

เจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชน

ที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ในเขตภาคตะวันออก

สุพัตรา รักษาสนธิ* นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร** ฉัตรกมล สิงห์น้อย***สุริพร อนุศาสนนันท์****

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับของเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในเขตภาคตะวันออก กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายและสวนสาธารณะ ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 390 คน เป็นเพศชาย 227 คน และเพศหญิง 162 คน ที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเจตคติ และแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลการศึกษาพบว่าระดับเจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในเขตภาคตะวันออกโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=5.11$, S.D.= .589) และมีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์มาก ($\bar{X}=3.27$, S.D.= .739) เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีระดับเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีระดับเจตคติมากกว่าเพศชาย ($t = 1.965$) ส่วนระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายนั้นเพศชาย มีมากกว่าเพศหญิง ($t = -3.494$) และเมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และในสถานออกกำลังกาย มีระดับเจตคติและการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีระดับเจตคติในการออกกำลังกายดีกว่าในสถานออกกำลังกาย ($t = -3.607$) แต่มีระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายน้อยกว่าในสถานออกกำลังกาย ($t = 2.807$)

คำสำคัญ : เจตคติ การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

* นิสิตปริญญาเอก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

**รองศาสตราจารย์ ดร. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

***ดร. สาขาการวิจัยและสถิติ วิทยาลัยการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา

ติดต่อผู้พิมพ์: สุพัตรา รักษาสนธิ E-mail : beepat_rak@hotmail.com มือถือ: 081-5755317

วันที่รับบทความ 23 กุมภาพันธ์ 2564

วันที่แก้ไขบทความ 30 พฤษภาคม 2564

วันที่ตอบรับ 7 มิถุนายน 2564

Attitude and Achievement Goal Orientation in Exercise Continuity of People in Eastern Region of Thailand

Supattra Raksarson* Naruepon Vongjaturapat** Chatkamon Singhnoy.*** Sureeporn Anusasanan****

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the attitudes and achievement goal orientation in exercisers continuity of people in Eastern of Thailand. The subjects were 390 volunteer people (227 males, 162 females), who age was at least 18 years old. The subjects were asked to complete 2 questionnaires (A Thai version of the Achievement Goal Orientation Measure in Exercise; Sritubtim, Vongjaturapat & Singnoy, 2013, Thai version of the Attitude towards Exercise Behavior Test; Katharyphet, Vongjaturapat, & Singnoy, 2013). The data were analyzed by computer program. The overall results indicate that the level of exercisers continuity of people in Eastern of Thailand on attitudes ($\bar{X}$ =5.11, S.D.= .589) and achievement goal orientation ($\bar{X}$ =3.27, S.D.= .739) in exercisers continuity of people in Eastern of Thailand were good. Exercisers continuity of people with different gender have statistically different attitudes and achievement goal orientation in exercisers. Female exercisers show better attitudes than males ($t = 1.965$). However, male exercisers achievement goal orientation is better than females. Exercisers with different place of exercise have statistically different in attitudes and achievement goal orientation in exercisers. In fact, peoples who exercise in public park had better attitudes than peoples who exercise in fitness ($t = -3.607$) and peoples who exercise in fitness had better goal orientation than peoples who exercise in public park ($t = 2.807$).

Keywords: Attitude, Achievement Goal Orientation, Exercise Continuity

* Ph.D. students Faculty of Sport Sciences, Burapha University

** ,*** ,**** Assistant professor, Faculty of Sport Sciences, Burapha University

Contract: Tharin Kanlueng E-mail: beepat_rak@hotmail.com Mobile: 081-5755317

Received: February 23, 2021 ; Revised: May 30, 2021 ; Accepted: July 7, 2021

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีบทบาทมากขึ้นต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของ ประเทศไทยในยุคอาเซียนให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีของประชาชนไทย ถือเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่จะให้บุคคลสามารถปรับตัว เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบันได้อย่างทันท่วงที ซึ่งการมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีนั้นมิได้หมายความว่าเพียงแค่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, 2553) ซึ่งรัฐบาลแต่ละสมัยของไทยนั้นก็ได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อให้ประชาชนได้มีสุขภาพที่ดีแข็งแรง โดยมีนโยบายในการส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละนาฏยที่ดี แต่จากผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของประชากรไทยพบว่า อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรในปี 2554 ลดลงจากปี 2550 ประมาณร้อยละ 3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) อย่างไรก็ตามรัฐบาลยังคงมีความพยายามที่จะสานต่อนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ซึ่งจะเห็นได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559) ที่ได้มุ่งหวังให้คนไทยได้รับการส่งเสริมด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจนักกีฬา สามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายดี สามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้น ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา มีการศึกษาวิจัยถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากมาย โดยศึกษาในตัวแปรที่ค่อนข้างหลากหลาย ในส่วนของการศึกษาทางด้านจิตวิทยาก็เช่นกัน มีการศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้อง เช่นจากการศึกษาของ McArthur, Dumas, Woodend, Beach and Stacey (2014) เขาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยึดมั่นที่จะออกกำลังกายเป็นประจำของผู้หญิงวัยกลางคน ส่วนที่เป็นปัจจัยทางจิตวิทยา คือ แรงจูงใจภายใน เช่น ความรู้สึกที่ดี ความรู้สึกสำเร็จ Picorelli, Pereira, Pereira, Felicio and Sherrington (2014) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ พบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความยึดมั่นในการปฏิบัติตามโปรแกรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้น ได้แก่ ความสามารถทางการคิดที่ดี ณัฐวุฒิ วงศ์วีไล (2547) ได้ศึกษาถึงปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ พิตเนส เซ็นเตอร์ เขาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย ได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างกลุ่มเพื่อนที่มาออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถในตนเองทางการออกกำลังกาย นอกจากนี้ วราภรณ์ คำรศ (2562) ยังพบว่า ทักษะการ

รับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับ พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย

เจตคติ ถือเป็นแรงจูงใจภายในอย่างหนึ่งที่สำคัญ เป็นแรงผลักดันที่มาจากความต้องการภายใน ตัวบุคคล ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมค่อนข้างถาวร (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2556: 44) ในทางพฤติกรรมศาสตร์นั้น เจตคติ เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆ (เบญจา ยอดคำเนิน, 2542: 11-12) นอกจากจะเป็นพลังผลักดันให้คนปฏิบัติพฤติกรรมแล้ว ยังเป็นตัวกำหนดทิศทางและเป้าหมาย ของพฤติกรรมต่างๆด้วย นักวิชาการต่างๆได้พยายามที่จะศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่น กีฬาของบุคคล เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายในอนาคต อาทิ เช่น จากการศึกษาของวัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินิชศิลป์ และกึ่งเพชร เงินทอง (2557) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือ เจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรพล จันธิมา (2541) ที่พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย หากบุคคลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายก็มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายมากกว่าบุคคลที่มีเจตคติที่ไม่ดี นอกจากนี้ สนธยา สีละมาต (2557) ยังได้ให้แนวคิดไว้ว่า วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้บุคคลเริ่มและคิดที่จะออกกำลังกาย คือ การเพิ่มทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย และการควบคุมพฤติกรรมตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ คอกซ์ (Cox, 2000 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, 2547) ที่ว่า คนเราจะรับการออกกำลังกายไว้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเมื่อมั่นใจว่าทำได้สำเร็จ และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการกีฬายังได้พยายามที่จะศึกษา ค้นคว้า เพื่ออธิบายเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของบุคคล ตลอดจนเหตุผลที่ทำให้พฤติกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายยังคงอยู่ต่อไป ซึ่งพบว่าในแต่ละบุคคลก็จะมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป และได้สรุปเหตุผลของการตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของบุคคลไว้ว่า มีสาเหตุมาจากความสวยงาม สาเหตุด้านสุขภาพ สาเหตุทางสังคม และสาเหตุทางเจตคติ (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) ซึ่งเหตุผลดังกล่าวนี้เองที่จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรมไปสู่ความสำเร็จในการออกกำลังกายตามความคาดหวัง หรือเป้าหมายของตน หรือที่เรียกว่าเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์นั่นเอง ซึ่งเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์เป็นเรื่องหนึ่งที่สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับบุคคลหรือนักกีฬา ซึ่ง Weiss & Chaumeton (1992) ได้เสนอแนะว่าการที่แต่ละบุคคลมีเป้าหมายที่แตกต่างกันนั้นจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ที่อธิบายถึงความสำคัญของเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมใฝ่สัมฤทธิ์ของบุคคล แต่ละบุคคลจะมีเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป บุคคลจะมีการเข้าหาเป้าหมายของตนโดยการนำความคิด ความเชื่อ ที่ได้รับการหล่อ

หลอมมา ไปพัฒนาเป็นวิธีการเข้าหาเป้าหมายของตนเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ (Maehr & Nicholls, 1980; Nicholls, 1984) อาจกล่าวได้ว่าการหล่อหลอมลักษณะเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์นี้เอง เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญให้คนตัดสินใจที่จะออกกำลังกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยด้านเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจ และอุตสาหกรรมอย่างรวดเร็ว ประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ส่วนใหญ่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพค่อนข้างสูง เพื่อเป็นแนวทางในการหาวิธีแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน โดยการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องได้ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับของเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย และสวนสาธารณะในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีการเข้าร่วมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ ในทุกโปรแกรมการออกกำลังกาย ทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Roscoe (1975 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดา บริสุทธิ, 2540) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 390 คน เป็นเพศชาย 227 คน และเพศหญิง 162 คน เป็นผู้ที่ออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายจำนวน 200 คน และสวนสาธารณะจำนวน 190 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม 2 ฉบับ คือ

1. แบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย ของ มลฤดี คทาไพฑูริ (2556: 58-59) มีจำนวน 12 ข้อคำถาม ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .82 โดยในตัวแบบสอบถามประกอบด้วยข้อคำถาม 2 แบบ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ โดยข้อความทางบวก มี 8 ข้อ คือ ข้อ 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11 และ 12 และข้อความทางลบมี 4 ข้อ คือ ข้อ 2, 4, 7 และ 10 ซึ่งแสดงระดับประมาณค่าดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงที่สุด	6 คะแนน	1 คะแนน
จริง	5 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	4 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	3 คะแนน	4 คะแนน
ไม่จริง	4 คะแนน	5 คะแนน
ไม่จริงเลย	5 คะแนน	6 คะแนน

ใช้เกณฑ์การแปลความหมายค่ามัชฌิมเลขคณิตของแบบสอบถาม เป็นเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ช่วงมัชฌิมเลขคณิต	ระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย
5.51 - 6.00	ดีมาก
4.51 - 5.50	ดี
3.51 - 4.50	ค่อนข้างดี
2.51 - 3.50	ค่อนข้างไม่ดี
1.51 - 2.50	ไม่ดี
1.00 - 1.50	ไม่ดีอย่างยิ่ง

2. แบบวัดการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของพงศธร ศรีทับทิม (2555: 66) จำนวน 10 ข้อคำถาม ที่เป็นคำถามเกี่ยวกับงาน 5 ข้อ คำถามเกี่ยวกับตนเองหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .98 ซึ่งเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีดังนี้

คะแนน	4.01 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
คะแนน	3.01 – 4.00	หมายถึง มาก
คะแนน	2.01 – 3.00	หมายถึง ต่ำ
คะแนน	1.00 – 2.00	หมายถึง ต่ำที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเจตคติในการออกกำลังกาย และแบบวัดการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการออกกำลังกาย ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 390 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบ t – test for Independent Sample

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับของเจตคติ และการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์จากค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เสนอผลในรูปแบบของตารางดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับเจตคติในการออกกำลังกาย และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกาย (N=390)

ปัจจัย	คะแนนเต็ม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
เจตคติ	6	5.11	.589	ดี
การหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์	5	3.27	.739	มาก

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับเจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องมีค่าเฉลี่ย 5.11 จัดอยู่ในเกณฑ์ดี และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.27 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับ เจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกายจำแนกตามเพศ และสถานที่ในการออกกำลังกาย (N = 390)

ปัจจัย	เจตคติ		ระดับ	เป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์		ระดับ
	(คะแนนเต็ม 6)			(คะแนนเต็ม 5)		
	$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
เพศ						
ชาย (n=227)	5.06	.607	ดี	3.38	.686	มาก
หญิง (n=162)	5.18	.556	ดี	3.11	.783	มาก
T		1.965			-3.494	
P		.05			.001	
สถานที่ในการออกกำลังกาย						
ฟิตเนส (n=200)	5.01	.614	ดี	3.37	.689	มาก
สวนสาธารณะ(n=190)	5.22	.541	ดี	3.16	.777	มาก
T		-3.607			2.807	
P		.000			.005	

*p≤.05

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับเจตคติในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับดี โดยเจตคติในการออกกำลังกายของเพศชายมีค่าเฉลี่ย 5.06 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .607 ส่วนเพศหญิงระดับเจตคติในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 5.18 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .556

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับของเจตคติในการออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะอยู่ในระดับดี โดยเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 5.01 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .614 ส่วนเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีค่าเฉลี่ย 5.22 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .541

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับของเจตคติในการออกกำลังกายจำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสและประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า คนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสและคนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ มีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยคนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายสูงกว่าคนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิง พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศชายมีค่าเฉลี่ย 3.38 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .686 ส่วนเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 3.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .783

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของเพศหญิงและชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า เพศหญิงและเพศชายมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศชายมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะอยู่ในระดับมาก โดยระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีค่าเฉลี่ย 3.37 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .686 ส่วนประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีค่าเฉลี่ย 3.16 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .777

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ในการออกกำลังกาย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของระดับการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และสวนสาธารณะ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และประชาชนที่ออกกำลังกายใน

สวนสาธารณะ มีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนสมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ อภิปรายได้ดังนี้

1. ความแตกต่างของระดับเจตคติและการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย และเพศหญิง มีระดับของเจตคติ และการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีระดับของเจตคติในการออกกำลังกายสูงกว่าเพศชาย ส่วนระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายนั้นพบว่าเพศชายมีระดับของการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Meyer and Abel (2004) ที่พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เพศชายเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเพราะมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นทุนอยู่เดิมแล้ว แต่เพศหญิงจะร่วมกิจกรรมออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีบางอย่างเกิดขึ้นต่อสุขภาพของตน เช่น น้ำหนักตัวมากขึ้น นอกจากนี้จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2555) ที่ได้สำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากรไทยในปี 2554 จากผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 15.1 ล้านคน พบว่า ร้อยละ 74.6 ของผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น เพศชายและเพศหญิงในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันคือเล่นเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนเพศหญิงนั้นจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เพราะมีปัญหาสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนัก มากกว่าเพศชายค่อนข้างมาก ความแตกต่างระหว่างเพศนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย (สุชาติ ไพหลีกัล, 2544; เถลิงพล สุทธิจรรยา, 2546 และมารีนา ยากาเรีย, 2549) เพศต่างกันจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน (วีระพันธุ์ อนันตพงศ์, 2545) และผลที่ได้รับจากการดำเนินพฤติกรรมที่ต่างกันนี้เองอาจส่งผลย้อนกลับให้เกิดความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างกันเช่นกัน ซึ่งความคิด ความรู้สึก เจตคติ นี้เองก็จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล ที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆ (เบญจา ยอดดำเนิน, แอ็ดดิกส์และคณะ. 2542: 11-12) อีกทั้งยังส่งผลต่อการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ ในการตัดสินใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกายที่แตกต่างกันต่อไป ซึ่งจากการศึกษาของ Cumming and Hall (2004) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์กับความมั่นใจเฉพาะอย่างในการออกกำลังกายในเมืองเบอร์มิงแฮม ประเทศอังกฤษ ซึ่งเขาพบว่า เพศชายนั้นมีเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการเปรียบเทียบกับผู้อื่นสูงกว่าเพศหญิง

2. ความแตกต่างของระดับเจตคติและการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายระหว่างประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และออกกำลังกายบริเวณสวนสาธารณะ ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายในฟิตเนส และออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีระดับของเจตคติและการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยผู้ที่

ออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีระดับของการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายมีมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายในฟิตเนส ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นกระบวนการสร้างแรงจูงใจที่สำคัญให้คนตัดสินใจที่จะออกกำลังกาย ซึ่งจะเห็นว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายแต่ละบุคคลนั้นมีจุดประสงค์หรือความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายที่ต่างกันออกไป จากการศึกษาของ Gruber (2008) พบว่า เหตุผลที่เพศหญิงส่วนใหญ่มาออกกำลังกายนั้นเพื่อต้องการลดน้ำหนัก และเพื่อให้มีรูปร่างดีหุ่นดี ส่วนเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง และเพื่อการกีฬา อย่างไรก็ตามความแตกต่างของสถานที่ออกกำลังกายที่อาจส่งผลกระทบต่อระดับของการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกายได้ เช่น ในสถานออกกำลังกายฟิตเนส กับสวนสาธารณะ ซึ่งมีปัจจัยในเรื่องของค่าใช้จ่ายและระยะเวลาที่กำหนดในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ที่อาจเป็นเหตุให้บุคคลที่ออกกำลังกายในฟิตเนสที่ต้องเสียค่าบริการและถูกจำกัดเวลามากกว่าการออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของค่าใช้จ่าย และกำหนดเวลา จึงอาจเป็นเหตุให้บุคคลที่ออกกำลังกายในฟิตเนส มีระดับการล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เพื่อให้คุ้มค่างบค่าใช้จ่ายและเวลาที่จำกัด ส่วนในเรื่องของเจตคติในการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะที่สูงกว่าในฟิตเนสนั้น อาจเป็นผลจากผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอยู่แล้วเป็นทุน ประกอบกับการออกกำลังกายในสวนสาธารณะนั้นไม่มีข้อจำกัดเรื่องค่าใช้จ่ายและระยะเวลาดำเนินการออกกำลังกาย อีกทั้งมีความหลากหลายของผู้เข้าร่วม และมีกิจกรรมให้เลือกในการออกกำลังกายที่ไม่มีข้อจำกัด รวมถึงสิ่งแวดล้อมของสวนสาธารณะที่อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้มีเจตคติในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายในฟิตเนสได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายให้ครอบคลุมทุกด้าน โดยการเพิ่มตัวแปรอื่นๆ
2. ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในกลุ่มอื่นๆเช่น ผู้สูงอายุ เยาวชน เพื่อให้ได้ทราบปัจจัยที่ตรงกับกลุ่มบุคคลเป้าหมายมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการรักษาพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องให้คงอยู่ยาวนานที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2553. *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2555. *แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (2555-2559)*. กรุงเทพฯ: องค์การกีฬา สกสค.

- กรมพลศึกษากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2556. จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เฉลิมพล สุทธจรรยา. 2546. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันราชภัฏในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณัฐภูมิ วงศ์วิไล. 2547. ปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย นลินรัตน์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- มฤดี คหายเพ็ชร. 2556. การเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์กับกิจกรรมฮูลาฮูป (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เบญจา ยอดดำเนิน. 2542. พฤติกรรมสุขภาพ: ปัญหา ตัวกำหนดและทิศทาง. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2540. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- พงศธร ศรีทับทิม. 2555. การพัฒนาแบบวัดการหล่อหลอมเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- มารีนา ยาการียา. 2549. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย: กรณีศึกษาโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์นราธิวาส อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส. ปัญหาพิเศษทางสาธารณสุข (ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต). ยะลา: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา.
- วัชรินทร์ เงินทอง เทียนชัย ทองวินิจศิลป์ และกิงเพชร เงินทอง. 2557. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา, 6(2), 51-63.
- วราภรณ์ คำรศ. 2562. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. Chulalongkorn Medical Journal, 1(4), 359-368.
- วีระพันธุ์ อนันตพงศ์. 2545. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา. ม.ป.ท.: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- วีรพล จันธิมา. 2541. ลักษณะมุงอนาคต การควบคุม ทัศนคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลกรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สุชาดา ภัยหลีกลี่ และสมโนน นาถานุกุล. 2544. รายงานการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สนธยา สี่ละมอด. 2557. กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2554. รายงานสถิติประชากรและเคหะ. สืบค้น 3 พฤษภาคม 2560, จาก <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/population.html>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- Cox, R. H. 1990. *Sport Psychology: Concept and Applications* (2ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publisher.
- Cumming, J., & Hall, C. 2004. The relationship between goal orientation and self-efficacy for exercise. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(4), 747-763.
- Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. 1980. *Culture and Achievement Motivation: A Second Look*. In N. Warren (Ed.), *Studies in Cross-Cultural Psychology*. Retrieved May, 2, 2017. From [https://www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/](https://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/) reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=2213457.
- McArthur et al. 2014. *Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: a qualitative study to inform clinical practice*. Retrieved May, 2, 2017. From <https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6874-14-49>.
- Meyer, K. Niemann, S. & Abel, T. 2004. Gender differences in physical activity and fitness association with self-reported health and health-relevant attitudes in a middle-aged Swiss urban population. *Journal of Public Health*, 12(4), 283-290.
- Nicholls, J. G. 1984. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Picorelli, A.M.A, Pereira, L.S.M, Pereira, D.S., Felicio, D. & Sherrington, C. 2014. Adherence to exercise programs for older people is influenced by program characteristics and personal factors: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60, 151-156.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.