การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน จ.สงขลา

A COMPARATIVE STUDY OF PEOPLE'S EXERCISE BEHAVIOR IN SONGKHLA PROVINCE

ยูโสบ ดำเต๊ะ, เอกราช มะลิวรรณ์ และสืบสกุล ใจสมุทร*
Yusob Damteh, Ekarach Maliwan and Serbsakul Jaisamut*
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Srivijaya
อันสอด หลับด้วง
Ansod Labduang
คณะศึกษาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่
Faculty of Education and Liberal Arts, Hatyai University
*Corresponding Author E-mail: serbsakul.j@rmutsv.ac.th
Received August 15, 2024; **Revised** November 15, 2024; **Accepted** November 19, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดสงขลา 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง ใช้การทดสอบค่าที (T-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาได้แก่ ประชาชนในจังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

ผลการวิจัยพบว่า วัตถุประสงข้อที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชนสูงสุดคือ เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย ($\overline{X}$ = 4.05, S.D.=.941) รองลงมาคือ สวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 3.97, S.D.=.952) ส่วนน้อยที่สุดคือ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ($\overline{X}$ = 3.28 S.D.=1.038) วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลาสูงสุดคือ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ค่าดัชนีมวลกาย ส่วนรายได้และอาชีพไม่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายประชาชนในจังหวัดสงขลา มี 5 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง สามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคิดเป็น 90.5 %

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, การเปรียบเทียบพฤติกรรม

Abstract

This research was to study and compare the exercise behavior of people in Songkhla province. The research objectives were to 1) study the exercise behavior of the people in Songkhla Province and 2) compare the exercise behavior of the people in Songkhla Province. This research was quantitative research. The tools used to collect data were questionnaires. The statistics used to collect data were to analyze the exercise behavior of people in Songkhla Province by distributing frequency, percentage, mean, and standard deviation. The differences in exercise behavior of people in Songkhla Province were compared by variables using T-test, F-test, and one-way ANOVA. The sample group in the study was people in Songkhla Province. Simple random sampling technique which the researcher set the error level to be 0.05 was used, resulting in a sample of 400 people.

The results of the research showed that the exercise behavior of people, which was the highest, is choosing the type of exercise that was appropriate for the health status of the age ($\overline{X}$ = 4.05, S.D. = .941), followed by wearing clothes such as shirts, pants, and shoes that were suitable for exercise ($\overline{X}$ = 3.97, S.D. = .952), the least is regular exercise ($\overline{X}$ = 3.28, S.D. = 1.038). The factor that affects the exercise behavior of people in Songkhla Province the most is the exercise knowledge factor. Personal factors that affect exercise behavior include gender, age, education level, and body mass index. Income and occupation do not affect exercise behavior. There are 5 predictive variables that can predict exercise behavior of people in Songkhla Province: exercise knowledge factor, perceived benefits of exercise factor, location and facilities factor, perceived health status factor, and support from people around. All 5 variables can explain the exercise behavior of people, accounting for 90.5%.

Keywords: Behavior, Exercise, Behavioral comparison

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้ พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ (World Health Organization, 2020)

สุขภาพดีต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อย ๆ ว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็พอจะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่ต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพงอะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดิน

ก็พอแล้ว วิธีดีที่สุดคือการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ ในกรณีที่สิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะที่ฟังข่าวหรือดูละคร โทรทัศน์ ต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน (ชุติมา ศิริกุลชยานนท์, 2564) ปัญหาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มากยิ่งขึ้น อย่างเห็นได้ชัดจากสภาพทางเศรษฐกิจที่ต้องมีการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลาส่งผลทำให้มีการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ ในขณะที่เทคโนโลยีที่ทันสมัยก็ทำให้คนมีสิ่งอำนวยความสะดวกและบันเทิงมากยิ่งขึ้น จนทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือให้ความสนใจกับการออกกำลังกายน้อยลงด้วย จนก่อให้เกิดปัญหาสมรรถภาพทางกายที่ถดถอย

จังหวัดสงขลาเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม โดยประชาชนในพื้นที่มีไลฟ์สไตล์และพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลต่อความตระหนักและความพร้อมในการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้การมีแหล่งออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือศูนย์ฟิตเนส รวมถึงการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ ยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากปัญหาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนและออกแบบนโยบายหรือโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มประชากรต่าง ๆ หน่วยงานด้านสุขภาพและชุมชนสามารถนำผลการศึกษาไปจัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของที่ทำงานหรือชุมชน เพื่อให้คนในกลุ่มนั้น ๆ มีสุขภาพที่ดีขึ้น ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน รวมทั้งนำไปใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพหรือฟื้นฟูสภาพจิตใจ เพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตของประชาชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดสงขลา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดสงขลา

สมติฐานการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดสงขลาอยู่ในระดับสูง
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของพื้นที่จังหวัดสงขลามีความแตกต่างกันเปรียบเทียบตัวแปร ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ การศึกษา อาชีพ ดัชนีมวลกาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการอกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

การทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัย โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

เฉลิมพล ตันสกุล (2541) ได้ให้ความหมายว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ แบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถที่จะสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2. พฤติกรรมภายใน (Convert behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ของบุคคลอื่นที่ไม่สามารถสังเกตได้

วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548) กล่าวว่า พฤติกรรม คือ กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำอาจเป็นที่สังเกตได้หรือไม่ได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบายเพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไปพฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญาหรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนการที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือเป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

อาภรณ์ รับไช (2560) ให้ความหมายว่า พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของสัตว์ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น (Stimulus) อาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งานหรือกำลังที่มีอยู่ เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา เป็นต้น การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้อง ตามหลักของการออกกำลังกายด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2545)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง (Pedersen & Saltin, 2006)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผนมีแบบแผนโดยเป็นกิจกรรมที่เป็นการกระทำซ้ำ ๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560)

การออกกำลังกายของวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่สามารถออกกำลังกายได้เต็มรูปแบบ มีการเล่นกีฬาเพื่อให้เกิดความสนุกสนานร่วมด้วย โดยการเล่นกีฬาจะต้องมีการเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเพื่อป้องกันการบาดเจ็บและการออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มีการผสมผสานกันอย่างเหมาะสมและหลากหลาย (พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์, 2557)

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวส่งผลต่อสุขภาพที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย เพิ่มความแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกัน และทำให้มีจิตใจ ที่ร่าเริงแจ่มใส อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคเรื้อรังหลายชนิดโดยเฉพาะโรคในกลุ่มเมแทบอลิก และลดความเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้าได้ ทั้งนี้การออกกำลังกายควรเข้าใจพื้นฐานและมีการเตรียมพร้อมที่ดีเพื่อให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและช่วยลดความเสี่ยงและการเกิดอันตรายจากการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย โดยหลักการออกกำลังกาย มีดังนี้ (ภาสกร วัธนธาดา, 2560)

1. ความถี่ (Frequency) ควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย มีการปฏิบัติ 10-15 ครั้งต่อรอบ และ 3-5 รอบต่อชุด และปฏิบัติ 3-5 วันต่อสัปดาห์ จากนั้นค่อยเพิ่มเวลาและวันขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การออกกำลังกายมากเกินไปอาจจะเกิดการบาดเจ็บได้ ควรที่จะมีวันพักให้ร่างกายได้ฟื้นตัว หากเกิดอาการบาดเจ็บจะส่งผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่จะได้รับผลดี

2. ความหนัก (Intensity) ควรเริ่มความหนักที่ 50-60% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจากจำนวนน้อยไปหามาก จากความหนักระดับต่ำไปสู่ระดับสูง จากสูตรอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด = 220-อายุ (ครั้ง/นาที) เช่น กุ๊กกิ๊ก อายุ 20 ปี จะมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 200 ครั้ง/นาที

3. เวลา (Time) ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง สำหรับผู้เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ไม่ควรออกกำลังกายหักโหมควรออกกำลังกายจากค่อย ๆ แล้วมีการเพิ่มเวลาขึ้นอย่างต่อเนื่อง

4. ชนิด (Type) ชนิดของกิจกรรมที่ทำ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องการออกซิเจนตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ

ลักษณะของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (ดรุณวรรณ สุขสม, 2561) คือ

1. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise)

การออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน เช่น การยกน้ำหนัก การฝึกของนักวิ่งระยะสั้น เหมาะกับผู้ที่ต้องการฝึกร่างกายเพื่อจุดประสงค์เฉพาะ เช่น นักกีฬาต้องการฝึกกล้ามเนื้อมัดที่ต้องใช้เป็นพิเศษ ผู้ที่ต้องการเล่นกล้ามเพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น หรือคนที่ต้องการฟื้นฟู จากอาการบาดเจ็บ ฝึกเพื่อฟื้นฟูความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนที่ไว้ใช้ทำงานนั้น ๆ

2. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise)

การออกกำลังกายที่ฝึกความทนทานของปอดและหัวใจ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานตีเทนนิส เต้นแอโรบิค โดยการทำอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 30 นาที มีประโยชน์ช่วยเพิ่มสมรรถภาพความทนทานของระบบหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้อาการของโรคความดันโลหิตสูงและ

เบาหวานดีขึ้น ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันในร่างกาย ลดความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี ลดความเครียด เป็นต้น

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ช่วง (ดรุณวรรณ สุขสม, 2561) ดังนี้

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5-10 นาที ด้วยการบริหารกาย และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อเตรียมความพร้อมของข้อต่อ เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการออกกำลังกาย

2. ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา 30-50 นาที หรือมากกว่านั้น เป็นการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ ตามโปรแกรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น การลดน้ำหนัก กระชับ กล้ามเนื้อ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และเพิ่มความอ่อนตัวของร่างกาย

3. ช่วงผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ใช้เวลา 5-10 นาที โดยการบริหารกายและยืดเหยียดจะช่วยเพิ่มความอ่อนตัว ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยสลายกรดแลคติคในกล้ามเนื้อ เพื่อไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ด้านหลัก ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยทางสังคม และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Sallis et al., 1998) แต่ละปัจจัยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายประกอบด้วย อายุ เพศ สถานะสุขภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ ความเชื่อด้านสุขภาพ และทัศนคติ ซึ่งแต่ละปัจจัยมีความสัมพันธ์กับระดับการออกกำลังกายดังนี้

ปัจจัยทางสังคม

ปัจจัยทางสังคมเป็นอีกองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้บุคคลมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เป็นกลุ่มคนที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจออกกำลังกาย การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เช่น การออกกำลังกายร่วมกันหรือการได้รับคำชวนจากเพื่อนมักส่งเสริมให้บุคคลมีความกระตือรือร้นมากขึ้น

กลุ่มและกิจกรรมชุมชน การมีกิจกรรมในชุมชน เช่น การจัดงานวิ่ง การแข่งขันกีฬาประจำท้องถิ่น หรือการมีกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน ช่วยสร้างบรรยากาศและโอกาสในการออกกำลังกายมากขึ้น

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น สถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัย สิ่งอำนวยความสะดวก และสภาพแวดล้อมรอบตัว มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมหรือขัดขวางการออกกำลังกายของบุคคล ได้แก่

การเข้าถึงสถานที่ออกกำลังกาย บุคคลที่อาศัยอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย เช่น สวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือฟิตเนส มักมีโอกาสในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่อยู่ห่างไกล

สิ่งอำนวยความสะดวก การมีสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น อุปกรณ์ออกกำลังกาย ห้องน้ำ และสถานที่พักผ่อน ช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายมีความสะดวกสบายและเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

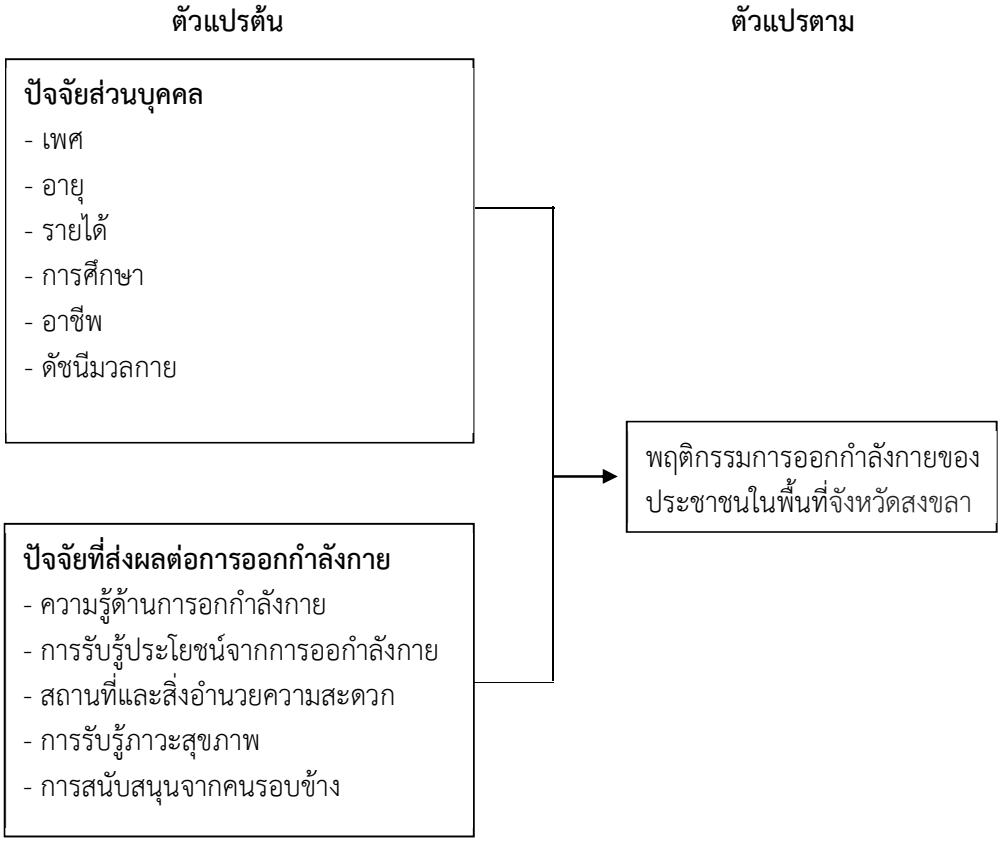
ความปลอดภัย การออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีความปลอดภัยสูง จะทำให้ผู้คนรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการใช้สถานที่สาธารณะหรือการออกกำลังกายนอกบ้าน

การเข้าใจถึงปัจจัยเหล่านี้สามารถนำไปใช้ในการออกแบบนโยบายหรือโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ตอบโจทย์และตรงกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละพื้นที่

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ การศึกษา อาชีพ ดัชนีมวลกาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนพื้นที่จังหวัดสงขลา



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้ 1) การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง 2) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3) การเก็บรวบรวมข้อมูล และ 4) การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลา 1,431,959 (สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา, 2567) กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากสูตร ของทาโร่ ยามาเน่ ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ซึ่งผู้วิจัยกำหนดให้ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลา รวมทั้งเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลา โดยศึกษาจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ การศึกษา อาชีพ ดัชนีมวลกาย ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

ขอบเขตด้านพื้นที่

การวิจัยครั้งนี้ใช้สถานที่ที่ในการวิจัยและเก็บข้อมูล คือ พื้นที่จังหวัดสงขลา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist) ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตรา ส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยและจัดทำแบบสอบถาม และทำการทดสอบแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วเพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการนำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องว่ามีความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษาหรือไม่และผู้วิจัยได้ทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อคาถามที่จะใช้เป็นเครื่องมือสำหรับการวิจัย ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามแต่ละข้อ ไม่น้อยกว่า 0.60 จึงจะถือว่ามีความเหมาะสมในการนำไปใช้ (Sekaran & Bougie, 2013) ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.70

การทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability)

โดยการนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจากการ ตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับกลุ่มประชาชนที่ไม่ได้เป็นประชากรที่ศึกษาจำนวน 30 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของความเชื่อมั่นตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้เกณฑ์การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของ Hair et al. (2006) ค่า Cronbach's Alpha ได้ค่า 0.92 มีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดีมาก

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลาโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในพื้นที่จังหวัดสงขลา จำแนกตามตัวแปร โดยใช้การทดสอบค่าที (t-Test) และทดสอบค่าเอฟ (F-Test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย

จากการแจกแบบสอบถามจำนวน 400 คน ได้รับคำตอบจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 391 คน คิดเป็นร้อยละ 97.75 ส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสอบถามเพศหญิง อายุระหว่าง 31-41 ปี รายได้ 10,000-20,000 บาท การศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน	$\bar{X}$	S.D.
1. ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ	3.28	1.038
2. มีการสำรวจตนเองเสมอว่าร่างกาย แข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	3.55	.976
3. มีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.40	1.045
4. เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย	4.05	.941
5. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด และชอบเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	3.85	.954
6. สวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงและรองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.97	.952
7. ตรวจสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกายเสมอ	3.82	.997
8. ก่อนออกกำลังกายจะมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) อย่างถูกต้อง	3.78	.979
9. ท่านผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down) และคลายกล้ามเนื้อ (Stretching) หลังการออกกำลังกาย	3.71	.998
10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรือเหนื่อยจนหายใจไม่ทันขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพัก และทำการปฐมพยาบาลตนเองทันที	3.91	.946

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน	$\bar{X}$	S.D.
11. ออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และสัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน	3.62	1.105
12. ในแต่ละครั้งจะออกกำลังกายจนรู้สึก เหนื่อยพอสมควร	3.81	.956
13. ออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้ว ค่อยเพิ่มหนักขึ้น	3.83	.982
14. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	3.88	1.001
15. สามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่าง	3.80	.989
เฉลี่ยรวม	3.74	.801

จากตารางที่ 1 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชานสูงสุดคือ เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย ($\bar{X}$ = 4.05, S.D.=.941) รองลงมาคือ สวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อ กางเกงและรองเท้า ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 3.97, S.D.=.952) ส่วนน้อยที่สุดคือ ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ ($\bar{X}$ = 3.28 S.D.=1.038)

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน	$\bar{X}$	S.D.
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	4.02	1.052
การรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย	3.89	1.008
สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.59	1.063
การรับรู้ภาวะสุขภาพ	3.44	.953
การสนับสนุนจากคนรอบข้าง	3.35	.953
เฉลี่ยรวม	3.65	.832

จากตารางที่ 2 พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชานในพื้นที่จังหวัดสงขลาสูงสุดคือ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 4.02, S.D.=1.052) รองลงมาคือ ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ($\bar{X}$ = 3.89, S.D.=1.008) ส่วนน้อยที่สุดคือ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ($\bar{X}$ = 3.35 S.D.=.953)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
เพศ	ระหว่างกลุ่ม	9.820	2	4.910	7.959	.000***
	ภายในกลุ่ม	239.387	388	.617		
	รวม	249.208	390			

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา (ต่อ)

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	5.518	3	1.839	2.921	.034*
	ภายในกลุ่ม	243.690	387	.630		
	รวม	249.208	390			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	12.943	2	6.471	10.627	.000***
	ภายในกลุ่ม	236.265	388	.609		
	รวม	249.208	390			
ค่าดัชนีมวลกาย	ระหว่างกลุ่ม	9.657	4	2.414	3.890	.004**
	ภายในกลุ่ม	239.551	386	.621		
	รวม	249.208	390			

*significant at p< 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Post Hoc โดยวิธีของ LSD พบว่า เพศชายจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากเพศหญิง และไม่ระบุเพศ

ผู้ที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Post Hoc โดยวิธีของ LSD พบว่า ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 30 ปี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจาก ผู้ที่มีอายุ 41-50 ปี ผู้ที่มีอายุ 31-40 ปี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีอายุ 51-60 ปี ผู้ที่มีอายุ 41-50 ปี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีอายุ 51-60 ปี

ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Post Hoc โดยวิธีของ LSD พบว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ผู้ที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี

ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Post Hoc โดยวิธีของ LSD พบว่า ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักน้อย ผอม จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก อ้วนระดับ 3 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ สุขภาพดี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจาก ผู้ที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ อ้วนมาก อ้วนระดับ 3 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ท้วม อ้วนระดับ 1 จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจาก ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ อ้วนมาก อ้วนระดับ 3 ผู้ที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน อ้วนระดับ 2 จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างจากผู้ที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก อ้วนระดับ 3 ในส่วนของผู้ที่มีรายได้และอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ตัวแปร	B	Std.Error	Beta	t	sig
(Constant)	.292	.060		4.831	.000***
ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย (X1)	.326	.018	.388	18.566	.000***
ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย (X2)	.223	.019	.266	11.625	.000***
ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (X3)	.121	.020	.161	5.990	.000***
ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ (X4)	.110	.019	.139	5.870	.000***
ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (X5)	.152	.022	.201	7.020	.000***

Comstant 0.292, R^2 =.905, Adjusted R^2=.904, F= 731.607, p value < .001

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ซึ่งปัจจัยทั้ง 5 สามารถนำมาใช้พยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายได้ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ตัวแปรทั้ง 5 สามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคิดเป็น 90.5% โดยมีสมการดังนี้

$$Y = .292+.326(X1) +.223(X2) +.121(X3) +.110(4) +.152(X5)$$

จากสมการพยากรณ์หากต้องการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนจะต้องเพิ่มตัวแปร X1 คือปัจจัยด้านความรู้ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การวางแผนการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพระหว่างการออกกำลังกาย แหล่งความรู้และการศึกษา

อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ สูงสุดคือ เลือกประเภทของการออกกำลังกาย ให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดสงขลา เมื่อเปรียบเทียบตามปัจจัย พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชานในพื้นที่จังหวัดสงขลาสูงสุดคือ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกายส่วนน้อยที่สุดคือ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

เปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคล

ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ ญาโณทัย ใจกลาง และคณะ (2566) พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ โดยภาพรวมแตกต่างกันเพราะส่วนใหญ่เพศชายมีเวลาว่าง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนเพศหญิงยังต้องมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวและมีข้อจำกัดในด้านสรีระ

ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ ธีระศักดิ์ ทรัพย์ประเสริฐ และจันทนา แสนสุข (2564) พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาแตกต่างจากการศึกษาของ อนุสรณ์ ส่องแสง และคณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายระดับการศึกษาต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ส่วนของผู้ที่มีรายได้และอาชีพต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษาสอดคล้องการศึกษาของ อนุสรณ์ ส่องแสง และคณะ (2566) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่าปัจจัยด้านรายได้และอาชีพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน อธิบายได้ว่า เพื่อสุขภาพที่ดีต้องคิดว่าการดูแลร่างกายเป็นสิ่งสำคัญทุกวัน ไม่ใช่แค่สิ่งที่คุณทำเป็นครั้งคราว นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมการเปลี่ยนวิธีคิดของผู้คนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ตัวแปรพยากรณ์ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายประชาชนในจังหวัดสงขลา มี 5 ตัวแปร ดังนี้ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้างตัวแปรทั้ง 5 สามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคิดเป็น 90.5 %

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้องค์ความรู้ใหม่คือ ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ดังแผนภาพที่ 2

แผนภาพที่ 2 แสดงองค์ความรู้จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดสงขลา

สรุป

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่โรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญในการลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้ พร้อมทั้งส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมการออกกำลังกายโดย การส่งเสริมปัจจัยด้านต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยความรู้ด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ปัจจัยสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยการสนับสนุนจากคนรอบข้าง

การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดสงขลา จึงมีความสำคัญ ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาแนวทางหรือมาตรการส่งเสริมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับบริบทของจังหวัดสงขลา ทั้งในเชิงนโยบายของภาครัฐ การจัดกิจกรรมโดยองค์กรชุมชน หรือการสนับสนุนจากภาคเอกชน เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลการศึกษาวิจัยนี้เก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามจากผู้ตอบแบบสอบถามโดยการสำรวจออนไลน์โดยไม่ต้องพบปะผู้ตอบแบบสอบถามโดยตรง ผู้ตอบแบบสอบถามเข้ามาแบบสำรวจออนไลน์โดยการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่ให้ไว้ในแบบสอบถามให้เป็นตัวเลขโดยใช้ลิเคิร์ตสเกล คำตอบของผู้ตอบแบบสอบถามอาจได้รับอิทธิพลจากการรับรู้ที่มีอคติ ดังนั้นการวิจัยในอนาคตอาจใช้เครื่องมือเชิงคุณภาพบางอย่าง เช่น การสัมภาษณ์หรือการสนทนากลุ่มเพื่อรวบรวมข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* ไอเดียสแควร์.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.

ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2564, มกราคม 2). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรมอนามัย. https://hpc11. anamai.moph.go.th/th/sa-suk-11/200024

ญาโณทัย ใจกลาง, ก้องเกียรติ เชยชม และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. (2566). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 15*(1), 101-114. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/259215

ดรุณวรรณ สุขสม. (2561). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ธีระศักดิ์ ทรัพย์ประเสริฐ และจันทนา แสนสุข. (2564). แรงจูงใจที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการสนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารมหาจุฬาวิชาการ, 8*(2), 299-314. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMA/article/view/251947

พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์. (2557, มิถุนายน 16). *การออกกำลังกายต่างวัย.* https://bit.ly/3djUH8Z

ภาสกร วัธนธาดา. (2560). *หลักการพื้นฐานของการออกกำลังกาย.* https://www.haijai.com/2387/

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร*: รายงานการวิจัย. ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2560, ตุลาคม 3). *ขยับกับออกกำลังกายต่างกันอย่างไร.* https://www.thaihealth.or.th/?p=230169

สำนักงานสถิติจังหวัดสงขลา. (2567). *สถิติประชากรจังหวัดสงขลา พ.ศ. 2566.* https://songkhla.nso.go.th/

อนุสรณ์ ส่องแสง, วราภรณ์ จันทร์พราว, ดิศพล บุปผาชาติ และเด่นดวง ดีศรีสุระ. (2566). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี,* 62-83. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/HPC10Journal/article/ view/*10*(1), 1601

อาภรณ์ รับไชย. (2560, พฤษภาคม 17). *พฤติกรรม (Behavior).* http://www.scimath.org/lesson-biology/item/7001-behavior-7001.

Hair, J. F., Money, A. H., Samouel, P., & Page, M. (2006). *Research methods for business.* John Wiley & Son, Ltd.

Pedersen, B. K, & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 16*(51), 3-63. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2006.00520.x

Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine, 15*(4), 379-397. https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00076-2

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill building approach.* john wiley & sons.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.