

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ชัชชนนต์ ชีระทาน*

วรพงษ์ แยมงามเหลือ** สมบัติ อ่อนศิริ***

วันที่รับ 20 กรกฎาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนจาก 6 ตำบล ในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 400 คน ได้มาโดยใช้วิธีคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane และทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่านพิจารณา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.86-1 และหาความเชื่อมั่นโดยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาด้วยวิธีของ cronbach มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยนำ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับมาก ด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ปัจจัยเอื้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง
3. ปัจจัยเสริม ด้านส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ และด้านเศรษฐกิจและสังคมของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในอำเภอบางพลี อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย / ประชาชนอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

*นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร., *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: ชัชชนนต์ ชีระทาน* E-mail.: iam.chatchamon.t02@gmail.com มือถือ: 0917949595

Exercise Behavior of Thai Citizen in Bang Phli District, Samut Prakan Province

Chatchamon Khirathan* Worrapong Yamngamlua** Sombat Onsiri***

Receive 20 July, 2020

Abstract

The purpose of this research is to study exercise behavior of the Thai citizen in Bang Phli district, Samut Prakan province The 400 samples was from 6 subdistricts in Bang Phli district by Taro Yamane and multi-stage random sampling method. The data was collected by using the questionnaire developed by the researcher. Content validity was found by index of item-objective congruence (IOC) from 0.86-1, and reliability was found by cronbach 's alpha coefficient at 0.84. The data were analyzed by using percentage, mean ($\bar{x}$) and standard deviation (S.D).

The major results revealed that

1. Predisposing Factors: The averages of the knowledge and understanding of exercise of the samples are at the high level. The averages of the attitudes and values about exercise of the samples are at the highest level.
2. Enabling Factors: The averages of the facilities and equipments of the samples are at the moderate level.
3. Reinforcing Factors: The supporting exercise promotion in Bang Phli district, Samut Prakan province and The socioeconomic of the sample are at the moderate level.
4. Exercise behavior of the sample of Thai citizen in Bang Phli district are at the high level.

Keywords: Exercise Behavior / Thai Citizen Bang Phli, Samut Prakan Province

บทนำ

เป็นที่ทราบกันดีว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างมากกับมนุษย์ในการช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังพระบรมราโชวาท เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความตอนหนึ่ง ในพระราชดำรัสในพิธีเปิดการประชุมใหญ่สมมนา เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 17 ธันวาคม 2523 ความว่า ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำการทำงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลัง แต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออก

กำลังกาย ให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอ ทุกวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552: 2)

การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดีจะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพที่ดี และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่เรื่องยาก แต่ไม่ใช่เรื่องง่ายเช่นเดียวกัน ขอเพียงแต่มีความตั้งใจและรักในการที่จะมีสุขภาพที่ดีเท่านั้นก็สามารถทำได้ เพราะการที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นจะต้องเริ่มจากตัวเราเองเป็นผู้ลงมือทำ การมีสุขภาพที่ดีจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพของคนเป็นส่วนใหญ่ พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของทุกคน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2552: 10)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของทุกคน ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายนอกจากเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ สร้างเสริมสุขภาพจิต และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น การมีสุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้วนั้น การออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติอย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 20-60 นาที จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ (ACSM, 2006 อ้างใน เจริญ กระบวนรัตน์, 2557: 167) วิธีที่ดีที่สุดคือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ๆ ในกรณีที่สิ่งแวดล้อมไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุอาจใช้วิธีการปั่นจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะที่ฟังข่าวหรือโทรทัศน์ และต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน จากแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 พ.ศ. 2555-2559 ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต่อสุขภาพ สภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้บุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น มีความสุข ด้วยการปราศจากโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนการมีสุขภาพที่ดี และการออกกำลังกายเป็นการช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อ เจริญเติบโต ร่างกายแข็งแรง รูปทรงสมส่วน นอกจากนั้นยังมีประโยชน์ เช่น ช่วยขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขยายหลอดเลือดและหัวใจ ช่วยขยายปอด ช่วยลดความอ้วน และช่วยคลายความเครียด การออกกำลังกายจึงช่วยให้อารมณ์แจ่มใสเบิกบานทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ (กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2555: 10)

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายของประชากรกับสุขภาพ พบว่า จากจำนวนประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 57.7 ล้านคน มีอาการป่วยในรอบเดือนที่ผ่านมาจำนวน 17.1 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมา ร้อยละ 73.1 ซึ่งอาจเป็นเพราะเล่นไม่ไหว ไม่ต้องการเล่น ไม่เคยเล่น เป็นต้น ส่วนผู้ที่เข้าพักรักษาพยาบาลระหว่าง 12 เดือน ก่อนวัน

สัมภาษณ์ มีจำนวน 3.1 ล้านคน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายในรอบเดือนที่ผ่านมาถึงร้อยละ 76.0 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554: 7)

Green and Kreuter (1991: 120-122) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการวิเคราะห์ทางการศึกษาในแบบจำลอง PRECEDE model ไว้ว่า เป็นแบบจำลองการวางแผนนำไปประยุกต์การจำลองพฤติกรรมสุขภาพเพื่อการวางแผนทางการศึกษาที่ใช้ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพ หรือปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพและประเมินผลการดำเนินงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อมีสุขภาพที่ดี ตามนโยบายของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการที่เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อการส่งเสริม การออกกำลังกายให้แก่ประชาชนตามนโยบายและแนวทางการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุข สภาพการดำเนินชีวิตของประชาชนในอำเภอบางพลี และแนวคิดแบบจำลอง PRECEDE model ผู้วิจัยในฐานะที่ปฏิบัติงานและดำเนินชีวิตในพื้นที่อำเภอบางพลีจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี ไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 149,427 คน เป็นเพศชาย 69,302 คน และเพศหญิง 80,125 คน ประกอบด้วย 6 ตำบล ตำบลบางพลีใหญ่ ตำบลบางแก้ว ตำบลบางโฉลง ตำบลบางปลา ตำบลราชาเทวะ และตำบลหนองปรือ

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนจาก 6 ตำบล ในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ อายุระหว่าง 20-60 ปี จำนวน 400 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane (n.d. อ้างใน สุทธิชัย ศรีไสย์, 2551: 38) จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage random sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจากตำบลบางพลีใหญ่ จำนวน 132 คน ตำบลบางแก้ว จำนวน 88 คน ตำบลบางโฉลง จำนวน 72 คน ตำบลบางปลา จำนวน 54 คน ตำบลราชาเทวะ จำนวน 49 คน และตำบลหนองปรือ จำนวน 5 คน เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน และเพศหญิง จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของ Rovinelli and Hambleton (n.d. อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 70) มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item-objective congruence: IOC) ตั้งแต่ 0.86-1 และมีค่าความเชื่อมั่น (r) เท่ากับ 0.84 โดยแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) แบบปลายเปิด และแบบปลายปิด (open ended)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำเข้า แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยเอื้อ (ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์)

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยเสริม แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ตอนที่ 2 ด้านเศรษฐกิจและสังคม

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

ส่วนที่ 6 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบปลายเปิด (open ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถึงนายอำเภอบางพลี เพื่อขอความอนุเคราะห์ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 ชุด ด้วยตนเองและเก็บเอกสารคืนด้วยตนเองทุกชุด และได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาจากกลุ่มตัวอย่างครบทุกชุด จำนวน 400 ชุด
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนด้วยตนเอง
4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. ค่าร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามและความคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบปลายเปิด (open ended)
2. ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ

อุปกรณ์ ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ด้านเศรษฐกิจและสังคม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

สรุปผลการวิจัย

ปัจจัยนำ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ปัจจัยนำ ด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายพบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการมีความคิดเห็นด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ปัจจัยเอื้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการมีความคิดเห็นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยเสริม ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการมีความคิดเห็นด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลีโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยเสริม ด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีความคิดเห็นด้านเศรษฐกิจและสังคมโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ มีความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยนำ ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความคิดเห็นด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94

การที่ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 อาจเนื่องมาจากประชาชนส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ เพราะประชาชนตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นทุกเพศทุกวัย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น รองลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ดีขึ้น และการออกกำลังกายสามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2558: 8-11) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออก

กำลังกายไว้ว่า ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนาแน่น แข็งแรงขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อจะโตขึ้น จำนวนของเส้นเลือดฝอยที่อยู่ในสภาพทำงานมีจำนวนมากขึ้น มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟครีอาทีน มีจำนวนเพิ่มขึ้น การทำงานของประสาทก็มีการทำงานดีขึ้นด้วย จากผลดังกล่าวนี้ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีความแข็งแรงและอดทน สามารถทำงานและเคลื่อนไหวในลักษณะท่าทาง ต่าง ๆ ได้จังหวะและมีความกลมกลืนกัน สามารถทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพได้เป็นระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และหลังจากออกกำลังกายแล้วก็จะหายเหนื่อยเร็วและคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าปกติ

ปัจจัยนำ ด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นด้านเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระฉับกระเฉง ร่องลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคดีขึ้น และการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี การออกกำลังกายเป็นทางเลือกหนึ่งของท่านในการดูแลสุขภาพ แสดงว่า ประชาชนในอำเภอบางพลีมีเจตคติและค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและประชาชนส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวและสนใจที่จะออกกำลังกายที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ กมลวรรณ เหลืองสถิต (2552: 13 อ้างถึง จรินทร์ ธาณรัตน์, 2539) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล โดยเฉพาะในเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว และแข็งแรง

ปัจจัยเอื้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ปัจจัยเอื้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 แสดงว่า ในอำเภอบางพลีส่วนใหญ่มีสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อการใช้งานหรืออุปกรณ์ชำรุดและไม่มีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับกาญจนา ฐานะ (2558: 72-74) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 420 คน พบว่า ปัจจัยเอื้อ (สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก) มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับชนากานต์ ขาวสำลี (2554: 87-88) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชินี เขตพระนคร

กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,365 คน พบว่า ปัจจัยเอื้อ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัจจัยเสริม ความคิดเห็นด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายของอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 แสดงว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค ทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และหลายหน่วยงานไม่ว่าจะเป็นภาครัฐหรือเอกชนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนาพร พันธุ์อาทิตย์ (2556: 109-110) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลในสังกัดสาธารณสุขอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 110 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากสื่อและบุคคลต่าง ๆ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.1

ปัจจัยเสริม ความคิดเห็นด้านเศรษฐกิจและสังคม

ด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี ที่มีปัจจัยเสริมด้านเศรษฐกิจและสังคมดีจะมีการออกกำลังกายดีซึ่งประชาชนในอำเภอบางพลี มีรายได้น้อยจึงส่งผลต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ชนกานต์ ขาวสำลี (2554: 87-88) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 1,356 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสริมด้านครอบครัว และสังคมและด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนพบว่า ประชาชนในอำเภอบางพลี มีความคิดเห็นด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ท่านออกกำลังกายด้วยความสนุกสนาน รองลงมา คือ ท่านเลือกประเภทของการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัยของท่าน และท่านออกกำลังกายอย่างพอเหมาะค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมจนเกินไป ซึ่งประชาชนในอำเภอบางพลีส่วนใหญ่ได้มีวิธีการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ การเต้น การแกว่งแขน ขาอยู่กับที่ในบ้านในสนามหน้าบ้าน การทำโยคะ weight และกีฬาแต่ละประเภท เช่น เซปักตะกร้อ ฟุตบอล ฟุตซอล เป็นต้น) และท่านควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมจนเกินไป สอดคล้องกับ กมลวรรณ เหลืองสถิตย์

(2552: 10) ที่ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรจะต้องมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ของแต่ละบุคคล

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยทำให้ได้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ และทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนสามารถสรุปข้อเสนอแนะจากการวิจัย ดังนี้

1. ควรนำเอาผลการวิจัยเผยแพร่ให้กับผู้บริหาร หน่วยงานที่รับผิดชอบในอำเภอ และจังหวัด เพื่อนำไปปรับปรุงดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนในการออกกำลังกาย
2. การเก็บข้อมูลด้วยตนเองทำให้ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามได้อย่างชัดเจน และสำรวจข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมเพื่อให้ข้อมูลที่กว้างมากขึ้นในข้อคำถามปลายเปิด
3. ปัจจัยเอื้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ในอำเภอบางพลีส่วนใหญ่มีสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อการใช้งานหรืออุปกรณ์ชำรุดและไม่มีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน
4. ปัจจัยเสริม ด้านเศรษฐกิจและสังคม ประชาชนในอำเภอบางพลีที่มีปัจจัยเสริมด้านเศรษฐกิจและสังคมดีจะมีการออกกำลังกายดีซึ่งประชาชนในอำเภอบางพลี มีรายได้น้อยจึงส่งผลต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนในอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดสมุทรปราการ โดยเฉพาะเจาะจงในแต่ละกลุ่มอายุ เช่น วัยเด็ก วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ สถาบันศึกษา หน่วยงานราชการและภาคเอกชน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ เหลืองสถิต. 2552. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2552. การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ การกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
2555. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค.

- กาญจนา ฐานะ. 2558. **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. 2557. **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สินธนาโก้ปี เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ชนากานต์ ขาวสำลี. 2554. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนราชินี เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงพงศ์ พงศ์สยาม. 2552. **มนุษย์วิทยาสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. 2554. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สุริยวิทยาสาน.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2558. **ประมวลบทความ พลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการ และวิทยาศาสตร์กีฬา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนาพร พันธอาทิตย์. 2556. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรในสังกัดสาธารณสุข อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุทธนู ศรีไสย. 2551. **สถิติประยุกต์สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). 2552. **พระบรมราโชวาท พระราชดำรัสเกี่ยวกับการกีฬา** (Online). www.thaihealth.or.th, 19 เมษายน 2560.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2554. **การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชาชนและสุขภาพจิต 2554**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- Green, L. W. and M. W. Kreuter. (1991). **Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach**. Toronto: Mayfield Public Company.