

## พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย

พัชรภา ไชยรักษ์\* ขาญชัย ขอบธรรมสกุล\*\*

รัตนา เสงส์สวัสดิ์\*\*\*วิมลมาลย์ สมคะเน\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศและช่วงอายุ โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ในกรณีที่พบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี ของเชฟเฟ (Scheffe') ผลการวิจัย พบว่า

1. ผู้มาใช้บริการ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.53

2. ผู้มาใช้บริการมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ( = 3.99)

3. ผู้มาใช้บริการมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ( = 3.88)

4. พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า มีเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่างช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่าง ช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมออกกำลังกาย การมาใช้บริการ การกีฬาแห่งประเทศไทย

\* นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*\*\*รองศาสตราจารย์, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

\*\*\*\*อาจารย์ ดร., คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ติดต่อผู้พิมพ์: พัชรภา ไชยรักษ์ E-mail: [pig\\_wahan@hotmail.com](mailto:pig_wahan@hotmail.com) มือถือ: 081-4333741

วันที่รับบทความ 20 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่แก้ไขบทความ 24 พฤษภาคม 2564

วันที่ตอบรับ 8 มิถุนายน 2564

## Exercising Behaviors of Users of the Sports Authority of Thailand

Patchara Chaiyrak\* Charnchai Chobthamasakul\*\*

Rattana Hengsawat\*\*\* Wimonman Somkane\*\*\*\*

### Abstract

In this thesis, the researcher studies the exercising behaviors of selected users of the Sports Authority of Thailand (SAT). The researcher also compares attitudes toward exercising as well as the exercising practices of these users as classified by the demographical characteristics of gender and age range. Using the accidental sampling method, the researcher selected a sample population of 400 subjects. The research instrument was a questionnaire constructed by the researcher. In carrying out this investigation, the researcher employed a software computer program. Accordingly, utilizing techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean ( $M$ ), and standard deviation ( $SD$ ). In drawing comparisons between male and female subjects, the researcher employed the independent samples  $t$  test technique. In making age range comparisons, the researcher employed the one-way analysis of variance (ANOVA) technique. In cases in which differences were found at a statistically significant level, Scheffé's multiple comparison method was employed by the researcher.

Findings are as follows:

1. The users under study exhibited knowledge of exercising overall at a very good level (88.53 percent).
2. The attitudes of the users vis-à-vis exercising were evinced at a good level ( $M = 3.99$ ).
3. Practices concerning exercising of users was at a level of frequent practices ( $M = 3.88$ ).

---

\* Master's degree Faculty of Education Ramkhamhaeng University

\*\* Assistant professor, Faculty of Education Ramkhamhaeng University

\*\*\* Associate Professor, Faculty of Education Ramkhamhaeng University

\*\*\*\* Lecturer Dr., Faculty of Education Ramkhamhaeng University

Contract: Patchara Chaiyrak E-mail: [pig\\_wan@hotmail.com](mailto:pig_wan@hotmail.com) Mobile: 081-4333741

Received: February 20, 2021 ;Revised: May 24, 2021 ; Accepted: July 8, 2021

4. Exercising behaviors of users under study between male and female found to exhibit differences at the statistically significant level of .05 in the attitudes of exercising and exercising practices.

5. Exercising behaviors of users under study found to exhibit differences in the attitude toward exercising at the statistically significant level of .05 between the age range of 18-32 years and 33-47 years and the age range of 33-47 years and 48 years or older. Exercising practices exhibited differences at the statistically significant level of .05 between the age range of 18-32 years and 33-47 years and the age range between 18-32 years and 33-40 years and the age range of 33-48 years or older.

**Keywords:** Exercising Behaviors, Service, Sports Authority of Thailand

## บทนำ

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ฝึกฝนให้บุคคลมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักอดทนอดกลั้น ทางด้านสังคม เมื่อมีการเล่นกีฬา จะทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน สื่อสารกัน สร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา เนื่องจากการวางแผน และตัดสินใจในการเล่นตลอดเวลา ดังนั้น การกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของบุคคล ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬายังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีของคนในสังคมอีกด้วย วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548, หน้า 13) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่เพียงพอเป็นประจำและสม่ำเสมอเป็นการช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพและสมรรถภาพดีขึ้นนี้ อีกเหตุผลหนึ่งก็เนื่องมาจากการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนี้จะปฏิบัติตามหลักการของการใช้และไม่ใช้ (law of use disuse) คือ ถ้ากล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายได้เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะโตขึ้น หนาขึ้น มีความแข็งแรงขึ้น มีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ยุทธศาสตร์ที่ 2 (กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา , 2560, หน้า 28) ได้มีการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา เพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัยยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีความสำคัญสำหรับ ประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรงลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหา ยาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึง กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2560, หน้า 6) มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพคนให้สนับสนุน การเจริญเติบโตของประเทศและการสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายที่ต้องดำเนินการ คือ 1) ประชาชนทุกช่วงวัยมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2) การศึกษาและการเรียนรู้ได้รับการพัฒนาคุณภาพ และ 3) สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งเป็นฐานรากที่เอื้อต่อการพัฒนาคน และมีแนวทางการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ และการพัฒนาศักยภาพคนในทุกช่วงวัยให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ โดยช่วงวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิด ให้มีพัฒนาการที่สมวัยในทุกด้าน วัยเรียน วัยรุ่น ให้มีทักษะการเรียนรู้ ทักษะชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น ภายใต้บริบทสังคมที่เป็นพหุวัฒนธรรม วัยแรงงาน ให้มีการพัฒนาระดับสมรรถนะฝีมือแรงงานเพื่อสร้างผลิตผลให้กับประเทศ วัยผู้สูงอายุให้มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพ และประสบการณ์ มีรายได้ ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกัน หรือชะลอความทุพพลภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดการระบอบบุคคล ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ การออกกำลังกาย เป็นการกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ ฝึกฝนให้บุคคลมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักอดทนอดกลั้น ทางด้านสังคม เมื่อมีการเล่นกีฬา จะทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน สื่อสารกัน สร้างความสัมพันธ์ในสังคม ทำให้เกิดการพัฒนาวงด้าน สติปัญญา เนื่องจากการวางแผน และตัดสินใจในการเล่นตลอดเวลา ดังนั้น การกีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพทางกายและจิตใจของบุคคล ยิ่งไปกว่านั้นการกีฬายังช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีของคนในสังคมอีกด้วย (อภิชาติ เมธาวีระนนท์, 2543, หน้า 1)

จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดจะเห็นได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน แก่ประชาชน เป็นการส่งเสริมการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีที่ถูกต้องพร้อมที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งเป็นการพัฒนาในระดับพื้นฐานกีฬาประเภทต่าง ๆ ของประเทศได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย จำแนกตามเพศ และช่วงอายุ

### วิธีดำเนินการวิจัย

**ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาใช้บริการที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แก่ ศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม สระวายน้ำและสนามเทนนิส จำนวน 92,705 คน

**กลุ่มตัวอย่าง** กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้มาใช้บริการออกกำลังกายที่การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากการเปิดตารางของ Krejcie & Morgan (1970, หน้า 608-610 อ้างถึงใน สุวิมล ติรภานันท์, 2555, หน้า 179) พบว่า จำนวนประชากร 100,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 384 คน แต่สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยแบ่งเป็นผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม จำนวน 150 คน ผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ จำนวน 150 คน และผู้มาใช้บริการสนามเทนนิส จำนวน 100 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบใช่หรือไม่ใช่

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (open ended)

**การวิเคราะห์ข้อมูล** การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ดังนี้ คือ

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 และตอนที่ 2 มาคำนวณหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 และตอนที่ 4 มาแจกแจงหาความถี่ของคำตอบแต่ละข้อ เพื่อหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test independent) และนำมาเสนอในตารางประกอบความเรียง

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างช่วงอายุของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) และในกรณีที่พบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธี ของเชฟเฟ (Scheffe') และนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีสถิติสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม สถานภาพส่วนตัวของผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.20 มีอายุระหว่าง 33-47 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.00 มีศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 75.00 และไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 91.00

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย

ผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.53 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.99$ ) และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ( $\bar{X} = 3.88$ ) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า

1. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.53 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้ คือ สมรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บข้อเท้าได้คิดเป็นร้อยละ 99.50 การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 99.00 การออกกำลังกายมี 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการคลายกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 98.50 ออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 98.00 ไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 94.80 ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 93.00 การออกกำลังกายที่หักโหม จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 92.50 ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมที่มีลักษณะเคลื่อนที่เร็ว เพราะจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 91.00 ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อกระดูกเสื่อม ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก คิดเป็นร้อยละ 89.50 การคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) ช่วยลดอาการบาดเจ็บ คิดเป็นร้อยละ 85.50 การบริหารร่างกายทำดันพื้นทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 81.50 การออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ส่งผลเสียใด ๆ ต่อร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 81.00 การออกกำลังกายที่ถูกต้องนั้น ออกเฉพาะบางส่วนของร่างกายก็พอ คิดเป็นร้อยละ 78.50 การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายไม่เหนียวล้า คิดเป็นร้อยละ 77.50 และถ้าออกกำลังกายแล้วเหนื่อยควรดื่มน้ำมาก ๆ คิดเป็นร้อยละ 68.20

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.99$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ( $\bar{X} = 4.69$ ) ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น ( $\bar{X} = 4.64$ ) การออกกำลังกายทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ( $\bar{X} = 4.51$ ) เพื่อให้สุขภาพกายและใจดี จุดเริ่มต้น คือ การออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.46$ ) การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรเลือกตามความถนัดความสนใจและเหมาะสมกับวัย ( $\bar{X} = 4.43$ ) ท่านออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ ( $\bar{X} = 4.37$ ) ท่านมีความสุขที่ได้

ออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.35$ ) กิจกรรมการออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน ( $\bar{X} = 4.26$ ) ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ( $\bar{X} = 4.23$ ) ท่านจะชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอ ( $\bar{X} = 3.39$ ) ท่านจะออกกำลังกายเสมอเมื่อมีเวลาว่าง ( $\bar{X} = 3.90$ ) และคนที่มีความสุขดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.39$ ) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ยั่งยืน ( $\bar{X} = 2.98$ ) ท่านคิดว่าการออกกำลังกายที่ดีต้องมีอุปกรณ์ช่วย ( $\bar{X} = 2.95$ ) และการออกกำลังกายทำให้ต้องเสียเวลาในการทำงานหรือเสียเวลาปฏิบัติภารกิจอื่น ( $\bar{X} = 2.87$ )

3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย ( $\bar{X} = 3.88$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ คือ ท่านเคารพกฎ กติกาและการยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งที่คุณออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.66$ ) ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.34$ ) ท่านออกกำลังกายให้เหมาะสมและพอดีกับความสามารถ ของตนเอง ( $\bar{X} = 4.26$ ) ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ( $\bar{X} = 4.26$ ) ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.16$ ) ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม ( $\bar{X} = 4.07$ ) ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.07$ ) ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ( $\bar{X} = 4.06$ ) ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 4.05$ ) ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาวะที่ไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน ฝนตก ( $\bar{X} = 3.69$ ) ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.67$ ) และเมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย ท่านจะหยุดพัก แล้วประคบด้วยน้ำแข็ง ( $\bar{X} = 3.64$ ) ท่านออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหารทันที ( $\bar{X} = 3.35$ ) ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.26$ ) และท่านไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายด้วย ( $\bar{X} = 2.72$ )

ผลการเปรียบเทียบเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย

ผลการเปรียบเทียบเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า มีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ระหว่าง

ผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ที่มีช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่าง ช่วงอายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากผู้มาใช้บริการในการออกกำลังกาย มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่ต้องก่อนประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา รวมทั้งขณะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และหลังจากการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมถูกต้อง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บการออกกำลังกาย และได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่สอดคล้องกับ ชาญชัย ขอบธรรมสกุล (2556, หน้า 27-28) ที่กล่าวถึงความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกาย นอกเหนือจากการมีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกาย โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับหลักและวิธีการในการออกกำลังกาย เฉพาะอย่าง ก็เป็นสิ่งสำคัญ และการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่เราทุกคนต่างมีความคุ้นเคยกระทำกันอยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว แต่การออกกำลังกายนั้นก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ในการออกกำลังกายอันจะช่วยให้การออกกำลังกายได้เกิดประโยชน์ต่อผู้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ที่ควรจะได้รับ อีกทั้ง การมีหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องยังจะช่วยในการป้องกันอันตราย หรือการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย และสอดคล้องกับชาญชัยขันธ์ เยี่ยมมิตร (2556) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

2. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับดี เนื่องจากการออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย จึงทำให้ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ยังเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ผ่อนคลายความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548, หน้า 113) ที่กล่าวว่า ประชาชนมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือ การเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติด้วย และพบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีเจตคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรพล มั่นภาวนา (2547) ที่ศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน มีเจตคติที่ดี

3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย เนื่องจากผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ มีความเข้าใจ ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการ เพื่อความเหมาะสมและความสามารถในการออกกำลังกายของตนเอง แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย และควรคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ อายุ ความปลอดภัยของร่างกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของชวลิต สุขุมณี (2554) ที่กล่าวว่า ไม่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไรหรือเล่นกีฬาประเภทใดต่างก็มีประโยชน์ต่อร่างกายผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามผู้ที่ออกกำลังกายควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง และที่สำคัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกายประเภทของการออกกำลังกายในปัจจุบันมีประชาชนที่ให้ความสำคัญประเภทของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามวัยของตนเอง และยังสอดคล้องกับจรรยา มีสิน (2536, หน้า 19) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (warm up) และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมความพร้อมร่างกายให้พร้อมเป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว

4. จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ผู้มาใช้บริการเพศชายมีค่าเฉลี่ยของเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับวิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่องความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายมีคะแนนความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Pender (1996) ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Meyer et al. (2004) ที่พบว่า ผู้หญิงมีการเล่นกีฬาน้อยกว่าผู้ชาย และเพศชายมีการบริหารร่างกายมากกว่าเพศหญิง

5. จากการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยเกี่ยวกับเจตคติการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุ พบว่า อายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อายุ 18-32 ปี กับอายุ 33-47 ปี และอายุ 33-47 ปี กับ อายุ 48 ปี ขึ้นไป แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับนฤมล หวานดี (2551) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ผู้มาใช้บริการที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ลดปัญหาการเจ็บป่วยบ่อย ควรส่งเสริมให้ผู้มาใช้บริการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายและความปลอดภัยของผู้มาใช้บริการ และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้มาใช้บริการได้รับประโยชน์มากที่สุด

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2559. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2560-2564).

กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2560. แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2560-2564. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

จรรยา มีสิน. 2536. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ชลิต สุขมณี. 2554. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชาญลักษณ์ เขียมมิตร. 2556. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ชาญชัย ขอบธรรมสกุล. 2556. กีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

นฤมล หวานดี. 2551. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2548) รวบรวมความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548. รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. 2541. ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรพล มั่นภาวนา. 2547. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547 (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ตีรกันันท์. 2555. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ แนวทางสู่การปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิชาติ เมธาวีระนนท์. 2543. คุณลักษณะที่ดีของผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำ ในทัศนะของผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬาว่ายน้ำ (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- Meyer, K., Niemann, S., & Abel, T. 2004. Gender differences on physical activity and fitness association with self-reported health and health-relevant attitude in the middle-aged Swiss urban population. *Journal of Public Health*, 12(4), 283-290.
- Pender, N. J. 1996. *Health promotion in nursing practice* (3 ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.