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายให้สอดคล้องเหมาะสมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานได้

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่” จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยจึงนำมาเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยรวบรวมตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับคนวัยทำงาน
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. การออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวัยทำงาน

ระยะวัยผู้ใหญ่ (adulthood) (สุชา จันทร์เอม. 2536) คือ ช่วงอายุ 21 ถึง 60 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ยาวมาก นักจิตวิทยาจึงมักแบ่งช่วงระยะพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ออกเป็น

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (early adulthood) คือ อายุ 20 ถึง 40 ปี
2. วัยกลางคน (middle age หรือ middle adulthood) คือ ช่วงอายุ 40 ถึง 60 ปี

บุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คือ การเปลี่ยนแปลงบทบาท เนื่องจากในวัยนี้มีหน้าที่และความรับผิดชอบมากขึ้นและนักสังคมวิทยาให้ข้อสังเกตที่แสดงถึงการเริ่มต้นการปรับเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ คือ การสำเร็จการศึกษา มีอาชีพประจำ การแต่งงาน และการเป็นบิดามารดา วัยผู้ใหญ่ตอนต้นพัฒนาการทางร่างกายบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาทางร่างกายอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชายร่างกายสมบูรณ์มีการพัฒนาความสูงมาจากวัยรุ่นและจะมีความสูงที่สุดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ รวมทั้งกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อไขมันมีการพัฒนาอย่างเต็มที่เช่นกันเมื่อเพศชายอายุประมาณ 20 ปี ไหล่จะกว้างขึ้น มีการเพิ่มขนาดของตัว แขนและขา มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ในเพศหญิงจะมีสะโพกและเต้านมเจริญเต็มที่ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลังคล่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น สายตาการได้ยิน ความสามารถในการดมกลิ่น การลิ้มรส จนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคนความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้จะลดลง พัฒนาการด้านอารมณ์ วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกละอายใจผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รักได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ หรือรักแบบโรแมนติก ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ จะมีความรู้สึกแตกต่างจากในวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน มีการใช้กลไกทางจิตชนิดฝันกลางวันการเก็บกดน้อยลง แต่จะใช้เวลาตอบสนองด้วยเหตุผลทั้งกับ

ตนเองและผู้อื่นมากขึ้น (ทิพย์ภา เซษฐ์เขาวลิต. 2541) พัฒนาการด้านสังคมทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอิริคสันวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 6 คือ ความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัวสังคมของบุคคลวัยนี้ คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคงจะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้นือเชื่อใจและนับถือซึ่งกันและกันตรงข้ามกับผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้หนึ่งผู้ใดได้จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย (isolation) หรือเป็นคนที่หลงรักเฉพาะตนเอง (narcissism) วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อนจะลดลงแต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงอยู่และจะมีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันในลักษณะของคู่รักและพบว่ามีเพื่อนในเพื่อนเพศเดียวกันการสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้นเนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเองและเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่

### พัฒนาการทางสติปัญญา

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิด Papalia and Olds (1995) กล่าวว่าวัยผู้ใหญ่มีการพัฒนาทางความคิด สติปัญญา อยู่ในระดับ Formal operations ซึ่งเป็นขั้นสูงที่สุดของพัฒนาการมีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุด คือ คุณภาพของความคิดจะเป็นระบบมีความสัมพันธ์กันและมีความคิดรูปแบบนามธรรม ผู้ใหญ่จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น รู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีและยังมีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์

### การปรับตัวกับบทบาทใหม่

Papalia and Olds (1995) ชีวิตการทำงานเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นบุคคลส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงของการศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือใกล้ที่จะสำเร็จการศึกษาจะมีการวางแผนในการเลือกอาชีพประกอบอาชีพที่ตนมีความรักความพึงพอใจในงาน และการได้พิจารณาแล้วว่าจะมีความเหมาะสมกับตนเอง ย่อมทำให้ชีวิตการทำงานมีความสุข มีความพร้อมที่จะปรับตัวกับเพื่อนร่วมงานและพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและการแก้ไขปัญหาต่อไป

ชีวิตคู่ในวัยรุ่นอาจเริ่มต้นการมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนต่างเพศจนพัฒนามาเป็นความรักในวัยผู้ใหญ่ หรือบางคนเริ่มต้นมีความสนใจเรื่องความรักอย่างจริงจังจึงสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนต่างเพศรูปแบบถาวรในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีลักษณะคิดที่อยากจะใช้ชีวิตร่วมกัน อยากที่จะสร้างครอบครัวเมื่อบุคคลสองคนตกลงใจใช้ชีวิตร่วมกัน จึงต้องมีการปรับตัวกับบทบาทใหม่ที่เกิดขึ้น ได้แก่ บทบาทของการเป็นสามีภรรยา มีความรับผิดชอบในบทบาทใหม่ที่ตนได้รับ โดยการเป็นสามีที่ดีภรรยาที่ดีมีความรักเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน มีความอดทน ร่วมกันประคับประครองชีวิตคู่ รวมทั้งให้การดูแลครอบครัวเดิมของแต่ละคน ในระยะแรกการใช้ชีวิตคู่อาจต้องมีการปรับตัวอย่างมากจนกระทั่งปรับตัวได้ดีชีวิตคู่ก็จะมีความสุข ครอบครัวอบอุ่น จะส่งเสริมให้ชีวิตในด้านอื่นมีความสุขด้วย

บทบาทการเป็นบิดามารดา ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปกป้องดูแลผู้ที่ย่อยแอกกว่า เมื่อมีชีวิตคู่จึงมีความต้องการที่จะมีบุตรเพื่อทำหน้าที่ดังกล่าว ประกอบความต้องการที่จะมีทายาท เมื่อมีบุตรชีวิตครอบครัวจะต้องมีการปรับเปลี่ยนบทบาทอีกครั้ง โดยการเพิ่มบทบาทของการเป็นบิดามารดา โดยเฉพาะในผู้หญิงที่เมื่อแต่งงานแล้วแยกครอบครัวออกจากครอบครัวเดิมของตน หรือการเป็นครอบครัวเดี่ยวภายหลังการแต่งงาน การทำงานนอกบ้านกับการเพิ่มหน้าที่ของการเป็นมารดาอาจทำให้ประสบกับความยากลำบาก ในการปรับตัวในระยะแรก สามีจึงจำเป็นต้องมีบทบาทในการเป็นผู้ช่วยมารดาในการเลี้ยงดูบุตร การมีบุตรนี้ทำให้ทั้งสามีและภรรยาได้มีการเรียนรู้ถึงความรักอีกชนิดหนึ่งคือความรักที่มีแต่การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ชีวิตโสดในสังคมปัจจุบันพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยมีความสุขกับชีวิตโสด ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากการอุทิศเวลาให้กับงาน มีความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมากไม่ต้องการที่จะมีชีวิตคู่หรือมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการมีชีวิตคู่ คนโสดต้องการปรับตัวเช่น เนื่องจากกลุ่มเพื่อนสนิทตั้งแต่ในวัยรุ่นเพื่อนร่วมงานมักมีครอบครัว คนโสดจึงต้องหาเพื่อนใหม่ที่เป็นคนโสดเช่นเดียวกัน ต้องมีการปรับตัวกับเพื่อนใหม่ หรือเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นเพื่อนและตอบสนองความต้องการที่จะปกป้องดูแลผู้ที่ย่อยแอกกว่า

#### วัยกับวัยทำงาน

วัยที่เหมาะสมกับการทำงานหรือประกอบอาชีพ คือ วัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นวัยที่มีความพร้อมทั้งกาย จิตใจ และอารมณ์ รวมทั้งสติปัญญา แบ่งออกเป็น 2 ข้อ คือ

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20-35 ปี ซึ่งเป็นวัยที่นับว่าเป็นวัยที่เหมาะสมในการเริ่มต้นชีวิตการทำงานหลังจากได้สะสมความรู้และประสบการณ์มาพอสมควรในวัยเด็กและเรียนจบการศึกษา (Havighurst, R. 1972) เป็นระยะที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ และสติปัญญาพร้อมที่จะรับสภาพทางสังคมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งการปรับตัวในสังคมและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เป็นวัยที่มีสิทธิทำนิติกรรมได้ตามกฎหมายและเป็นแบบอย่างของเยาวชนเป็นวัยแห่งความสำเร็จของชีวิต

2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยทั้งร่างกายและสมองรวมทั้งจิตใจ ทำให้บุคคลในวัยนี้ต้องการปรับตัวให้ถูกต้องเหมาะสมประชากรวัยทำงาน (สุมาอินทร. 2546: 15) ผู้ใหญ่วัยกลางคน หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 40-59 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง ส่งผลกระทบต่อลักษณะอารมณ์เป็นวัยที่ต้องเผชิญภาวะวิกฤติทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

## แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ความหมายของพฤติกรรมมนุษย์ (Jamkratoke. 1998: 14) พฤติกรรม (behavior) หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัว ไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ผู้อื่นอาจสังเกตการณ์กระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

พฤติกรรม (behavior) หมายถึง กิริยาอาการ ปฏิกริยา และกิจกรรมทุกชนิดที่แสดงออกหรือปฏิกริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้ หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (internal stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (external stimulus) สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกิดจากความต้องการทางกายภาพ เช่น ความหิว ความกระหาย สิ่งเร้าภายในนี้จะมีอิทธิพลสูงสุดในการกระตุ้นเด็กให้แสดงพฤติกรรม และเมื่อเด็กเหล่านี้โตขึ้นในสังคม สิ่งเร้าใจภายในจะลดความสำคัญลง สิ่งเร้าภายนอกทางสังคมที่เด็กได้รับรู้ในสังคมจะมีอิทธิพลมากกว่าในการกำหนดว่า บุคคลควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่อผู้อื่น สิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สามารถสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง 5 คือ หู ตา คอ จมูก การสัมผัส สิ่งเร้าที่มีอิทธิพลที่จะจูงใจให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ได้แก่ สิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจที่เรียกว่า การเสริมแรง (reinforcement) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ การเสริมแรงทางบวก (positive reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่พอใจทำให้บุคคลมีการแสดงพฤติกรรมเพิ่มขึ้น เช่น คำชมเชย การยอมรับของเพื่อน ส่วนการเสริมแรงทางลบ (negative reinforcement) คือ สิ่งเร้าที่เราไม่พอใจหรือไม่พึงปรารถนานำมาใช้เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาให้น้อยลง เช่น การลงโทษเด็กเมื่อลักขโมย การปรับเงินเมื่อผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร เป็นต้น มนุษย์โดยทั่วไปจะพึงพอใจกับการได้รับการเสริมแรงทางบวกมากกว่าการเสริมแรงทางลบ วิธีเสริมแรงทางบวกกระทำได้ดังนี้

1. การให้อาหาร น้ำ เครื่องยังชีพ เป็นต้น
2. การให้แรงเสริมทางสังคม เช่น การยอมรับ การยกย่อง การชมเชย ฯลฯ
3. การให้รางวัล คะแนน ต้ม ดาว เป็นต้น
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ เช่น การรับแจ้งว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้น ๆ เหมาะสม
5. การใช้พฤติกรรมที่ชอบกระทำมากที่สุดมาเสริมแรงพฤติกรรมที่ชอบกระทำน้อยที่สุดเป็นการวางเงื่อนไข เช่น เมื่อทำการบ้านเสร็จแล้วจึงอนุญาตให้ดูทีวี เป็นต้น

## เป้าหมายและความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรม

เป้าหมายของการศึกษาพฤติกรรม (Lahey. 2001: 5) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมเพื่อการเข้าใจ พฤติกรรม เพื่อการพยากรณ์พฤติกรรม และเพื่อการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งจากคำกล่าวของลาเฮย์นี้จะ เห็นได้ว่า การเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งแก่ตนเองและสังคม เพราะช่วยให้ รู้และบอกได้ถึงสาเหตุที่มาของพฤติกรรม แล้วนำความรู้เหล่านั้นมาวิเคราะห์ให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ช่วยทำนายแนวโน้มพฤติกรรม และได้แนวทางเสริมสร้างพัฒนาพฤติกรรม เพื่อดำรงชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฝ่าวิกฤติชีวิตได้ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นโดยสันติสุข

ความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรม จากเป้าหมายของการศึกษาพฤติกรรมประกอบด้วย เป้าหมายเพื่อการอธิบายพฤติกรรม การพยากรณ์พฤติกรรม มีเป้าหมายเพื่อให้เข้าใจ พฤติกรรม และ เป้าหมายเพื่อการควบคุมพฤติกรรมนั้น หากการศึกษาพฤติกรรมบรรลุเป้าหมายดังกล่าว ก็จะส่งผลดี ต่อผู้ศึกษา และมีความสำคัญต่อบุคคล และสังคม ซึ่งอาจกล่าวเป็นข้อ ๆ ถึงความสำคัญของความรู้ เกี่ยวกับพฤติกรรมได้ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง คือ จากการศึกษา ธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่มุมต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย จากความเข้าใจตนเองก็นำไปสู่การยอมรับตัวเองและได้แนวทางปรับตนพัฒนาตนเองเลือกเส้นทางชีวิตที่ เหมาะสมแก่ตน
2. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่น คือ ความรู้ด้านพฤติกรรม อันเป็นข้อสรุปจากคนส่วนใหญ่ ช่วยเป็นแนวทางเข้าใจบุคคลใกล้ชิดและผู้แวดล้อม ช่วยให้ยอมรับ ข้อดีข้อจำกัดของกันและกันช่วยให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ มีสัมพันธภาพที่ดี และช่วยการจัดวางตัว บุคคลได้เหมาะสม
3. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยบรรเทาปัญหาสังคม คือเรื่อง ปัจจัยของปัญหาสังคมที่ สำคัญมาก ปัญหาพฤติกรรมของบุคคลในสังคมอาจจะเป็นปัญหาสุขภาพจิตปัญหาเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว ลักขโมย ความเชื่อที่ผิด การลอกเลียนแบบที่ไม่เหมาะสม ความรุนแรงของ พฤติกรรม การจัดสภาพแวดล้อมที่ ส่งเสริมการปรับตัวของบุคคล เป็นต้น
4. ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมช่วยเสริมสร้างพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ จากความเข้าใจใน อิทธิพลของพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรม ช่วยให้ผู้ศึกษารู้จักเลือกปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม อย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาตนทั้งกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติภายในตนเข้าใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นแนวทางสู่การเสริมสร้างพัฒนาตนและบุคคลอื่น ๆ ได้อย่าง เหมาะสม

### ที่มาของความรู้ด้านพฤติกรรม

คำอธิบายเรื่องราวของพฤติกรรมมีที่มาจาก 2 ศาสตร์ด้วยกัน ได้แก่ ศาสตร์ทางปรัชญา และศาสตร์ทางจิตวิทยา ซึ่งโดยเนื้อแท้แล้วศาสตร์ทางจิตวิทยาก็แตกตัวมาจากปรัชญาเก่าแก่โบราณที่ว่าด้วย จิตและวิญญาณ ศาสตร์ทางปรัชญานั้นที่มาของความรู้ได้มาโดยนักปราชญ์หรือผู้รู้ซึ่งทรงภูมิปัญญาและประสบการณ์ จะนั่งเรียบเรียงแนวคิดเชิงทฤษฎีให้ผู้อื่นศึกษา แม้ความรู้ส่วนใหญ่จะน่าเชื่อถือแต่ก็ขาดหลักฐานมาสนับสนุนยืนยันความคิด จึงมีปัญหาในนำไปอ้างอิง วิธีการของปรัชญาได้ชื่อว่า นั่งคิดนั่งเขียนอยู่กับที่ (armchair method) สำหรับจิตวิทยาซึ่งแตกตัวมาจากปรัชญาต่อมาภายหลังได้มีการใช้วิธีวิทยาศาสตร์ (scientific method) ในการศึกษาค้นคว้าจึงส่งผลให้ความรู้ด้านพฤติกรรมมีความน่าเชื่อถือ และมีการศึกษาพฤติกรรมกันอย่างกว้างขวางหลายมุม ในเวลาต่อมาศาสตร์ที่เป็นการอธิบายพฤติกรรมเชิงจิตวิทยาจะมีเนื้อหาครอบคลุมบางส่วนของมนุษยวิทยา (anthropology) สังคมศาสตร์ (social science) สังคมวิทยา (sociology) และของชีววิทยา (biology) นอกจากนั้นบางส่วนยังต้องครอบคลุม พฤติกรรมของสัตว์บางประเภทเพื่อเป็นคู่ทางไปสู่การทำความเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์กับต้องศึกษาถึงประสบการณ์ในส่วนที่เป็นจิตสำนึก (conscious mind) ซึ่งเป็นสภาพที่บุคคลรู้ตัวและการกระทำในสภาพจิตไร้สำนึก (unconscious mind) ซึ่งเป็นการกระทำส่วนที่เป็นไปโดยบุคคลมิได้คิดหรือจงใจทำบางส่วนของพฤติกรรมต้องศึกษามนุษย์และสัตว์ในสภาพที่อยู่ตามลำพัง (Gleitman, 1981: 1-9) บางส่วนว่าด้วยการกระทำในกลุ่มสังคม จึงกล่าวได้ว่า ขอบข่ายของความรู้ด้านพฤติกรรมเชิงจิตวิทยานั้น ครอบคลุมพื้นฐานความรู้จากหลายสาขา เช่น การศึกษาเชิงชีววิทยาและการแพทย์ช่วยให้ผู้ศึกษาเห็นความสัมพันธ์ระหว่างกลไกทางชีววิทยากับปรากฏการณ์ทางจิต ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจได้มากขึ้น การศึกษาเรื่องอิทธิพลของประสบการณ์ต่อการรับรู้ช่วยให้เข้าใจเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล การศึกษาเรื่องสังคมครอบครัว และสิ่งแวดล้อมในอดีตนับแต่เด็กช่วยให้เข้าใจเรื่องการแสดงบทบาททางเพศ การศึกษาพื้นฐานสังคมครอบครัวช่วยให้เข้าใจเรื่องบุคลิกภาพทั้งในการแสดงตนความเชื่อมั่น รวมถึงการศึกษาอิทธิพลของกลุ่มช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ เป็นต้น

จากแนวคิดเรื่องพฤติกรรมทำให้ทราบว่าพฤติกรรม จะมีพื้นฐานมาจากความรู้และทัศนคติที่คอยผลักดันให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป สืบเนื่องจากการได้รับความรู้จากแหล่งต่าง ๆ ไม่เท่ากัน รวมถึงการตีความหมายที่ได้รับมาไปคนละทิศคนละทางอีกด้วย ซึ่งทำให้เห็นว่าการสื่อสารผ่านสื่อต่าง ๆ มีประโยชน์ในการทำให้บุคคลมีความรู้และนำความรู้ที่ได้มาสร้างทัศนคติ สุดท้ายจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลสามารถนำแนวคิดที่ได้มาเป็นอ้างอิงในการสรุปผลการศึกษาในด้านแนวโน้มการเกิดพฤติกรรม

## หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2553) ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระตุ้นให้ร่างกายได้มีโอกาสเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่และออกแรงมากกว่าปกติโดยกิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งด้วยความหนักและความนานที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเองอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักการ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่สนใจและประสงค์จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บังเกิดผลดีต่อตนเอง อย่างถูกต้อง จึงควรตระหนักถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายที่ตนเองต้องการด้วยการเลือกรูปแบบวิธีการและกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกายให้สัมพันธ์สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตนเองต้องการ การออกกำลังกายเพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีมีคุณค่าก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริง ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (cardio-respiratory endurance) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นพื้นฐานสำคัญของสุขภาพ และการดำรงชีวิตให้เป็นปกติ หากมีการจัดโปรแกรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างถูกต้องด้วยความหนักและความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะช่วยกระตุ้นหัวใจและพัฒนาคุณภาพการทำงานของระบบหัวใจและปอดให้แข็งแรงทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อารมณ์แจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวา รวมทั้งช่วยให้ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบฮอร์โมน และระบบย่อยอาหารสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งร่างกายสามารถยืดการทำงานได้ยาวนานมากขึ้นโดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้าง่าย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันและบำบัดอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ภาวะหอบหืด ภูมิแพ้ หวัด เป็นต้น รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิต ได้แก่ โรคหลอดเลือดตีบ โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคอ้วน เป็นต้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประเภทนี้ ได้แก่ การรำไม้พลอง การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดินเร็ว การขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิก ลีลาศ เต้นรำ เป็นต้น ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อนร่างกาย หรือกล้ามเนื้อสามารถออกแรงเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน หรือสามารถปฏิบัติกิจกรรมซ้ำ ๆ กันได้โดยไม่รู้สึกล้าเมื่อยล้า เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้เรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายประเภท แอโรบิก (aerobic exercises) หรือการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจนเป็นพลังงานหลักในการเคลื่อนไหวร่างกาย
2. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (muscular strength and endurance) หน้าที่สำคัญของกล้ามเนื้อคือ ทำหน้าที่ช่วยออกแรงเคลื่อนไหวของร่างกาย และช่วยยึดเกาะโครงกระดูก ข้อต่อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คงสภาพได้รูปทรงกระชับสัดส่วน และช่วยรองรับแรงกระแทกหรือรับน้ำหนักตัวในขณะที่เคลื่อนไหว

ซึ่งหากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง อาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างร่างกายและกระดูก รวมทั้งมีอาการปวดหลัง ปวดเข่า หลังงอ หรือปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำหรือทุก ๆ ครั้งที่มีการใช้แรงต่อเนื่องซ้ำ ๆ ทั้งนี้หากได้รับการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง โดยใช้น้ำหนัก (weight) หรือแรงต้านทาน (resistance) มากกระตุ้นให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น เพื่อเอาชนะแรงต้านทานน้ำหนักที่ถูกปรับเพิ่มขึ้นนั้นจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังช่วยป้องกันปัญหาเกี่ยวกับระบบโครงสร้างร่างกาย กระดูก ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อ ยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ รูปร่าง ได้สัดส่วนสวยงามแข็งแรง ทรวดทรงกระชับและมีการทรงตัวที่มั่นคง การพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อให้แข็งแรงอดทนนั้นจึงจัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายอยู่ในประเภทที่ไม่ได้ใช้ออกซิเจนเป็นพลังงาน ในขณะที่ออกแรงเคลื่อนไหว จึงเรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่าการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic exercises) กิจกรรมออกกำลังกายประเภทนี้ได้แก่ การบริหารกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนักตัว (body weight exercises) การฝึกยกน้ำหนัก (weight training) การบริหารกล้ามเนื้อด้วยยางยืด ติฟุ้ง ปา เหวียง เตะ ฟุต การกระโดด การวิ่งเร็ว การขว้าง เป็นต้น

3. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้าง ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ (muscular flexibility and elasticity) การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นการออกกำลังกายที่ต้องเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และกล้ามเนื้อ โดยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องตัวและสะดวก การที่ข้อต่อและกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น จะช่วยป้องกันปัญหา และลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่จะเกิดกับเอ็นข้อต่อ และเอ็นกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอาการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อไหล่ หลังและลำตัว ที่ถูกใช้งานในอิริยาบถซ้ำ ๆ ตลอดเวลา ช่วยบรรเทาและป้องกันปัญหาอาการปวดบ่า ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อเท้า ปวดข้อเข่า รวมทั้งบริเวณท้ายทอยหรือต้นคออาจลุกลาม นำไปสู่การปวดศีรษะ เป็นต้น รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัวและความยืดหยุ่นของข้อต่อ และกล้ามเนื้อได้แก่ การฝึกโยคะ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (stretching exercises) พิลาติส (pilates) เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นการออกกำลังกายที่จะช่วยพัฒนาเสริมสร้างความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2543: 49-53) ได้แบ่งจำแนกประเภทของการออกกำลังกายไว้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อโดยไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นแขน ลำตัว ขาหรือกระดูกข้อต่อใด ๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือหลาย ๆ มัดสักพักแล้วคลายแล้วเกร็งอีก หรือออกแรงผลักวัตถุที่ไม่เคลื่อนที่ เช่น ยืนอยู่ระหว่างกลางประตูที่เปิดอยู่แล้วใช้มือทั้งสองผลักวงกบอย่างแรงก็จะเป็น

การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือโดยที่ข้อมือประตู่ไม่เคลื่อนไหว หรือใช้มือทั้งสองพยายามยกเก้าอี้ที่เรา นั่งอยู่ เป็นต้น จากการศึกษาพบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อแบบไม่ เคลื่อนไหว อวัยวะนี้หากทำบ่อย ๆ ก็สามารถเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดนั้น ๆ ได้แต่จะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดเลย บางครั้งอาจจะเกิดโทษด้วย เช่น มือกำสิ่งของบางอย่างให้แน่นเพียงไม่กี่วินาทีก็อาจทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นได้

2. การยกน้ำหนัก (isotonic or isophasic exercise) เป็นการออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ นักยกน้ำหนักหรือนักเพาะกาย การออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น แข็งแรงขึ้นแต่ก็ไม่มีประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

3. การออกกำลังกายต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ ผนวกกับคอมพิวเตอร์คล้าย ๆ เป็นการยกน้ำหนักในประเภทที่สองแต่เป็นการออกแรงต่อเครื่องมือที่สร้างมาไม่ว่าจะเป็น การดึงเข้าหรือดึงออกการยกขึ้นหรือยกลงจะต้องออกแรงต่อแรงต้านเท่ากัน และด้วยความเร็วสม่ำเสมอ

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายแทบไม่ทันได้หายใจเอาออกซิเจนไปใช้เลย เช่น การวิ่งสุดฝีเท้าในระยะเวลาอันสั้น ตัวอย่างนักตีเทนนิสที่อยู่รอลูกเสิร์ฟอยู่นิ่ง ๆ พอฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟลูกมากก็จะกลั้นหายใจวิ่งสุดแรงออกไปรับลูกให้ได้ หรือนักวิ่งระยะสั้นพวก 100 เมตร พอเสียงปืนดังปังก็จะถีบตัวออกสตาร์ทวิ่งชวยเท้าไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แทบไม่ทันได้หายใจเลยตลอดระยะทาง 100 เมตร ร่างกายแทบไม่ได้ใช้ออกซิเจนเลย

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอด เป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น การเดินเร็ว ๆ การวิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ฯลฯ จัดเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทั้งสิ้น จุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก คือ ต้องการบริหารร่างกายให้เพิ่มความความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนที่เรียกว่า “ปริมาณแอโรบิก” (aerobic capacity) ซึ่งจะช่วยให้ปอดหายใจเร็วเพื่อให้ได้รับปริมาณอากาศมากที่สุดหัวใจเต้นเร็วขึ้น และสูบฉีดเลือดแรงขึ้น เลือดในร่างกายมีการไหลเวียนมากขึ้น ออกซิเจนถูกส่งไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพิ่มขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงมีผลทำให้ปอดมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น หัวใจแข็งแรง และมีระบบไหลเวียนที่โลหิตที่ดีขึ้น

Lamb (1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ไม่มีมีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อหรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซไคเนติก (isokinetic contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือที่มีชื่อว่า ไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (cybec dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้นหรือการดึงข้อในขณะงอข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (eccentric contraction) คือการหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวที่ช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนที่ออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534: 3-4) นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งประเภทการออกกำลังกายตามการใช้พลังงานได้ 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเบา เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน 2-3 แคลอรี/นาที เป็นการใช้จ่ายพลังงานอย่างเต็มที่ภายในระยะเวลาไม่เกิน 1 นาที หรือใช้พลังงานเพียงบางส่วน และช่วงพักนานจนใกล้จะหายเหนื่อย และอัตราการเต้นของหัวใจ น้อยกว่า 100 ครั้ง/นาที

2. กลุ่มปานกลาง เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้พลังงาน 3-6 แคลอรี/นาที เป็นการใช้จ่ายพลังงานออกกำลังกายในระดับปานกลางติดต่อกันไม่เกิน 30 นาที หรือน้อยกว่า 1 ชั่วโมง และมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 100-124 ครั้ง/นาที ได้แก่ เทเบิลเทนนิส วายน้ำ เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ภายบริหาร

3. กลุ่มหนัก เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงาน 6-8 แคลอรี/นาที เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลางติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมง และมีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 125 ครั้ง/นาที ได้แก่ เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รักบี้ ฟุตบอล เป็นต้น

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534: 20-22) ข้อจำกัดของการออกกำลังกาย มีเหตุผลหลายอย่างที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไปและทำได้ไม่เต็มที่หรือเกิดอันตราย ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่

1. อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25-35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลงความสามารถในการถ่ายเทออกมามีลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นความสามารถในการเล่นกีฬาที่จะลดลงด้วย เช่น การแข่งขันกีฬาประเภทความเร็วเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ 30 ปี หรือ 30 ปีเล็กน้อย กีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำทน จะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 35-40 ปี

2. ความแข็งแรงของร่างกาย การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภทก็มีจุดอ่อนในตัวของมันเอง เช่น การวิ่งอาจเกิดการบาดเจ็บตรงเท้า ข้อเท้าได้ และอาจเกิดการกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังได้ด้วย ฉะนั้นความสมบูรณ์ของร่างกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอก็เท่ากับว่าเพิ่มโอกาสให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านี้ได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็นการป้องกันเต็มที่ จำเป็นจะต้องเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษ ดังนั้นบุคคลที่ขาดความสมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่ายจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จำกัดการออกกำลังกาย ในการแข่งขันก็ต้องเริ่มฝึกซ้อม แต่แรก ๆ เพื่อสร้างความแข็งแรงเสียก่อน จากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่ ๆ จะเล่นเพื่อป้องกันจุดบกพร่องดังกล่าวจึงจะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

3. ความเสื่อมสภาพของกระดูก ข้อต่อและเนื้อเยื่อ เมื่อข้อต่อต่าง ๆ เ็น รวมถึงเนื้อเยื่อมีการเสื่อมสภาพและมีการอักเสบเรื้อรัง จะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อต่อติดขัดและอ่อนแรงได้ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

4. โรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคต่าง ๆ เหล่านี้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งจะต้องออกกำลังกายตามแบบเฉพาะของแต่ละโรคจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุด คือ ทำให้อายุยืนยาว โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัย โรคภัยไข้เจ็บ สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็ขอให้ทำต่อไป แต่ถ้าไม่เคยออกกำลังกายเลยและอายุเกิน 35 ปี แล้วควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพว่าไม่มีโรคที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่แล้ว ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวว่า ควรจะออกกำลังกายโดยวิธีใด ที่ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย คำแนะนำว่าสมควรออกกำลังกายเพียงใดจึงจะไม่เกินกำลังของตัวเอง ขึ้นแรก คือ เราควรจะทำจิตใจของเราเองในขณะที่ออกกำลังกาย โดยคลำบริเวณข้อมือทางด้านหัวแม่มือจับชีพจร

เป็นเวลา 30 นาที นับจำนวนครั้งที่ชีพจรเต้นแล้วคูณด้วย 2 เป็นชีพจรเต้นต่อนาที หลักการของการออกกำลังกายที่ดี คือ ควรทำให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียงกับชีพจรเต้นสูงสุด โดยชีพจรเต้นสูงสุดที่เหมาะสม สำหรับแต่ละช่วงอายุจะไม่เท่ากัน และมีสูตรคำนวณง่าย ๆ ดังนี้ ชีพจรเต้นสูงสุดสำหรับแต่ละช่วงอายุ =  $(220 - \text{อายุ}) \times 75/100$  เช่น ท่านที่อายุ 40 ปี ถอดสูตรคำนวณได้ว่า =  $(220 - 40) \times 75/100 = 135$  ครั้งต่อนาที การออกกำลังกายที่ดีสำหรับคนอายุ 40 ปี คือ ควรออกกำลังกายให้ได้สม่ำเสมอ โดยให้หัวใจเต้นเร็วใกล้เคียง 135 ครั้ง/นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละครึ่งชั่วโมง จะทำให้สุขภาพดี ปอด และหัวใจแข็งแรงหลังจากเราได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอไประยะหนึ่ง เมื่อจับชีพจรของเราในขณะที่พักอยู่เฉย ๆ จะพบว่าหัวใจเต้นช้าลงโดยบางคนอาจจะเต้นช้ากว่าปกติคือ 60 ครั้ง/นาที แสดงว่าการเต้นแต่ละครั้ง หัวใจสามารถบีบตัวเอาเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้มาก หากหัวใจเต้นเร็วแสดงว่าร่างกายไม่แข็งแรง ผู้ที่เริ่มต้นที่จะออกกำลังกายควรออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหมในระยะแรกจะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ หลังจากทำติดต่อกันไป 2-4 สัปดาห์ จึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาขึ้นร่างกายจะปรับตัวได้ดีขึ้น ไม่เหนื่อยมากเกินไป นอนหลับได้ดี การออกกำลังกายที่มีการวิจัยว่า 'ดี' มีประโยชน์ต่อหัวใจและปอดมาก คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ซึ่งมี 3 ชนิด ดังนี้ วิ่ง การวิ่งเหยาะ ๆ ซ้ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ หรือเดินเร็ว ๆ ถีบจักรยานจริง ๆ หรือถีบจักรยานออกกำลังกายอยู่กับที่ และว่ายน้ำ

### การออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพ

สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทรุไทย (2542: 287-324) จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของการออกกำลังกายมีวัตถุประสงค์เพื่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายหรือเพื่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้โดยไม่อ่อนเพลียง่ายและยังสามารถปฏิบัติกิจกรรมยามว่างได้อีกด้วย สามารถทำงานได้อย่างยาวนานโดยไม่รู้สึกเหนื่อยและทำงานได้ดีที่สุดเท่าที่ร่างกายเอื้ออำนวยความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกาย แบ่งได้ 2 ส่วน คือ (กรมอนามัย. 2543)

1. สุขภาพที่แข็งแรง (health-related fitness) โดยองค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรง ประกอบด้วย ความอดทนของระบบหายใจ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอดทนของ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและสัดส่วนร่างกาย องค์ประกอบของสุขภาพที่แข็งแรงของสุขภาพช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ดังนั้นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจึงเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อส่งเสริมและพัฒนาองค์ประกอบที่กล่าวมา
2. สมรรถภาพทางทักษะ (skill-related fitness) ประกอบด้วยความคล่องแคล่ว การทรงตัว การประสานงาน พลกำลัง ความเร็ว และปฏิกริยาตอบโต้ ซึ่งสมรรถภาพทักษะจำเป็นสำหรับ

นักกีฬา โดยแนวทางปฏิบัติการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและเพื่อสมรรถภาพทางทักษะนั้นมีความแตกต่างกัน

### ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถ้าปฏิบัติตามขั้นตอนนั้นของการออกกำลังกายอย่างถูกต้องจึงจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยมีลำดับความจำเป็นดังนี้

1. สำรตรวจร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกายโดยตรวจสุขภาพทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อทราบความพร้อมของสภาพร่างกายว่าออกกำลังกายอย่างไร มากน้อยเท่าไร ดังนี้

1.1 รวบรวมประวัติทางสุขภาพและการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล

1.2 ชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูง

1.3 วัดความดันโลหิตและชีพจรในขณะที่พัก

1.4 วัดปริมาณไขมันในร่างกาย

1.5 สำหรับผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพและผู้ที่ขาดการออกกำลังกายมานานควรให้แพทย์ตรวจสอบปอดและหัวใจเป็นพิเศษ

1.6 ทดสอบสมรรถภาพทางกาย วัดความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของหัวใจ วัดความจุปอดและความอ่อนตัว เป็นต้น

2. การกำหนดความต้องการในการออกกำลังกายสำหรับตนเอง โดยนำผลการตรวจสุขภาพทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพในข้อที่ 1 มากำหนดความต้องการร่วมไปกับความสนใจและความพร้อมของสภาพแวดล้อม ซึ่งมีข้อพิจารณาในการกำหนด ดังนี้

2.1 สำหรับผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

2.1.1 ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสภาพไว้ไม่ให้ต่ำลง

2.1.2 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ก็ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอดีต่อไป

2.1.3 ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำก็ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอดีต่อไป

2.2 สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี

2.2.1 พวกโรคและไข้ยารักษาอยู่ก็ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค

2.2.2 พวกที่มีโรคแต่อยู่ในขั้นที่ไม่ต้องไข้ยาแล้วก็ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงขึ้นจนอยู่ในเกณฑ์ของคนปกติต่อไป

3. การเลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายของตนเอง มีดังนี้

### 3.1 การออกกำลังกายแบ่งตามประโยชน์ที่ได้

3.1.1 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ คลายความเครียด เหมาะสำหรับผู้ที่ทำงานใช้แรงกายหนัก

3.1.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป เป็นการเสริมสร้างร่างกายด้านความ แข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น เหมาะสำหรับผู้ที่ ต้องการเสริมสร้างความสมดุลของร่างกายและความงามของรูปร่างและทรวดทรง

3.1.3 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด เป็นการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก ซึ่งเป็นชนิดที่จำเป็นและมีความสำคัญที่สุดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและถ้า สามารถกระทำได้ร่วมกัน 3 อย่างจะช่วยให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

### 3.2 การออกกำลังกายแบ่งตามวิธีการเล่น

3.2.1 กายบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับความคล่องแคล่วของระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก เป็นต้น เหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลัง เจ็บป่วยและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย หนักได้

3.2.2 กายบริหารพิเศษ ได้ผลดีต่างกันไปตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรงระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นกายบริหารที่มี วัตถุประสงค์มากกว่ากายบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกาย และทางจิตใจโดยเฉพาะด้วย เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หรือแกว่งแขน เป็นต้น

3.2.3 เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและ ระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยและและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์

3.2.4 วิ่งเพื่อสุขภาพ หรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพแต่ ควรจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายพร้อมมากกว่า เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย

3.2.5 การถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มี น้ำหนักตัวเกินปกติ และมีปัญหาข้อเข่าหรือข้อเท้าอีกด้วย

3.2.6 การว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนัก ตัวเกินปกติ และมีปัญหาข้อเท้าอีกด้วย

3.2.7 การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบ ไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั้งร่างกายความคล่องตัวและความอ่อน ตัวอีกด้วย

3.2.8 เล่นกีฬาเพื่อแข่งขันและเกมต่าง ๆ ได้แก่ ชักคะเย่อ แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล กระโดดเชือก เทเบิลเทนนิส และวิ่งเปี้ยว เป็นต้น แต่ควรจะมีการดัดแปลงสนาม ระยะเวลา คະแนนที่ใช้ในการแข่งขัน หรือเทคนิคต่าง ๆ ให้สะดวกง่าย ปลอดภัยต่อการเล่นมากที่สุด เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย

3.2.9 งานอาชีพ งานอดิเรก และงานบ้านที่ใช้แรงงาน เป็นการออกกำลังกายที่สามารถดัดแปลงให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ แต่ต้องทำมีความสุขสนุกสนานซึ่งการดัดแปลงงานอดิเรก งานอาชีพ และงานบ้าน ให้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลักเกณฑ์ดังนี้

1) สำรองการใช้แรงตลอดทั้งวัน ส่วนใหญ่เวลารวมกันแล้วจะนานเกินไป ขาดความต่อเนื่องหรือออกแรงเบาเกินไป

2) กำหนดช่วงเวลาหนึ่งไว้ให้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระหว่าง ปฏิบัติงานซึ่งควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน

3) ในช่วงเวลาที่กำหนดให้ทำงานนั้นต่อเนื่องในอัตราที่หนักพอ คือให้รู้สึก ว่าหัวใจเต้นแรงขึ้น และหายใจแรงขึ้นเป็นเวลานาน 10 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที และแต่ ต้องทำกายบริหารทั่วๆไปละเริ่มทำงานอย่างเบา ๆ ก่อนและทำจิตใจให้ร่าเริงก่อนทุกครั้ง

4) ถ้างานที่ทำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว ควรทำกายบริหาร ส่วนอื่นเพื่อเพิ่มประโยชน์ที่ได้รับแก่ร่างกาย และความเหมาะสมกับเพศ วัย โดยเฉพาะแม่บ้าน พ่อบ้านที่ไม่มีเวลาในการร่วมกิจกรรมในการออกกำลังกายอย่างอื่น

#### 4. การกำหนดปริมาณการออกกำลังกายโดยเน้นถึง

4.1 ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะ ออกกำลังกาย ชีพจรไม่ควรเกิน 190 ครั้ง และไม่ต่ำกว่า 150 ครั้ง ต่ออายุของแต่ละคน

4.2 ความบ่อย อย่างน้อยสัปดาห์ 3 ครั้ง

4.3 ความนานครั้งละ 10-30 นาที ในหนึ่งสัปดาห์นั้นรวมกันแล้วไม่ควรต่ำกว่า 60 นาที

#### 5. การกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายในแต่ละวัน

5.1 อบอุ่นร่างกายโดยการเล่นกายบริหาร เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ซ้ำ ๆ ยืดกล้ามเนื้อแล้ว ค่อย ๆ ออกกำลังกายตามชนิดที่เราต้องการโดยใช้เวลาประมาณ 5-15 นาที

5.2 ออกกำลังกายตามที่เราได้ศึกษาไว้ข้างต้นว่าจะออกกำลังกายด้วยอะไรและปริมาณ เท่าไหร่ โดยพิจารณาตามข้อ 3 และ 4

5.3 การผ่อนคลายร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายตามข้อ 5.2 เสร็จแล้วจะเริ่มต้นด้วยการเดินช้า ๆ จนร่างกายหายเหนื่อย ฝึกการเล่นกายบริหารและการยืด กล้ามเนื้อถ้ามีการนวดและแช่น้ำอุ่นด้วยยิ่งดี

ลักษณะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีลักษณะสำคัญ คือ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจ และการไหลเวียนของเลือด สามารถปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอได้ปลอดภัยมากที่สุด และเป็นการออกกำลังกายที่ปฏิบัติง่าย ไม่มีกติกากฎหรือเทคนิคยุ่งยาก มีความสนุกสนานเพลิดเพลินไม่เคร่งเครียด มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปได้อย่างสมดุล ไม่สิ้นเปลืองทั้งค่าใช้จ่ายและเวลามากเกินไปไปสรุป การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ กันเป็นเวลานานพอสมควร โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ บริเวณขาหรือแขน อาจเรียกอีกนัยหนึ่งว่า การออกกำลังกายแบบมีแบบแผนซึ่งกำหนดให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อยวันละ 20 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพของหัวใจและปอดข้อจำกัดการออกกำลังกาย มีมูลเหตุหลายอย่างที่ทำให้การออกกำลังกายต้องจำกัดลงไป จึงทำให้ทำได้ไม่เต็มที่หรือเกิดอันตราย (เสก อักษรนุเคราะห์. 2534: 20-22) ปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่

อายุ ในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25-33 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง เมื่อเป็นเช่นนั้นความสามารถในการเล่นกีฬาจะลดลงด้วย เช่น การแข่งขันกีฬาประเภทความเร็วเริ่มเสื่อมสมรรถภาพตั้งแต่อายุ 20 กว่าปีเล็กน้อย กีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังมาก ๆ หรือใช้ทักษะมาก ๆ จะเริ่มเสื่อมสมรรถภาพเมื่ออายุใกล้ 30 ปี หรือ 30 ปีเล็กน้อย กีฬาประเภททนทาน เช่น วิ่งทน ว่ายน้ำทน จะเริ่มเสื่อมเมื่ออายุ 35-40 ปี

ความแข็งแรงของร่างกาย การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายทุกประเภท มักมีจุดอ่อนในตัวของมันเอง เช่น การวิ่ง อาจเกิดการบาดเจ็บต่อเท้า ข้อเท้า หัวเข่า ได้ และอาจเกิดการกระทบกระเทือนถึงกระดูกสันหลังได้ด้วย ฉะนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าร่างกายไม่สมบูรณ์เพียงพอก็เท่ากับเพิ่มโอกาสให้ ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้รับบาดเจ็บมากขึ้น และถ้าต้องการจะให้เป็นการป้องกันเต็มที่ จำเป็นจะต้องเพิ่มความแข็งแรงเฉพาะที่ให้เป็นพิเศษ ดังนั้นบุคคลที่ขาดความสมบูรณ์แข็งแรง จึงไม่สามารถจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้เต็มที่ อาจจะได้รับบาดเจ็บได้ง่ายจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จำกัดการออกกำลังกายในการแก้ไขก็ต้องเริ่มฝึกซ้อมแต่แรก ๆ เพื่อสร้างความแข็งแรงเสียก่อนจากนั้นจึงเพิ่มกำลังเฉพาะที่ ๆ จะเล่นเพื่อป้องกันจุดอ่อนดังกล่าวจึงจะสามารถเล่นกีฬาได้อย่างปลอดภัย

ความเสื่อมสภาพของกระดูก ข้อต่อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เมื่อข้อต่อต่าง ๆ รวมถึงเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีการเสื่อมสภาพและการอักเสบเรื้อรังจะทำให้เกิดความเจ็บปวด บวม ข้อต่อติดขัดและอ่อนแรงได้ ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายทั้งสิ้น

โรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคตับ โรคไต โรคปอด โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคต่าง ๆ เหล่านี้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งจะต้องออกกำลังกายตามแบบเฉพาะของแต่ละโรคจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

#### ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

เฉก ณะสิริ (2540: 153) ได้กล่าวถึงข้อห้ามในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่เป็นไข้หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. ในผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปี ควรปรึกษาแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาก่อนการออกกำลังกาย
3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ ๆ ควรให้เวลาในการย่อยอาหาร 4 ชั่วโมงขึ้นไปหรือต้องออกกำลังกายก่อนที่จะรับประทานหรือตอนท้องว่าง
4. หลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ ไม่ควรที่จะออกกำลังกาย
5. ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

#### โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ไพรวลัย ตันลาพุด (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกาย ดังนี้

1. โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก วัยเด็กหมายถึงวัยที่มีการเจริญเติบโตในด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิด ความจำ การออกกำลังกายจึงมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็กดังนี้

1.1 การเจริญเติบโต การขยายขนาดความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญเติบโตตามที่ควรทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนด้านความยาวไม่ได้เท่าที่ควรเป็นสาเหตุให้เกิดการเติบโตช้าและแคระแกรน

1.2 รูปร่างทรุดทรอง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกายจึงทำให้รูปร่างผอมบางในเด็กบางคนกินอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การตั้งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องสูญเสียไปทำให้มีการเสียทรุดทรอง เช่น ขาโก่งหรือเข้าติดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

1.3 สุขภาพทั่วไปเด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะมีร่างกายที่อ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันโรคต่ำเจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาสุขภาพนี้มักจะติดตัวไปจนถึงวัยผู้ใหญ่

1.4 สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาและการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำจะทำให้เกิดปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

1.5 การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากผลศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำพบว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดี

1.6 การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นเหตุทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดใสร่าเริง

2. โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กและกลุ่มที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาวกลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรงตัวและสมรรถภาพทางกายผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้นในขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบจนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือปอดกลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียจากการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรงตัวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้เนื่องจากการที่มีมวลกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้นและเมื่อหยุดการออกกำลังกายในวัยนี้แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็วแต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น ทั้งสองพวกนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำประกอบด้วยสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรและมีผลเสียทางสังคม จิตใจและบุคลิกภาพ ทำให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

3. โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา การขาดการออกกำลังกายในวันกลางคนและวัยชรานอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคร้ายหลายชนิด เช่น โรคประสาทเสีย ดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคของข้อต่อและกระดูก ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องอืดอาหารไม่ย่อย ท้องผูก ใจสั่น นอนไม่หลับและอาการอื่น ๆ แต่ตรวจหาสาเหตุไม่พบ

ผลของการออกกำลังกายต่อภาวะสุขภาพ การออกกำลังกายจะส่งผลต่อร่างกายอย่างน้อย 5 ประการคือ (เนก ธนะสิริ. 2540: 140)

1. การเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลังกายอีก ทั้งเป็นการป้องกันเส้นเลือดเปราะแข็ง อุดตันหรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดีเป็น แรงดันให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกส่วนอย่างทั่วถึงพร้อมกับขับถ่ายของเสียออกทางลำไส้ ไต และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญก็คือทำให้สารต่าง ๆ ที่อยู่ในเลือด อาทิ ไขมัน น้ำตาลและกรดยูริค เป็นต้นอยู่ในระดับปกติ

2. ทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะ ได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลายความอ้วนจะลดลงรูปร่างจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนที่จะเป็นกล้ามเนื้อประเภทใดก็แล้วแต่การเล่นกีฬาประเภทนั้น ๆ กล่าวกันว่าการเล่นกีฬาใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น

3. ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ไม่เกิดอาการปวดเมื่อยหรือข้อติด ตามปกติเมื่อมีอายุสูงขึ้นถ้าไม่มีการออกกำลังกายข้อต่อต่าง ๆ เป็นกิจวัตรเคลือบจะตกรตามข้อต่าง ๆ ทำให้เกิดข้อติดและปวดข้อ

4. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ออกไปจากร่างกายเป็นประจำ ทำให้รู้สึกสดชื่นตลอดวัน

5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายมีผลต่อการพักจิตทางอ้อมจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำและจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า น้อยลงชีวิตจะมีแต่ความร่าเริงสดใส ไม่เป็นโรคกระเพาะ ลำไส้และจิตประสาท

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540: 6-9) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต เด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วนจึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ จึงมีการเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การขาดการออกกำลังกายสามารถทำให้ทรวดทรงเสีย เช่น ตัวเอียง หลังอ ปุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิก การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถแก้ไขทรวดทรงให้กลับมามีขึ้นได้ แต่อาจใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างไม่ถึง 1 เดือนก็เห็นผลแล้ว

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์กับสุขภาพเพราะจะช่วยให้ อวัยวะต่าง ๆ เจริญได้ดีขึ้นทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสที่จะเกิดโรคที่ไม่เกี่ยวกับโรค ติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่เพิ่มขึ้นได้ อย่างแท้จริงและถาวร เช่น สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการ ออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิด จากความเสื่อมของอวัยวะ เนื่องจากการมีอายุที่มากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาท เสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคอ้วนโรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรือ อาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วจัดการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟู สภาพที่สำคัญแต่ต้องอยู่ภายใต้การควบคุม ของแพทย์

กรมพลศึกษา (2538: 20) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย สม่าเสมอจะมีผลต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียนโลหิต กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดแข็งแรง ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ ถุงลมหุด ขยายและยืดตัวได้ดีปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์มากมาย ได้แก่ การเสริมสร้างบุคลิกภาพความคล่องแคล่วและ ความสมดุลของร่างกายทำให้อนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ไม่ง่วงใจ ทำให้มีพลังกำลังแข็งแรงทนทาน สามารถทำงานได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เมื่อยล้า ทำให้มีพฤติกรรมที่ดีไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา ไม่โกรธง่าย เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ลดความรุนแรงของโรค และโรคเรื้อรัง กิจกรรมทาง กายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข การเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างสม่ำเสมอและการดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวาจะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย ดี การมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอและการดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงจะช่วยลดความดัน โลหิตให้อยู่ในภาวะปกติและควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ ได้แก่ การเดิน การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น เป็นเวลา 20-30 นาที อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ถูกพิจารณาว่าเพียงพอการ เพิ่มกิจกรรมในแต่ละวันให้มากขึ้น โดยการเดินแทนการนั่งและการเดินขึ้นลงบันไดโดยใช้เวลา 30-40 นาที ในแต่ละวันจะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความกระฉับกระเฉง ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย

เพื่อสุขภาพในการลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์และบริการทางสุขภาพมีบทความและผลงานทางวิชาการจำนวนมากที่ตีพิมพ์เผยแพร่เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในการลดอัตราการตายนั้นได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางผลโดยตรงของการออกกำลังกาย ทางด้านค่าใช้จ่ายทางการแพทย์นั้นยังมีอยู่น้อยและยังไม่ชัดเจน

Bly; et al (1987: 32-40) การวิจัยโดยวิธีการ Cross-sectified analysis ในปี 1987 ในประชาชนชาวอเมริกันที่เป็นชายและหญิงที่ไม่ตั้งครรถ์อายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าในกลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ 1,019 ดอลลาร์สหรัฐต่อปี ในขณะที่กลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำมีรายงานว่าเสียค่าใช้จ่ายทางการแพทย์เฉลี่ย 1,349 ดอลลาร์สหรัฐ/ปี และเมื่อพิจารณาการใช้บริการทางการแพทย์ (การไปโรงพยาบาล การไปพบแพทย์และค่ายา) พบว่ากลุ่มที่มีการออกกำลังกายใช้บริการทางการแพทย์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่มีการออกกำลังกายหรือมีการออกกำลังกายน้อยจึงกล่าวได้ว่า ค่าเฉลี่ยที่เป็นกำไรทางค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ที่เป็นผลจากการออกกำลังกายคือ 330 ดอลลาร์สหรัฐต่อคนต่อปี ผลการวิจัยนี้ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าการทำให้คนเข้ามามีส่วนร่วมในกี้ออกกำลังกายมากขึ้น โดยการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอโดยเฉพาะในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย จะช่วยลดค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ทั้งในระดับประเทศและในระดับบุคคลโดยประมาณการว่าจะลดได้ 76.6 ล้านดอลลาร์สหรัฐในปี 2000 จากผลการวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการลดอัตราการเจ็บป่วยและอัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังต่าง ๆ และสภาวะผิดปกติ การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพที่ดี ในปี 1990 พบว่าร้อยละ 4 ของผู้เสียชีวิตในสหรัฐอเมริกาสาเหตุมาจากการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในขณะเดียวกันมีผลการศึกษาที่ให้เห็นว่าร้อยละ 23 ของผู้เสียชีวิตจากโรคเรื้อรังเป็นผู้ที่นั่งทำงานอยู่เป็นเวลานาน ๆ ในแต่ละวัน ข้อมูลเหล่านี้ให้ข้อเสนอแนะว่าการประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเป็นจำนวนมาก สามารถทำได้โดยเฉพาะบุคคลที่ใช้ชีวิตโดยการนั่งทำงานเป็นเวลานาน ๆ โดยมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในความเป็นจริงได้มีข้อเสนอแนะว่าระหว่าง 4.3 ล้านดอลลาร์และ 5.6 ล้านดอลลาร์จะประหยัดได้ในแต่ละปีถ้าร้อยละ 10 ของผู้ที่ดำเนินชีวิตโดยการนั่งทำงานเป็นประจำจะเริ่มต้นโปรแกรมด้วยการเดิน (Bly; et al. 1987: 32-40) จึงกล่าวสรุปได้ว่าค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในแต่ละปีสามารถลดลงได้อย่างมากในแต่ละปี การศึกษาบทความต่าง ๆ ที่ตีพิมพ์ในปี 1994 ในเรื่องค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ดูแลสุขภาพและประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายสรุปได้ว่าการประหยัดค่าใช้จ่ายเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มอายุ 45 ปีขึ้นไปเพราะว่าในกลุ่มคนที่มีอายุน้อยมักมีค่าใช้จ่ายด้านการบาดเจ็บเข้ามาเกี่ยวข้อง ผลวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการในกลุ่มคน 20,041 คน ซึ่งเป็นชายและหญิงที่ไม่ได้อยู่ในระหว่างตั้งครรถ์ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ผลวิจัยพบว่าค่าใช้จ่ายทางการแพทย์ทางด้านแพทย์โดยตรงเฉลี่ยต่อปีในหญิง คือ 1,690 ดอลลาร์สหรัฐ ทั้งที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกาย แต่เมื่อเปรียบเทียบผู้ที่ออกกำลังกายไม่ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า (1,242 กับ 2,277 ดอลลาร์สหรัฐ)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

จารุณี ศรีทองทุม (2550) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มามากำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประชาชนที่มามากำลังกายที่สวนลุมพินีในวันเสาร์และวันอาทิตย์ จำนวน 366 คน ตามกิจกรรมที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 กิจกรรม ได้แก่ รำมวยจีน ลีลาศ แอโรบิก โยคะ วิ่ง และเดิน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่า F หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันและการวิเคราะห์ข้อมูลถดถอยพหุคูณ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีความสมบูรณ์ครบถ้วนอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เชื้อชาติไทยมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเชื้อชาติอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ และนักเรียนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าอาชีพค้าขาย/กิจการส่วนตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายและอิทธิพลของสถานการณ์ต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายและปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตัวแปรที่มีอิทธิพลร่วมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ เชื้อชาติ ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยแทรกแซงการออกกำลังกายโดยสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 6.70

สุดจิต ไตรประคอง; วัชรีย์ แสงมณี; และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลสงขลานครินทร์การวิจัยเชิงทำนายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรฝ่ายพยาบาลทุกตำแหน่งจำนวน 285 คน โดยใช้เทคนิคการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 1. ข้อมูลทั่วไป 2. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 3. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย 4. การรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย 5. การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการออกกำลังกาย 6. พฤติกรรมการออกกำลังกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิและทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยการวิเคราะห์ค่าความสอดคล้องภายในได้

ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ไคสแควร์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวในการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากและการรับรู้อุปสรรคอยู่ในระดับน้อย ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ และประสบการณ์การทำงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.16, p<.05$  และ  $r=.19, p<.01$  ตามลำดับ) ส่วนเพศ การศึกษา ศาสนา สถานภาพ ตำแหน่ง รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ( $p>.05$ ) การรับรู้ประโยชน์และการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.31, p<.01$  และ  $r=.34, p<.01$  ตามลำดับ) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.55, p<.01$ ) และการรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=.35, p<.01$ ) การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวสามารถร่วมทำนายความผันแปรของพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาลโรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ได้ร้อยละ 33.1 ( $F=4.375, df = p<.001$ ) และการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยในการทำนายการออกกำลังกายที่ดีที่สุด รองลงมาคือการรับรู้อุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคมตามลำดับ

สุชาติ ชัยวรรณ (2556) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านเกี่ยวพา ตำบลตัวมอก อำเภอลอง จังหวัดแพร่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านเกี่ยวพา ตำบลตัวมอก อำเภอลอง จังหวัดแพร่ และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยคือ ประชาชนในหมู่บ้านเกี่ยวพา ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 745 คน จากผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในหมู่บ้านเกี่ยวพา รับรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก มีเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่ดีและรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพพบว่า อยู่ในระดับมากเช่นกัน

โสภณ อารณศิริโรจน์ (2562) ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดีและด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มี

พฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านเจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อังคณา กันใจแก้ว (2562) ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะหนองบัวกาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะหนองบัวกาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ช่วงอายุ 21-40 ปี มีโรคประจำตัว เลือกออกกำลังกายช่วงเวลาเย็น ความถี่ในการออกกำลังกายจำนวน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง และเลือกกิจกรรมการเดินเพื่อสุขภาพมากที่สุด ระดับความเชื่อด้านสุขภาพของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะหนองบัวกาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีความเชื่อมากที่สุดคือ ด้านของการเป็นโรค รองลงมาด้านการรับรู้ถึงอุปสรรคในการปฏิบัติตนอยู่ในระดับน้อยและมีความเชื่อด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองบัวกาดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

เปรมวดี คฤหเดช; และคนอื่น ๆ. (2562) การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบวิจัยเชิงสำรวจกลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 206 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด (ร้อยละ 64.07) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะคือ 1-6 เดือน มากที่สุด (ร้อยละ 59.22) ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในแต่ละวันคือ วันละ 60 นาที มากที่สุด (ร้อยละ 51.94) ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์และด้านสมรรถนะตนเองอยู่ในระดับสูงส่วนด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางและผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันในตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติส่วนตัวแปร อาชีพ มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยต่างประเทศ

Yoshida; et al (1998: 140-108) ได้ศึกษาอุปสรรคต่อการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป พบว่า ความสะดวกและปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่อการเดินทางไปออกกำลังกายและค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย และพบว่าสตรีไม่ออกกำลังกายเนื่องจากปัญหาทางสุขภาพและร่างกายที่ขาดพลังงาน

Meyer; Rezny; & Stuck (2005) ศึกษาการมีกิจกรรมทางกายของคนวัยกลางคนในปัจจุบันของสวีตเซอร์แลนด์ พบว่า การที่จะทำให้คนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป มีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากขึ้นนั้น ต้องมีการรณรงค์ กระตุ้น เตือน และสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ โดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างของลักษณะสังคม ประชาชน ภาวะสุขภาพ การปรับตัวเมื่อเจ็บป่วยและการให้คำแนะนำที่ตั้นต้องคำนึงถึงศักยภาพของประชาชนด้วย จากการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการเรียนรู้และการเมืองหรือสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายและการรณรงค์ให้กลุ่มคนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไปมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและได้ผลนั้นต้องมีการให้คำแนะนำที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ก็จะส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายอีกด้วย

Conn (1998: 180-188) ศึกษาารูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายน้อยที่สุด จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ แรงจูงใจคุณค่าในตนเองแรงสนับสนุนทางสังคมและบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า การใช้หลักการออกกำลังกายเข้ามาช่วยส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย เช่นกันนอกจากนี้ยังพบว่าถึงแม้บุคคลจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่ถ้าปฏิบัติไม่ได้ตามหลักการออกกำลังกายหรือตามมาตรฐานการออกกำลังกายแล้ว การออกกำลังกายก็จะไม่เกิดผลดีเท่าที่ควร

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของคน  
วัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

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

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัด  
เชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบไปด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่  
สวนสาธารณะหนองบวกหาดและสวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง ที่มาออกกำลังกายในช่วง  
ระหว่างวันที่ 1 ถึง 31 มีนาคม 2565 ในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 05.00-08.00 น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา  
16.00-20.00 น. ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน แต่ทราบว่ามีจำนวนมาก  
ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของคอกแรน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน  
(ธีรวุฒิ เอกะกุล. 2543; อ้างอิงจาก Cochran. 1977. ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และ  
สังคมศาสตร์. 193-194) ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad n = \frac{P(1-P)Z^2}{d^2}$$

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P แทน สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการ (0.5)

Z แทน ความมั่นใจที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

Z ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 มีค่าเท่ากับ 1.96 (มั่นใจ 95%)

d แทน สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (.05)

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{0.5 (1-0.5) (1.96)^2}{(0.05)^2}$$

$$n = \frac{0.25 (3.8416)}{0.0025}$$

$$n = \frac{0.9604}{0.0025}$$

$$n = 384.16 \sim n = 385$$

ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูลจำนวน 385 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** เป็นคนวัยทำงานที่ไม่ทราบจำนวนประชากรจึงคำนวณจากสูตรของคอคแรน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 385 คน แต่งานวิจัยครั้งนี้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้จำนวนทั้งสิ้น 300 ตัวอย่าง ดังเหตุผลซึ่งเป็นจำกัดในงานวิจัยดังนี้

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้จำนวน 318 ตัวอย่าง ซึ่งไม่เป็นไปตามจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้ ทั้งนี้เนื่องจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้มีผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ทั้ง 4 แห่ง มีน้อยกว่าจำนวนที่คาดไว้
2. เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบแบบสอบถามแล้วพบว่าแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์สามารถนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ได้เพียงจำนวน 300 ตัวอย่างและเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 300 คน เพื่อป้องกันความผิดพลาดของข้อมูลที่ได้

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม (questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีรายละเอียดของเครื่องมือ ดังนี้

### ขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถาม

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อร่างเครื่องมือแบบสอบถามพฤติกรรม การออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
2. เสนอร่างแบบสอบถามให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณาความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม
3. ปรับปรุงแบบสอบถามตามข้อเสนอแนะอาจารย์ปรึกษาวิทยานิพนธ์
4. นำแบบสอบถามเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยพิจารณาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการหาค่า IOC (index of item objective congruence)
5. ดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือตามผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
6. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

### วิธีการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยใช้วิธีหาคุณภาพของแบบสอบถามโดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยพิจารณาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือค่า IOC (index of item objective congruence) โดยกำหนดค่า IOC ในงานวิจัยนี้ไม่น้อยกว่า 0.6 ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่า ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
  - 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่า ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่
  - 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่า ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ผลการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม พบว่าเครื่องมือทั้งฉบับได้ค่าคะแนน 0.96

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถามจากคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ด้วยตัวเอง

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน

ทั้งสิ้น 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

2.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test independent)

2.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ โดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวน
t	แทน	ค่าสถิติทดสอบ t-test
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลรวมกำลังสองของความเบี่ยงเบน
df	แทน	องศาอิสระ (ชั้นแห่งความเป็นอิสระ)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยความเบี่ยงเบนกำลังสอง
F	แทน	ค่าแจกแจงแบบ F
P	แทน	ค่าระดับนัยสำคัญ
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็นตารางต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลจำแนกเป็นประเภท ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ
2. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลจำแนกเป็นประเภท ได้แก่ จำนวนวันที่ใช้ออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใด วิธีในการออกกำลังกาย จุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุด
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	186	62.00
หญิง	114	38.00
รวม	300	100.00

จากตาราง 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตาราง 4.2 แสดงจำนวนและร้อยละช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20-29 ปี	44	14.67
30-39 ปี	99	33.00
40-49 ปี	94	31.33
50-59 ปี	63	21.00
รวม	300	100.00

จากตาราง 4.2 แสดงช่วงอายุของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ช่วงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ช่วงอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.00 รองลงมาช่วงอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.33 และช่วงอายุ 50-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.00

ตาราง 4.3 แสดงจำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	141	47.00
สมรส	131	43.67
หย่าร้าง	19	6.33
หม้าย	9	3.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.3 แสดงสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า สถานภาพที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 47.00 รองลงมาสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 43.67 และสถานภาพหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 6.33

ตาราง 4.4 แสดงจำนวนและร้อยละระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	16	5.33
มัธยมศึกษาตอนต้น	46	15.33
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	58	19.33
อนุปริญญา/ปวส.	84	28.00
ปริญญาตรี	96	32.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.4 แสดงระดับการศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ระดับการศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมาระดับอนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 28.00 และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 19.33

ตาราง 4.5 แสดงจำนวนและร้อยละอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถาม

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	48	16.00
ลูกจ้าง/พนักงาน	34	11.33
ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ	134	44.67
ค้าขาย	84	28.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.5 แสดงอาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า อาชีพที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ คิดเป็นร้อยละ 44.67 รองลงมาประกอบอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 28.00 และประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 16.00

ตาราง 4.6 แสดงจำนวนและร้อยละรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	33	11.00
10,001-25,000 บาท/เดือน	176	58.67
25,001-30,000 บาท/เดือน	75	25.00
30,001 บาท ขึ้นไป	16	5.33
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.6 แสดงรายได้/เดือนของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า รายได้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่รายได้ 10,001-25,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 58.67 รองลงมารายได้ 25,001-30,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 11.00

**ตอนที่ 2** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย  
ในจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 4.7 แสดงจำนวนและร้อยละจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1-2 วัน/สัปดาห์	103	34.33
3-4 วัน/สัปดาห์	113	37.67
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	84	28.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.7 แสดงจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.67 รองลงมาออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.33 และออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.00

ตาราง 4.8 แสดงจำนวนและร้อยละช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เวลา 05.00 น.-06.00 น.	29	9.67
เวลา 06.01 น.-07.00 น.	33	11.00
เวลา 07.01 น.-08.00 น.	28	9.33
เวลา 16.00 น.-17.00 น.	38	12.67
เวลา 17.01 น.-18.00 น.	75	25.00
เวลา 18.01 น.-19.00 น.	68	22.67
เวลา 19.01 น.-20.00 น.	29	9.67
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.8 แสดงช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ช่วงเวลา 17.01 น.-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมาช่วงเวลา 18.01 น.-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.67 และช่วงเวลา 16.00 น.-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 12.67

ตาราง 4.9 แสดงจำนวนและร้อยละเวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใดของผู้ตอบแบบสอบถาม

เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใด	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน 30 นาที/ครั้ง	76	25.33
30-60 นาที/ครั้ง	111	37.00
1-2 ชั่วโมง/ครั้ง	64	21.33
มากกว่า 2 ชั่วโมง/ครั้ง	49	16.33
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.9 แสดงเวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใดของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใดที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ใช้เวลา 30-60 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมาใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 25.33 และใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.33

ตาราง 4.10 แสดงจำนวนและร้อยละวิธีการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิธีการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
เดิน	59	19.67
วิ่งเหยาะ ๆ	81	27.00
วิ่งเร็ว	59	19.67
แอโรบิก	26	8.67
ฟิตเนส	14	4.67
โยคะ	6	2.00
ว่ายน้ำ	31	10.33
ฟุตบอล	21	7.00
ขี่จักรยาน	3	1.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.10 แสดงวิธีการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า วิธีการออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 27.00 รองลงมาออกกำลังกายโดยการเดินกับออกกำลังกายโดยการวิ่งเร็ว คิดเป็นร้อยละ 19.67 และออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.33

ตาราง 4.11 แสดงจำนวนและร้อยละจุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดของผู้ตอบแบบสอบถาม

จุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุด	จำนวน	ร้อยละ
รักษาสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	53	17.67
มีปัญหาสุขภาพ	68	22.67
ผ่อนคลายความเครียด	77	25.67
พบปะเพื่อนฝูง ความสนุกสนาน	36	12.00
เพื่อลดน้ำหนัก รักษารูปร่างให้สวยงาม	66	22.00
<b>รวม</b>	<b>300</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4.11 แสดงจุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า จุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 25.67 รองลงมาออกกำลังกายเพราะมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 22.67 และออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก รักษารูปร่างให้สวยงาม คิดเป็นร้อยละ 22.00

**ตอนที่ 3** พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
 ตาราง 4.12 แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย  
 ในจังหวัดเชียงใหม่

คำถาม	พฤติกรรม การปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	การปฏิบัติ
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง	2.55	0.52	ประจำ
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.66	0.51	ประจำ
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.75	0.43	ประจำ
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	2.72	0.49	ประจำ
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.73	0.50	ประจำ
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกาย	2.69	0.51	ประจำ
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเดินแอโรบิก การกระโดดเชือก เป็นต้น	2.63	0.50	ประจำ
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่นเวท (weight training) การวิ่งเร็วในระยะสั้น เป็นต้น	2.69	0.51	ประจำ
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ที่ท่านไปใช้ออกกำลังกาย	2.72	0.50	ประจำ
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	2.66	0.53	ประจำ
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท	2.62	0.55	ประจำ
12. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนออกกำลังกาย	2.61	0.57	ประจำ
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.68	0.55	ประจำ
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.69	0.50	ประจำ

ตาราง 4.12 (ต่อ)

คำถาม	พฤติกรรม การปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	SD	การปฏิบัติ
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายคนเดียว	2.64	0.53	ประจำ
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกัน หลาย ๆ คน	2.58	0.58	ประจำ
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.67	0.55	ประจำ
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์	2.71	0.50	ประจำ
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกาย	2.69	0.52	ประจำ
20. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.62	0.55	ประจำ
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	2.55	0.58	ประจำ
<b>รวม</b>	<b>2.66</b>	<b>0.03</b>	<b>ประจำ</b>

จากตาราง 4.12 แสดงพฤติกรรมออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำ

ตาราง 4.13 แสดงเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{x}$	SD	t	Sig.
ชาย	186	2.6782	0.17001	2.267*	0.024
หญิง	114	2.6287	0.19155		

\*p<.05

จากตาราง 4.13 แสดงเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศพบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

		Sum of Squares (SS)	df	Mean Square (MS)	F	Sig.
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	0.693	3	0.231	7.625*	0.000
	ภายในกลุ่ม	8.973	296	0.030		
	รวม	9.667	299			
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	0.871	3	0.290	9.765*	0.000
	ภายในกลุ่ม	8.796	296	0.030		
	รวม	9.667	299			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	0.433	4	0.108	3.463*	0.009
	ภายในกลุ่ม	9.233	295	0.031		
	รวม	9.667	299			
อาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	0.340	3	0.113	3.599	0.014
	ภายในกลุ่ม	9.326	296	0.032		
	รวม	9.667	299			
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	0.185	3	0.062	1.928	0.125
	ภายในกลุ่ม	9.481	296	0.032		
	รวม	9.667	299			

\*p<.05

จากตาราง 4.14 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาชีพกับรายได้ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.15 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ

อายุ		20-29 ปี	30-39 ปี	40-49 ปี	50-59 ปี
	$\bar{x}$	2.699	2.699	2.590	2.674
20-29 ปี	2.699		0.000	0.109*	0.026
30-39 ปี	2.699			0.109*	0.025
40-49 ปี	2.590				0.084*
50-59 ปี	2.674				

\*p<.05

จากตาราง 4.15 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุพบว่า อายุ 40-49 ปี มีพฤติกรรมออกกำลังกายต่างกับอายุ 20-29 ปี อายุ 30-39 ปี และอายุ 50-59 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.16 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพ

อายุ		โสด	สมรส	หย่าร้าง	หม้าย
	$\bar{x}$	2.697	2.602	2.769	2.677
โสด	2.697		0.095*	0.072	0.020
สมรส	2.602			0.168*	0.076
หย่าร้าง	2.769				0.092
หม้าย	2.677				

\*p<.05

จากตาราง 4.16 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพ พบว่า สถานภาพสมรสมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกับสถานภาพโสดและสถานภาพหย่าร้าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.17 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ประม ศึกษา	มัธยมศึกษา ตอนต้น	มัธยมศึกษา ตอนปลาย/ ปวช.	อนุปริญญา/ ปวส.	ปริญญาตรี	
	$\bar{x}$	2.705	2.732	2.656	2.616	2.657
ประถมศึกษา	2.705		0.027	0.049	0.089	0.049
มัธยมศึกษา ตอนต้น	2.732			0.076	0.116*	0.075
มัธยมศึกษา ตอนปลาย/ ปวช.	2.656				0.040	0.001
อนุปริญญา/ ปวส.	2.616					0.041
ปริญญาตรี	2.657					

\*p<.05

จากตาราง 4.17 แสดงการเปรียบเทียบรายคู่พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับอนุปริญญา/ปวส. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.18 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามเพศ

คำถาม	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง	2.55	0.54	2.46	0.52
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.63	0.54	2.64	0.50
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.80	0.40	2.70	0.46
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	2.70	0.49	2.65	0.53
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.70	0.49	2.66	0.56
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกาย	2.69	0.50	2.67	0.51
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก การกระโดดเชือก เป็นต้น	2.60	0.52	2.51	0.52
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่นเวท (weight training) การวิ่งเร็วในระยะสั้น เป็นต้น	2.54	0.60	2.37	0.61
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ที่ท่านไปใช้ออกกำลังกาย	2.78	0.44	2.77	0.48
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	2.70	0.46	2.70	0.48
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท	2.63	0.48	2.63	0.52
12. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนออกกำลังกาย	2.70	0.54	2.60	0.56
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.63	0.48	2.65	0.51
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.55	0.51	2.66	0.49

ตาราง 4.18 (ต่อ)

คำถาม	เพศ			
	ชาย		หญิง	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายคนเดียว	2.53	0.56	2.52	0.55
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกัน หลาย ๆ คน	2.53	0.55	2.47	0.60
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.50	0.60	2.53	0.55
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์	2.66	0.52	2.65	0.51
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกาย	2.67	0.49	2.65	0.51
20. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.55	0.54	2.50	0.61
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	2.51	0.62	2.40	0.63

จากตาราง 4.18 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศพบว่า เพศชาย ส่วนใหญ่ใช้เวลาการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 และเพศหญิง ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.77

ตาราง 4.19 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามอายุ

คำถาม	อายุ							
	20-29 ปี		30-39 ปี		40-49 ปี		50-59 ปี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะ ออกกำลังกายทุกครั้ง	2.52	0.55	2.53	0.54	2.52	0.52	2.40	0.52
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการ ออกกำลังกาย	2.73	0.45	2.69	0.55	2.70	0.53	2.83	0.38
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้ เวลาอย่างน้อย 30 นาที	0.82	0.39	2.75	0.44	2.81	0.40	2.75	0.44
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.73	0.45	2.65	0.50	2.77	0.43	2.78	0.42
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุก ครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.55	0.50	2.73	0.49	2.64	0.57	2.62	0.49
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.50	0.51	2.78	0.42	2.60	0.51	2.40	0.58
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก การกระโดด เชือก เป็นต้น	2.61	0.49	2.73	0.45	2.65	0.56	2.62	0.49
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำ กิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การ เล่นเวท (Weight training) การวิ่งเร็วในระยะสั้น เป็นต้น	2.64	0.53	2.62	0.55	2.73	0.53	2.76	0.47
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของ สถานที่ที่ไปใช้ออกกำลังกาย	2.75	0.44	2.80	0.40	2.80	0.40	2.86	0.35

ตาราง 4.19 (ต่อ)

คำถาม	อายุ							
	20-29 ปี		30-39 ปี		40-49 ปี		50-59 ปี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยน กิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเวลาและ สถานที่	2.75	0.44	2.77	0.42	2.78	0.42	2.73	0.45
11. ท่านออกกำลังกายในที่ กลางแจ้งหรือในที่อากาศ ถ่ายเท	2.61	0.49	2.69	0.55	2.73	0.44	2.62	0.49
12. ท่านตรวจสอบสภาพความ ปลอดภัยของอุปกรณ์ และ สนามก่อนออกกำลังกาย	2.61	0.49	2.52	0.61	2.80	0.40	2.67	0.48
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย ด้วยเสื้อและกางเกงที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ทุกครั้ง	2.75	0.44	2.53	0.58	2.65	0.50	2.75	0.44
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ทุกครั้ง	2.55	0.50	2.48	0.54	2.47	0.56	2.46	0.50
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่าน ออกกำลังกายคนเดียว	2.55	0.55	2.63	0.51	2.69	0.49	2.79	0.41
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกัน หลาย ๆ คน	2.50	0.63	2.46	0.59	2.60	0.54	2.71	0.46
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.64	0.53	2.56	0.59	2.57	0.63	2.52	0.74
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ	2.80	0.41	2.59	0.55	2.63	0.51	2.70	0.50

ตาราง 4.19 (ต่อ)

คำถาม	อายุ							
	20-29 ปี		30-39 ปี		40-49 ปี		50-59 ปี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย	2.75	0.49	2.70	0.48	2.46	0.56	2.76	0.47
20. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.77	0.42	2.48	0.56	2.65	0.52	2.75	0.44
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	2.75	0.44	2.41	0.64	2.57	0.56	2.67	0.51

จากตาราง 4.19 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุ 20-29 ปี ส่วนใหญ่ ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 ช่วงอายุ 30-39 ปี ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 ช่วงอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่ ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.81 ช่วงอายุ 50-59 ปี ส่วนใหญ่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ท่านไปใช้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.86

ตาราง 4.20 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามสถานภาพ

คำถาม	สถานภาพ							
	โสด		สมรส		หย่าร้าง		หม้าย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง	2.44	0.56	2.41	0.50	2.37	0.50	2.44	0.53
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.67	0.54	0.75	0.44	2.58	0.51	2.89	0.33
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.76	0.43	0.73	0.45	2.68	0.48	2.67	0.50
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.67	0.51	2.78	0.42	2.84	0.37	2.67	0.50
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.79	0.45	2.67	0.51	2.63	0.50	2.56	0.53
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.73	0.51	2.62	0.58	2.63	0.50	2.22	0.67
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก เป็นต้น	2.63	0.52	2.62	0.52	2.42	0.51	2.56	0.53
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่นเวท การวิ่งเร็วในระยะสั้น	2.46	0.59	2.75	0.44	2.79	0.42	2.78	0.44
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ที่ท่านไปใช้ออกกำลังกาย	2.68	0.53	2.83	0.38	2.74	0.45	2.89	0.33

ตาราง 4.20 (ต่อ)

คำถาม	สถานการณ์ภาพ							
	โสด		สมรส		หย่าร้าง		หม้าย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	2.73	0.48	2.70	0.46	2.79	0.42	2.78	0.44
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท	2.60	0.58	2.76	0.43	2.68	0.48	2.67	0.50
12. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนออกกำลังกาย	2.48	0.62	2.52	0.56	2.74	0.45	2.67	0.50
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.57	0.56	2.71	0.46	2.68	0.48	2.56	0.53
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.54	0.53	2.52	0.53	2.68	0.48	2.22	0.44
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายคนเดียว	2.63	0.49	2.70	0.50	2.68	0.48	2.67	0.50
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกันหลายคน	2.35	0.68	2.57	0.53	2.74	0.45	0.56	0.53
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.59	0.59	2.56	0.76	2.53	0.70	2.56	0.88
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์	2.60	0.58	2.71	0.49	2.63	0.60	2.56	0.53

ตาราง 4.20 (ต่อ)

คำถาม	สถานภาพ							
	โสด		สมรส		หย่าร้าง		หม้าย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย	2.68	0.50	2.79	0.41	2.58	0.51	3.00	0.00
20. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	2.48	0.62	2.56	0.50	2.47	0.77	2.33	0.50
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	2.49	0.64	2.76	0.47	2.53	0.61	2.89	0.33

จากตาราง 4.20 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพ พบว่า สถานภาพโสด ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.83 สถานภาพหย่าร้าง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.84 สถานภาพหม้าย ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00

ตาราง 4.21 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามระดับการศึกษา

คำถาม	ระดับการศึกษา									
	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา ตอนต้น		มัธยมศึกษา ตอนปลาย		อนุปริญญา/ ปวส.		ปริญญาตรี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อน เพียงพอก่อนที่ จะออกกำลังกาย ทุกครั้ง	2.44	0.51	2.41	0.50	2.57	0.53	2.45	0.52	2.47	0.52
2. ท่านสำรวจ ตนเองสม่ำเสมอ ด้านความ แข็งแรงของ ร่างกาย เพื่อ ไม่ให้ เป็นอุปสรรคต่อ การออกกำลังกาย	2.69	0.48	2.70	0.57	2.69	0.50	2.68	0.49	2.66	0.52
3. ในการออก กำลังกายท่าน ใช้เวลาอย่าง น้อย 30 นาที	2.69	0.48	2.74	0.44	2.79	0.41	2.76	0.43	2.71	0.46
4. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.81	0.40	2.70	0.47	2.64	0.48	2.71	0.45	2.67	0.50
5. ท่านมีการ อบอุ่นร่างกาย ทุกครั้งก่อน ออกกำลังกาย	2.69	0.48	2.74	0.44	2.71	0.50	2.71	0.50	2.76	0.48

ตาราง 4.21 (ต่อ)

คำถาม	ระดับการศึกษา									
	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา ตอนต้น		มัธยมศึกษา ตอนปลาย		อนุปริญญา/ ปวส.		ปริญญาตรี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
6. ท่านทำการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ ทุกครั้งหลังออก กำลังกายเสร็จ	2.50	0.40	2.65	0.57	2.60	0.53	2.65	0.53	2.69	0.51
7. ท่านใช้เวลาในการ ออกกายอย่าง ต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การ วิ่งเหยาะ ๆ การเดิน แอโรบิก เป็นต้น	2.63	0.48	2.63	0.49	2.64	0.52	2.65	0.50	2.61	0.53
8. ท่านออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ ใช้แรงมาก เช่น การ เล่นเวท การวิ่งเร็ว ในระยะสั้น เป็นต้น	2.69	0.63	2.72	0.46	2.57	0.50	2.70	0.49	2.57	0.54
9. ท่านปฏิบัติตาม กฎระเบียบของ สถานที่ที่ใช้	2.75	0.50	2.76	0.48	2.78	0.46	2.74	0.47	2.76	0.43
10. ท่านสามารถ ปรับเปลี่ยน กิจกรรมการออก กำลังกายให้ เหมาะสมกับเวลา และสถานที่	2.81	0.48	2.72	0.46	2.88	0.33	2.71	0.45	2.72	0.47

ตาราง 4.21 (ต่อ)

คำถาม	ระดับการศึกษา									
	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา ตอนต้น		มัธยมศึกษา ตอนปลาย		อนุปริญญา/ ปวส.		ปริญญาตรี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
11. ท่านออกกำลังกาย ในที่กลางแจ้ง หรือในที่อากาศ ถ่ายเท	2.44	0.45	2.76	0.48	2.69	0.50	2.64	0.55	2.72	0.47
12. ท่านตรวจสภาพ ความปลอดภัย ของอุปกรณ์ และ สนามก่อนออก กำลังกาย	2.56	0.40	2.48	0.59	2.79	0.41	2.57	0.57	2.53	0.58
13. ท่านสวมใส่เครื่อง แต่งกายด้วยเสื้อ และกางเกงที่ เหมาะสม	2.75	0.51	2.57	0.50	2.81	0.40	2.57	0.52	2.67	0.52
14. ท่านสวมใส่รองเท้า ที่เหมาะสมทุกครั้ง	2.50	0.51	2.61	0.49	2.57	0.50	2.55	0.52	2.58	0.54
15. ขณะออกกำลังกาย ท่านออก กำลังกายคนเดียว	2.63	0.45	2.72	0.46	2.60	0.56	2.71	0.48	2.58	0.54
16. ขณะออกกำลังกาย ท่านออก พร้อมกันหลาย คน	2.75	0.52	2.48	0.59	2.48	0.54	2.48	0.59	2.45	0.63
17. ท่านออกกำลังกาย ในวันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด	2.81	0.50	2.41	0.69	2.62	0.52	2.57	0.65	2.61	0.59

ตาราง 4.21 (ต่อ)

คำถาม	ระดับการศึกษา									
	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา ตอนต้น		มัธยมศึกษา ตอนปลาย		อนุปริญญา/ ปวส.		ปริญญาตรี	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
18. ท่านออกกำลังกาย ภายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์	2.94	0.45	2.61	0.54	2.66	0.48	2.68	0.54	2.69	0.51
19. ในแต่ละวันท่าน ดื่มน้ำในปริมาณ ที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกาย	2.81	0.40	2.85	0.36	2.57	0.50	2.65	0.48	2.66	0.48
20. ท่านรับประทาน อาหารครบ 5 หมู่	2.44	0.73	2.43	0.54	2.48	0.60	2.50	0.55	2.57	0.50
21. ท่านชักชวน บุคคลในบ้านมา ออกกำลังกาย	2.75	0.45	2.72	0.50	2.62	0.56	2.62	0.51	2.60	0.59

จากตาราง 4.21 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัด เชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.94 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.85 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 การศึกษา ระดับอนุปริญญา/ปวส. ส่วนใหญ่ใช้เวลาในออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.76 ระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.76

ตาราง 4.22 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามอาชีพ

คำถาม	อาชีพ							
	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ		ลูกจ้าง/ พนักงาน		ธุรกิจส่วนตัว/ เจ้าของกิจการ		ค้าขาย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง	2.48	0.55	2.56	0.50	2.61	0.49	2.43	0.50
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของ ร่างกายเพื่อไม่ให้เป็น อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.65	0.53	2.68	0.47	2.72	0.50	2.62	0.51
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้ เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.67	0.48	2.71	0.46	2.77	0.42	2.71	0.45
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.69	0.47	2.62	0.49	2.61	0.49	2.65	0.48
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุก ครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.79	0.46	2.82	0.39	2.71	0.53	2.77	0.45
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.73	0.49	2.56	0.56	2.69	0.53	2.65	0.53
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่ง เหยาะ ๆ การเดินแอโรบิก การกระโดดเชือก	2.60	0.54	2.59	0.50	2.70	0.53	2.63	0.51
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำ กิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่นเวท การวิ่งเร็วใน ระยะสั้น	2.63	0.49	2.53	0.51	2.75	0.44	2.61	0.49

ตาราง 4.22 (ต่อ)

คำถาม	อาชีพ							
	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ		ลูกจ้าง/ พนักงาน		ธุรกิจส่วนตัว/ เจ้าของกิจการ		ค้าขาย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของสถานที่ที่ไปใช้	2.77	0.47	2.79	0.41	2.77	0.46	2.68	0.52
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยน กิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเวลาและ สถานที่	2.67	0.48	2.71	0.46	2.80	0.40	2.74	0.44
11. ท่านออกกำลังกายในที่ กลางแจ้งหรือในที่อากาศ ถ่ายเท	2.73	0.49	2.59	0.50	2.72	0.48	2.58	0.54
12. ท่านตรวจสภาพความ ปลอดภัยของอุปกรณ์ และ สนามก่อนออกกำลังกาย	2.52	0.58	2.47	0.56	2.74	0.44	2.45	0.61
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย ด้วยเสื้อและกางเกงที่ เหมาะสมทุกครั้ง	2.71	0.46	2.85	0.36	2.64	0.48	2.63	0.49
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม กับการออกกำลังกายทุก ครั้ง	2.54	0.58	2.65	0.49	2.51	0.54	2.52	0.53
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่าน ออกกำลังกายคนเดียว	2.54	0.58	2.53	0.56	2.66	0.55	2.63	0.55
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่าน ออกกำลังกายพร้อมกัน หลายคน	2.54	0.54	2.29	0.58	2.60	0.51	2.52	0.55
17. ท่านออกกำลังกายในวัน เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.52	0.65	2.53	0.56	2.55	0.67	2.62	0.54

ตาราง 4.22 (ต่อ)

คำถาม	อาชีพ							
	รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ		ลูกจ้าง/ พนักงาน		ธุรกิจส่วนตัว/ เจ้าของกิจการ		ค้าขาย	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
18. ท่านออกกำลังกายในวัน ปกติ	2.63	0.53	2.71	0.46	2.57	0.51	2.79	0.41
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำใน ปริมาณที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกาย	2.67	0.48	2.88	0.33	2.66	0.48	2.58	0.50
20. ท่านรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่	2.46	0.50	2.41	0.50	2.48	0.57	2.27	0.65
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้าน มาออกกำลังกาย	2.58	0.61	2.76	0.43	2.62	0.61	2.57	0.50

จากตาราง 4.22 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ พบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกาย ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 อาชีพลูกจ้าง/พนักงาน ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 อาชีพธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 อาชีพค้าขาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79

ตาราง 4.23 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำแนกตามรายได้

คำถาม	รายได้							
	ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน		10,001- 25,000 บาท/เดือน		25,001- 30,000 บาท/เดือน		30,001 บาทขึ้นไป	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะ ออกกำลังกายทุกครั้ง	2.52	0.51	2.49	0.50	2.60	0.49	2.56	0.51
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการ ออกกำลังกาย	2.61	0.56	2.55	0.56	2.69	0.52	2.63	0.50
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้ เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.67	0.48	2.70	0.46	2.87	0.34	2.81	0.40
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน	2.52	0.51	2.68	0.47	2.64	0.48	2.81	0.40
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง ก่อนออกกำลังกาย	2.82	0.39	0.72	0.50	2.73	0.45	2.69	0.60
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.48	0.62	2.66	0.54	2.63	0.51	2.88	0.34
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเต้นแอโรบิก กระโดดเชือก	2.70	0.47	2.63	0.53	2.56	0.50	2.69	0.60
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำ กิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น เล่นเวท การวิ่งเร็วในระยะสั้น	2.52	0.51	2.64	0.48	2.55	0.50	2.75	0.45
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของ สถานที่ที่ไปใช้ออกกำลังกาย	2.79	0.42	2.66	0.52	2.89	0.31	2.75	0.45

ตาราง 4.23 (ต่อ)

คำถาม	รายได้							
	ต่ำกว่า		10,001-		25,001-		30,001	
	10,000		25,000		30,000		บาทขึ้นไป	
	บาท/เดือน		บาท/เดือน		บาท/เดือน		บาท/เดือน	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยน กิจกรรมการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับเวลาและ สถานที่	2.67	0.48	2.73	0.45	2.81	0.39	2.56	0.51
11. ท่านออกกำลังกายในที่ กลางแจ้งหรือในที่อากาศ ถ่ายเท	2.67	0.48	2.63	0.53	2.72	0.45	2.63	0.50
12. ท่านตรวจสภาพความ ปลอดภัยของอุปกรณ์ และ สนามก่อนออกกำลังกาย	2.33	0.60	2.52	0.59	2.73	0.50	2.88	0.34
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกาย ด้วยเสื้อและกางเกงที่ เหมาะสมกับการ ออกกำลังกายทุกครั้ง	2.76	0.44	2.66	0.48	2.91	0.29	2.75	0.45
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม กับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.64	0.49	2.53	0.51	2.64	0.48	2.38	0.62
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่าน ออกกำลังกายคนเดียว	2.52	0.62	2.69	0.50	2.47	0.60	2.69	0.48
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่าน ออกกำลังกายพร้อมกัน หลายคน	2.30	0.59	2.55	0.56	2.40	0.52	2.69	0.48
17. ท่านออกกำลังกายในวัน เสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.42	0.61	2.60	0.55	2.63	0.51	2.50	0.52

ตาราง 4.23 (ต่อ)

คำถาม	รายได้							
	ต่ำกว่า		10,001-		25,001-		30,001	
	10,000		25,000		30,000		บาทขึ้นไป	
	บาท/เดือน		บาท/เดือน		บาท/เดือน		บาท/เดือน	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
18. ท่านออกกำลังกายในวัน ปกติ จันทร์-ศุกร์	2.64	0.49	2.80	0.40	2.64	0.48	2.56	0.51
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำใน ปริมาณที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกาย	2.79	0.42	2.58	0.50	2.53	0.50	2.63	0.50
20. ท่านรับประทานอาหาร ครบ 5 หมู่	2.30	0.47	2.31	0.59	2.44	0.64	2.69	0.48
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้าน มาออกกำลังกาย	2.64	0.49	2.67	0.47	2.73	0.45	2.75	0.58

จากตาราง 4.23 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้ พบว่า รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 รายได้ 10,001-25,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 รายได้ 25,001-30,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่สวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับ การออกกำลังกายทุกครั้ง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.91 รายได้ 30,001 บาท ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการออกกำลังกายเสร็จ และตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบไปด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สวนสาธารณะบวภวาท สวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง เครื่องมือที่ใช้วิจัยเป็นแบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกาย ในจังหวัดเชียงใหม่ และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบค่าที (t-test independent) และค่าเอฟ (F-test) วิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance: ANOVA) ทดสอบความมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

#### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานใช้สถานที่ออกกำลังกายใน จังหวัดเชียงใหม่ การวิเคราะห์ข้อมูลสรุปดังนี้

**ข้อมูลส่วนบุคคล** พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 62.00 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 38.00 ช่วงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ช่วงอายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.00 รองลงมาช่วงอายุ 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.33 และ ช่วงอายุ 50-59 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.00 สถานภาพที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ สถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 47.00 รองลงมา สถานภาพ สมรส คิดเป็นร้อยละ 43.67 และ สถานภาพหย่าร้าง คิดเป็นร้อยละ 6.33 ระดับการศึกษาที่ตอบ แบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 32.00 รองลงมา ระดับอนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 28.00 และ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 19.33 อาชีพที่ตอบ แบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ คิดเป็นร้อยละ 44.67 รองลงมา ประกอบอาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 28.00 และ ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ คิดเป็น ร้อยละ 16.00 รายได้ที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ รายได้ 10,001-25,000 บาท/เดือน คิดเป็น ร้อยละ 58.67 รองลงมา รายได้ 25,001-30,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 11.00

**ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย** พบว่า จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.67 รองลงมา ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.33 และ ออกกำลังกายมากกว่า 5 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.00 ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ช่วงเวลา 17.01 น.-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมา ช่วงเวลา 18.01 น.-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 22.67 และ ช่วงเวลา 16.00 น.-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 12.67 เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใดที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ใช้เวลา 30-60 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมา ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 25.33 และ ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.33 วิธีการออกกำลังกายที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 27.00 รองลงมา ออกกำลังกายโดยการเดินกับออกกำลังกายโดยการวิ่งเร็ว คิดเป็นร้อยละ 19.67 และ ออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.33 จุดประสงค์การออกกำลังกายที่สำคัญที่สุดที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 25.67 รองลงมา ออกกำลังกายเพราะมีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 22.67 และ ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก รักษารูปร่างให้สวยงาม คิดเป็นร้อยละ 22.00

**พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่** พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสถานภาพสมรสไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อายุ 40-49 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกับอายุ 20-29 ปี อายุ 30-39 ปี และอายุ 50-59 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำแนกตามสถานภาพสมรส มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกับสถานภาพโสดและสถานภาพหย่าร้าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับอนุปริญญา/ปวส. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 และเพศหญิง ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.77 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุ 20-29 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลา

ในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 ช่วงอายุ 30-39 ปี ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 ช่วงอายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.81 ช่วงอายุ 50-59 ปี ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ท่านไปใช้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.86 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามสถานภาพ พบว่า สถานภาพโสด ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.83 สถานภาพหย่าร้าง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.84 สถานภาพหม้าย ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.00 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า การศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.94 การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.85 การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. ส่วนใหญ่ใช้เวลาในออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.76 การศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.76 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอาชีพ พบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 อาชีพลูกจ้าง/พนักงาน ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88 อาชีพธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 อาชีพค้าขาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.79 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามรายได้ พบว่า รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 รายได้ 10,001-25,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.80 รายได้ 25,001-30,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่สวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.91 รายได้ 30,001 บาท ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จและตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนออกกำลังกาย ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.88

## อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่มาออกกำลังกายจะมีอายุอยู่ในช่วง 30-39 ปี ผู้ที่มาออกกำลังกายในส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด เพราะว่าสถานภาพโสดทำให้มีเวลาอยู่กับตัวเอง แล้วก็ทำให้ค้นพบว่าที่จริงแล้วตัวเองชอบอะไร ต้องการอะไร อาจเรียกได้ว่ามีเวลาเรียนรู้และค้นหาความหมายของชีวิตนั้นจึงทำให้คนที่อยู่สถานภาพโสดมีเวลาให้กับตัวเองทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายและยังพบว่าผู้ที่มาออกกำลังกาย มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ ในระดับการศึกษาในวัยนี้ รู้จักแบ่งแยกเวลาในการทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ จึงอาจจะจัดสรรเวลามาออกกำลังกายได้ และผู้ที่มาออกกำลังกายมีรายได้อยู่ที่ 10,001-25,000 บาท/เดือน ซึ่งสอดคล้องกับ อังคณา กันใจแก้ว (2562) พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองบวหาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 54.1 และเป็นเพศหญิงจำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 65.0 อยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 40.5

2. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายในส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3-4 วัน/สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับ อังคณา กันใจแก้ว (2562) พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ตนเองถนัดและชอบ และเหมาะสมกับอายุและวัยของตัวเองและสอดคล้องกับ กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและควรทำโดยสม่ำเสมอ ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายจะอยู่ในช่วง 17.01 น.-18.00 น. เป็นช่วงที่ผู้ที่มาออกกำลังกายว่างหลังจากทำงานหรือเสร็จสิ้นภารกิจต่าง ๆ ในระหว่างวันเป็นช่วงผ่อนคลายกับการออกกำลังกายมากที่สุด และเป็นช่วงที่นิยมมากของคนวัยทำงาน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาหลังจากการทำงาน ทำให้สามารถใช้เวลากับการออกกำลังกายได้เต็มที่ประกอบกับเป็นเวลาพักผ่อนคลายเครียดจากการทำงาน ได้พบประพุดคุยกับเพื่อน ๆ และรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย (health kapook.ออนไลน์) การออกกำลังกายแต่ละครั้งของผู้ที่มาออกกำลังกายใช้เวลาในการออกกำลังกายโดยประมาณ 30-60 นาทีต่อครั้ง ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายแบบวิ่งเหยาะ ๆ และเพื่อผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของทุกคน ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพราะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด

ประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ สร้างเสริมสุขภาพจิต และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น การมีสุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้วนั้น การออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 20-60 นาที จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์. 2557; อ้างอิงจาก ACSM. 2006. วิทยาศาสตร์การฝึกสอน. 167)

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับ สูดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ แสงมณี, และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างสภาวะร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายและยังช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะมีผลดีต่อบุคคลที่สุขภาพอ่อนแอแล้ว ยังช่วยเสริมสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้นแก่บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีด้วย

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเอาปัจจัยส่วนบุคคลในแต่ละด้านมาเปรียบเทียบกับ พบว่า อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ เปรมวดี คฤหเดช, สำหรี แดงทองดี, จันทนา แจ้งเจนเวทย, นภพรพัชร มั่งถึก, จิราพร รักการ (2562: 454-466) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุดร้อยละ 64.07 ระยะเวลาที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะในแต่ละวัน วันละ 60 นาทีมากที่สุด ร้อยละ 51.94 ในภาพรวมมีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า การรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านประโยชน์และด้านสมรรถภาพตนเองอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางและผลการเปรียบเทียบการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความแตกต่างกันตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพครอบครัว มีการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และได้เปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคลและแบ่งจำแนกตามประเภทได้ ดังนี้

4.1 จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย ส่วนใหญ่การออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที เพศหญิง ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุธี คำคง (2544) ได้ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง พบว่า ประชาชนจังหวัดตรังมี

พฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและอายุ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เพศกับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กัน คือ เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับ กันทิก้า หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล (2550) พบว่าสภาพร่างกายของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน เพศหญิงจะมีความอ่อนโยนนุ่มนวลเรียบร้อยกว่าเพศชาย ซึ่งทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันเพศชายจะใช้พลังกำลังในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงแต่เพศหญิงจะเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง จึงแสดงได้ว่าเพศหญิงมีความรู้ในการออกกำลังกายได้ดีกว่าเพศชาย

4.2 จำแนกตามอายุ พบว่า ช่วงอายุ 20-29 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที อายุ 30-39 ปี ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย อายุ 40-49 ปี ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ช่วงอายุ 50-59 ปี ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ ๆ ไปใช้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ กาญจนศรี สิงห์ภู (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและควรทำสม่ำเสมอไม่ว่าจะมีอายุเท่าใด การศึกษาวิจัยในระยะหลังบ่งชี้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกหนึ่งในชีวิต ที่ต้องทำเพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมาย เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้นถึงที่สุด คือ ทำให้อายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

4.3 จำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า สถานภาพโสด ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย สถานภาพสมรส ส่วนใหญ่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ที่ไปใช้ออกกำลังกาย สถานภาพหย่าร้าง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน สถานภาพหม้าย ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ขวลิขิต สุขมณี (2554) ได้กล่าวไว้ว่า ไม่ว่าจะเล่นกีฬาประเภทใดหรือออกกำลังกายอย่างไรต่างก็มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างไรก็ตามผู้ที่ออกกำลังกายก็ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเองและที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกายและประเภทของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันของตนเอง

4.4 จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า การศึกษาระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ในแต่ละวันดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ การศึกษาระดับอนุปริญญา/ปวส. ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที การศึกษาระดับปริญญาตรี ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ จรุง มีสิน (2536) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นการเตรียมความพร้อม

ให้กับร่างกายและเป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต กระตุ้นกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและข้อต่อให้อยู่สภาพที่พร้อมสำหรับการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกาย

4.5. จำแนกตามอาชีพ และจำแนกตามรายได้ พบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ และรายได้ ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย อาชีพ ลูกจ้าง/พนักงาน ส่วนใหญ่ในแต่ละวันตื่นน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ ส่วนใหญ่สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ อาชีพค้าขาย และรายได้ 10,001-25,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์ ส่วนที่มีรายได้ 25,001-30,000 บาท/เดือน ส่วนใหญ่ใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง รายได้ 30,001 บาท ขึ้นไป ส่วนใหญ่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ และตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2540) กล่าวไว้ว่า การได้รับการฝึกที่เหมาะสมพอดีกับความสามารถของผู้ฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่องสม่ำเสมอจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ เสาวนีย์ ขวานเพชร (2554) พฤติกรรมการออกกำลังกายเน้นไปที่ทำงาน เพราะที่ทำงานอยู่มีการปฏิบัติไม่ถูกต้องได้เพิ่มเติมความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เช่น ระยะเวลา ความถี่ และความหนัก การตรวจวัดชีพจร การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องให้ชีพจรเต้นได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งนี้

1. ในการเก็บข้อมูลควรมีการเพิ่มคำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพราะเมื่อประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพมากขึ้นจะส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย
2. ควรมีการส่งเสริมในจัดกิจกรรมตามความนิยมของการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะเพิ่มสถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัยให้ครอบคลุมสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
2. ควรจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่คนวัยทำงานหรือวัยอื่น ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและสุขภาพ

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2561). **กรมสุขภาพจิตเผยวัยทำงานเสี่ยงเกิดเครียดได้สูงแนะ 10 วิธีดูแลใจให้มีสุขรายวัน มีผลงานดีขึ้น.** (1 พฤษภาคม 2561). สืบค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://th.rajanukul.go.th>.
- กรมอนามัยและกระทรวงสาธารณสุข. (2546). **การออกกำลังกายสะสม.** ค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2563. จาก <http://www.anami.moph.go.th/factsheet/academic/health45/topic02.htm>.
- กรมอนามัย. (2543). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.**  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2538). **แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.** กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2540). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อรุณการพิมพ์.
- กาญจนา ศรีสิงห์. (2555). **ความสำคัญของการออกกำลังกาย.** สืบค้นเมื่อ 13 สิงหาคม 2563. จาก <https://chb165.wordpress.com/วิธีออกกำลังกาย>.
- กันทิกา หลวงทิพย์, ดาริณี สีนวล. (2550). **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขชุมชน), มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- จรรยา มีสิน. (2536). **การสร้างสมรรถภาพทางกาย.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนพริ้นติ้งกรุ๊ป.
- จารุณี ศรีทองม. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2540). **หลักการฝึกซ้อมกีฬา.** ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2553). **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**.  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉก ณะสิริ. (2540). **การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์  
พานิชย์.
- ชวลิต สุขมณี. (2554). **พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต  
สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- ทิพย์ภา เชษฐ์ชาวลิต. (2541). **จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สงขลา:  
ซานเมืองการพิมพ์, 2541.
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). **ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. อุบลราชธานี:  
สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- บำรุง วัชรเทศ. (2561). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ใช้บริการใน  
สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เปรมวดี คฤหเดช; และคนอื่นๆ. (2562). **การรับรู้พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออก  
กำลังกายในสวนสาธารณะ กรุงเทพมหานคร**. วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยสวน  
สุนันทา. **วารสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง**. ปีที่ 63 (6): 454-466.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). **วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. กรุงเทพฯ: สำนัก  
ทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พิษณุ อภิสมภารโยนธิน. (2560). **ความท้าทายในการบริหารระบบสุขภาพชุมชนของไทย: การศึกษา  
นำร่องในจังหวัดนครสวรรค์ ประเทศไทย**. **มทร.อีสาน. ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**.  
ปีที่ 4 (2): 61-76.
- ไพรวลัย ตันลาพุด. (2530). **พลศึกษาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์.  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). **การกำหนดขนาดในการออกกำลังกาย กีฬาเวชศาสตร์.**  
กรุงเทพฯ: พี.บี.ฟลอเรนบุคส์เซนเตอร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา.** โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์  
ภาควิชาศัลยศาสตร์อโศปติกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). **ความสมดุล: สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย  
ในจิตวิทยาการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2552). **รายงานการสำรวจ  
สุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4.** นนทบุรี: บริษัทเดอะกราฟิก  
ซิสเต็มส์จำกัด.
- เสาวนีย์ ขวานเพชร. (2554). **ผลของโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร  
เพื่อควบคุมความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุโรงพยาบาลพระยุพราชเด่นชัยจังหวัด  
แพร่** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนาวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). **จิตวิทยาพัฒนาการ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา ชัยวรรณ. (2556). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนใน  
หมู่บ้านเคียงพา ตำบลตำผามอก อำเภอคลอง จังหวัดแพร่.** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
(สุขศึกษา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุธี คำคง. (2544). **ข้อมูลพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชาชนจังหวัดตรัง.** สืบค้นเมื่อ 26  
พฤศจิกายน 2564, จาก <http://203.157.230.14/Hed/ps06.Htm>.
- สุดจิต ไตรประคอง; วัชรีย์ แสงมณี; และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. (2555). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม  
การออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์.**  
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุ่มัทนา กลางคาร; และวราพจน์ พรหมสัตยพรต. (2553). **หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ.**  
(พิมพ์ครั้งที่ 6). มหาสารคาม: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุภา อินทร. (2546). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่  
วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (พยาบาลศาสตร์).  
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). **การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่.** กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- โสมณ อาภรณ์ศิริโรจน์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ออกกำลังกายตอนไหนดีที่สุด เคลียร์ให้ชัด ช่วงไหนเวิร์ก. (2558). การออกกำลังกายตอนเย็นถึงค่ำ. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2565. จาก <https://health.kapook.com/view109066.html>.
- อังคณา กันใจแก้ว. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการเล่นเองของประชาชนที่มาออกกำลังกายสวนสาธารณะหนองบวหาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2543). **วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- Bloom, Benjamine.S. (1975). **Toxonomy of Education Objective Hand Book I: CognitiveDomain**. New York: David MchKay.
- Bly, J.R.; Jone ; and J.Richardson. (1987). “Impact of Worksite Health Promotion on HealthCare Cost Utilization:Evaluation of Johnson&Johnson Live for Lift Program” **Journal of the American Medical Association V.256**. pp.32-40.
- Conn V.S. (1998, May-June). Older Adults and Exercise. **Nursing Research**. 47: 180-188
- Debusk; et al. (1990). Exercise and Physical Activity for Older Adult. **Medicine & Science inSport & Exercise**. V.30 (6). p. 1998.
- Gleitman. (1981). **Human Behavior and Self Development**. Retrieved on 19 February 2021. Form <https://novabizz.com/NovaAce/Behavior/Human Behavior and Self Development.htm>.
- Green; Lawrence M; & Kreuter; Marshall W. (1991). **Health Promotion Planing and Education Approach**. 2nd ed. Toronto: Mayfield Publishing Company.
- Havighurst, R. (1972). **Developmental tasks and education (3<sup>rd</sup> ed.)**. New your, NY: DavidMcKay.
- Jamkratoke, V. (1998). **Factors related to fast food consumption behaviour of high school students. Schools under the Department of General Education Bangkok**. Master thesis. Graduate School: Srinakharinwirot University.

- Lahey. (2001). **Psychology an introduction**. New York: McGraw-Hill.
- Lamp D.R. (1984). **Physiology of Exercise**. New York: Macmilan Publishing Company.
- Meyer, Katharina; Rezny, Linda; & Struck, Andreas E. (2005). Physical Activity in the Second Half of Life-Current Situation in Switzerland. **Journal of Public Health**. V13. pp.179-184.
- Papalia, D.E. & Olds, S.W. (1995). **Human development**. New York: McGraw-Hill.
- Yoshida K.L.; Allision K.R.; & Osborn R.w. (1988). Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among woman. **Canadian journal of Public Healt**. V79. pp.104-108.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขอความอนุเคราะห์
- บันทึกข้อความ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |  |   |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์ | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย<br/>           อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br/>           มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่</p>                                 |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิวานันท์ ไชยประสิทธิ์  | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย<br/>           อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br/>           และสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ<br/>           วิทยาเขตเชียงใหม่</p> |
| 3. อาจารย์ ดร.กุลชาดา ศรีใส                  | <p>ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกาย<br/>           อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา<br/>           และสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ<br/>           วิทยาเขตเชียงใหม่</p> |



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ งานบัณฑิตศึกษา IP-Phone ๑๗๑๑๑

ที่ กก ๐๕๑๐.๐๑/ ๒๖๐ วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์

ด้วยนางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ งานบัณฑิตศึกษา IP-Phone ๑๗๑๑๑

ที่ กก ๐๕๑๐.๐๑/ ๒๖๑

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทิวานันท์ ไชยประสิทธิ์

ด้วยนางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ งานบัณฑิตศึกษา IP-Phone ๑๗๑๑๑

ที่ กก ๐๕๑๐.๑๑/ ๒๖๒

วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์

เรียน ดร.กุลชาติ ศรีใส

ด้วยนางสาวกาญจนา มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีความรู้ ความสามารถด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิทยานิพนธ์ ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

๙

ที่ กก ๐๕๑๐/๑๗๒



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค ๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ นางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค เก็บข้อมูลวิจัยกับประชาชนวัยทำงานที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ ๗๐๐ ปี ทั้งนี้ จะให้นักศึกษาประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๒ ๖๐๓๔



ที่ กก ๐๕๑๐/ ๑๙๕

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลสันทรายหลวง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ นางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค เก็บข้อมูลวิจัยกับประชาชนวัยทำงานที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาเทศบาลตำบลสันทรายหลวง ทั้งนี้ จะให้นักศึกษาประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จรรววัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๒ ๖๐๓๔



ที่ กก ๐๕๑๐/๑๗๓

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่  
๖๘/๑ ถนนสนามกีฬา ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

๑๑ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีนครเชียงใหม่

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ นางสาวกาญจน์มาศ ศรีโชค เก็บข้อมูลวิจัยกับประชาชนวัยทำงานที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่และสวนสาธารณะหนองบวกหาด ทั้งนี้ จะให้นักศึกษาประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จรรูฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๒ ๖๐๓๔

ภาคผนวก ข  
- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

### แบบสอบถาม

#### พฤติกรรมกรออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

##### คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมกรออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษา พฤติกรรมกรออกกำลังกายและการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่มาออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใดทั้งสิ้นจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบตามความจริงของท่าน

แบบสอบถามชุดนี้มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 พฤติกรรมกรออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

ขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามนี้

กาญจนาศ ศรีโชค

## แบบสอบถามความคิดเห็น

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

## ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ ( ) หญิง ( ) ชาย
2. อายุ
 

( ) ต่ำกว่า 20 ปี	( ) 20 - 29 ปี
( ) 30 - 39 ปี	( ) 40 - 49 ปี
( ) 50 - 59 ปี	( ) 60 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพ
 

( ) โสด	( ) สมรส
( ) หย่าร้าง	( ) หม้าย
4. ระดับการศึกษา
 

( ) ประถมศึกษา	( ) มัธยมศึกษาตอนต้น
( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย	( ) อนุปริญญา / ปวส.
( )ปริญญาตรี	( ) สูงกว่าปริญญาตรี
( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)	
5. อาชีพ
 

( ) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	( ) ลูกจ้าง/พนักงาน
( ) ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ	( ) ค้าขาย
( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....	
6. รายได้ / เดือน
 

( ) ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	( ) 10,001 - 25,000 บาท/เดือน
( ) 25,001 - 30,000 บาท/เดือน	( ) 30,001 บาท ขึ้นไป

## ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับความจริงมากที่สุด 5 ข้อ

1. จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์
  1. ( ) 1 - 2 วัน / สัปดาห์
  2. ( ) 3 - 4 วัน / สัปดาห์
  3. ( ) มากกว่า 5 วัน / สัปดาห์
  4. ( ) ไม่แน่นอน
  5. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
2. ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย
  1. ( ) เวลา 05.00 - 06.00 น.
  2. ( ) เวลา 06.01 - 07.00 น.
  3. ( ) เวลา 08.01 - 09.00 น.
  4. ( ) เวลา 16.00 - 17.00 น.
  5. ( ) เวลา 17.01 - 18.00 น.
  6. ( ) เวลา 18.01 - 19.00 น.
  7. ( ) เวลา 19.01 - 20.00 น.
  8. ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)
3. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยนานเท่าใด
  1. ( ) ไม่เกิน 30 นาที / ครั้ง
  2. ( ) 30 - 60 นาที / ครั้ง
  3. ( ) 1 - 2 ชั่วโมง / ครั้ง
  4. ( ) มากกว่า 2 ชั่วโมง / ครั้ง
  5. ( ) อื่นๆ (โปรดระบุ.....)
4. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใดมากที่สุด เลือกมา 1 ข้อ
  1. ( ) เดิน
  2. ( ) วิ่งเหยาะ
  3. ( ) วิ่งเร็ว
  4. ( ) แอโรบิค
  5. ( ) ฟิตเนส
  6. ( ) โยคะ
  7. ( ) ว่ายน้ำ
  8. ( ) ฟุตบอล
  9. ( ) ซี่จักรยาน
  10. ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย ที่สำคัญที่สุดของท่าน
  1. ( ) รักษาสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง
  2. ( ) มีปัญหาสุขภาพ
  3. ( ) ผ่อนคลายความเครียด
  4. ( ) พบปะเพื่อนฝูงความสนุกสนาน
  5. ( ) เพื่อลดน้ำหนัก รักษารูปร่างให้สวยงาม
  6. ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่  
จำนวน 21 ข้อ

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด

ข้อคำถาม	การปฏิบัติ		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง			
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย แข็งแรง เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย			
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที			
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย			
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกาย เสร็จ			
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะๆ การเดินแอโรบิก การกระโดด เชือก เป็นต้น			
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่น เวท (Weight training) ,การวิ่งเร็วในระยะสั้น เป็นต้น			
9. ท่านปฏิบัติตามข้อกฎ กติการของแต่ละชนิดกีฬาของสถานที่ที่ ท่านไปใช้ออกกำลังกาย			
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับเวลาและสถานที่			
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท			
12. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อน ออกกำลังกาย			
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสม กับการออกกำลังกายทุกครั้ง			
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง			
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายคนเดียว			
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกันหลายๆคน			

ข้อคำถาม	การปฏิบัติ		
	ประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด			
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์			
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย			
20. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่			
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย			

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ