

บทความวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 Exercise Behavior of People in The Public Health Regional 10th Area.

อนุสรณ์ ส่องแสง^{1*} Anusorn Songsang^{1*}
วรารณ จันทรพราว² Waraporn Junpraw²
ดิศพล บุปผาชาติ³ Dissaphon Boobphachart³
เด่นดวงดี ศรีสุระ⁴ Denduangdee Srisura⁴

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวันของประชาชนที่ไม่เพียงพอก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ถึงแม้ว่าหน่วยงานภาครัฐจะมีนโยบายและกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 มาใช้เป็นข้อมูลวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้เหมาะสมไป

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนอายุ 15 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10 สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน คำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเนได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 400 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสถิติ Chi-square Test และ Fisher's Exact Test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ทั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงหลักปฏิบัติบนพื้นฐานของจริยธรรมในการวิจัยในทุกขั้นตอน

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดีมากที่สุดร้อยละ 95.00 มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดีมาก ร้อยละ 56.00 มีปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายในระดับน้อย มากที่สุดร้อยละ 50.00 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มากที่สุดร้อยละ 44.00 ด้านปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่ามีเพียงการทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน วันอาทิตย์ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ p-value 0.013, <0.001 ตามลำดับ

ผลการศึกษาว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี อันจะส่งผลให้ร่างกายมีการปรับสภาพสู่ความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถป้องกันหรือบรรเทาการเกิดโรคจากทางพฤติกรรมบางอย่างได้ เป็นการให้ผลที่ดีต่อการดูแลสุขภาพร่างกายแต่ยังต้องการให้ภาครัฐอุปถัมภ์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายในชุมชนยังไม่เพียงพอ โดยส่วนใหญ่การออกกำลังกายที่เป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกายจากการทำงาน การเรียนและเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งพบว่าปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อเสนอแนะ ควรส่งเสริมสุขภาพความรอบรู้ด้านการออกกำลังกายสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผ่านสื่อที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่ายร่วมกับการสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชนตามบริบทของพื้นที่ที่เหมาะสม

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

²พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

³อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

⁴อาจารย์ผู้สอน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

*ผู้รับผิดชอบหลักบทความ Email: songsanganusorn@gmail.com

Abstract

Exercise and physical activity in people's daily lives poses a risk of developing NCDs. Although government agencies have policies for exercise and activity activities to support and encourage people to have enough exercise and physical activity.

However, the tendency of people who did not have sufficient physical activity was found to be higher. This research aims to survey and find factors related to exercise behavior of people in The Public Health Regional 10th Area. to use as information for relevant agencies to plan for people's exercise promotion to suit their needs.

The sample consisted of people aged 15-59 years living in The Public Health Regional 10th Area, multistage sampling. The sample size was calculated according to the Yamane formula for a sample size of at least 400 people. Exercise behaviors of people in The Public Health Regional 10th Area, were analyzed by descriptive data such as frequency, percentage, mean and standard deviation. and analytical statistics, including the relationship between factors and exercise behavior with statistics Chi-square Test and Fisher's Exact Test. The researcher takes into account the principles of ethical conduct in research at every step.

The results: the sample group had knowledge about exercise at the highest level, 95.0%. In each question, the sample group had the most correct knowledge of exercise to strengthen muscles. 99.25% of the sample group showed that their attitude towards exercise was at a very good level, 56.00% of the respondents found that the sample group had the strongest opinion that exercise helped to improve their mood 61.25% Supporting factors for exercise It was found that the sample group had factors supporting exercise. at a low level 50.00% of the items found that the sample group had the strongest agreement. The community/village had the promotion and support of exercise of the people in

Abstract

the community/village 30.50% in terms of exercise behavior. It was found that the sample group had moderate exercise behavior. At most 44.00%. items found that the sample group practiced regularly the most was choosing the type of exercise to suit the health condition of the age 45.50% of factors related to exercise behavior. It was found that only working/career/studying on Sundays and supporting factors for Exercise was statistically related to exercise behavior at p-value level 0.013, <0.001, respectively.

Recommendations: Health and exercise literacy should be promoted to change health behaviors through media that is easily accessible to the public, together with creating an environment to support physical exercise of the people in the context of the appropriate area.

Keywords: exercise, Health Behavior, The Public Health Regional 10th Area.

¹ Registered Nurse, Professional Level of Regional Health Promotion Center 10 Ubonratchathani

² Registered Nurse, Professional specialist Level of Regional Health Promotion Center 10 Ubonratchathani

³ Physical Education Lecturer Faculty of Education of Ubon Ratchathani Rajabhat University

⁴ instructor Faculty of Public Health of Ubon Ratchathani Rajabhat University

* Corresponding Author Email: songsanganusorn@gmail.com

1.ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวันของประชาชนกำลังถูกความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันคุกคามอย่างมาก การมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ มีภาวะเนื้องอกเพิ่มขึ้นจากข้อมูล 10 ปีที่ผ่านมาพบว่าคนไทย 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและมีภาวะเนื้องอกสูงขึ้นเฉลี่ย 13.25 ชั่วโมง/วัน มีรายงานข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชาชนไทย ปี พ.ศ. 2661, 2562, และ 2663 พบการเพิ่มขึ้นของกลุ่มมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอที่ร้อยละ 25.62, 25.44, และ 45.66 ตามลำดับ และมีการออกกำลังกายใช้เวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ในปี พ.ศ. 2661, 2562, และ 2663 ที่ 126.24, 2.29, และ 123.86 ตามลำดับ^{1,2} ส่วนวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ในปี พ.ศ. 2562 2563 และ 2564 ร้อยละ 81.92 69.90 และ 74.90 ตามลำดับ³ ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยนำมาสู่ความสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจากสาเหตุเหล่านี้ถึงเกือบหกพันล้านบาท/ปี การขาดกิจกรรมทางกายส่งผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายของร่างกายและมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตตามมา การป้องกันที่ดีอีกทางคือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำให้เหมาะสมและเพียงพอกับบุคคลและบริบทของชุมชนนั้น

การขับเคลื่อนนโยบายเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพกายและการออกกำลังกายของประชากร โดยมุ่งเน้นให้ประชากรมีพละการดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ คือ เป้าหมายสำคัญในการรณรงค์และส่งเสริมมากขึ้น และถูกกำหนดให้เป็น “วาระแห่งชาติ” ด้วยเหตุนี้ รัฐบาลจึงได้มีการกำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นแผนแม่บทเพื่อการพัฒนาการกีฬากีฬาและการออกกำลังกายของประชากร คือ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับอื่นตามมา⁴ โดยมีเป้าหมายของยุทธศาสตร์คือให้ประชาชนไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และให้ประเทศไทยมีการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพไปจนในระดับท้องถิ่น จะเห็นได้ว่าการกำหนดยุทธศาสตร์ของประเทศเป็นไปในลักษณะการต่อยอดการทำงานที่ค่อย ๆ พัฒนาจากฐานไปสู่ยอดของปิรามิดด้านสุขภาพของประชากรอย่างยั่งยืน ที่เริ่มต้นจากการหากิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ ประชาชนหันมาสนใจต่อการออกกำลังกาย มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และในที่สุดจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพพละการดีทั้งในเขตเมือง และเขตชนบทอย่างทั่วถึง โดยคาดหวังให้ประชาชนมี ความนิยม และรักการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีและรัฐบาลสามารถลดค่าใช้จ่ายการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน

กระทรวงสาธารณสุขสนองตอบยุทธศาสตร์ของประเทศด้วยการจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมสุขภาพทางกายในการดำเนินงานขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการบูรณาการ การสร้างกลไกในการขับเคลื่อนที่เข้มแข็งเพียงพอที่จะทำให้คนไทยไม่เนือยนิ่ง สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ สติปัญญา และสังคม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และสามารถร่วมปฏิบัติกันได้ทุกเพศทุกวัยในครอบครัว ขยายสู่ฐานของชุมชนให้เป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน

ของประชาชน ทั้งนี้กรมอนามัยในฐานะเลขานุการคณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมสุขภาพทางกายในการดำเนินงานขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 ได้ศึกษาพัฒนาข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายในประชาชนทุกกลุ่มวัยที่มีความแตกต่าง พร้อมกันนี้กรมอนามัยยังพัฒนาต่อยอดการออกกำลังกายให้เข้ากับยุคเทคโนโลยีปัจจุบันด้วยแอปพลิเคชันการออกกำลังกาย “ก้าวทำใจ” ที่ให้ประชาชนทุกวันสามารถสมัครร่วมสนุกกับการมาออกกำลังกายได้ในทุกที่ ทุกวัน ทุกเวลา และทุกการออกกำลังกาย แล้วส่งผลการออกกำลังกายเพื่อสะสมระยะทาง เวลา พลังงานที่ใช้ออกกำลังกายแล้วเปลี่ยนเป็นคะแนนสุขภาพ (Health point) ในการแลกของรางวัลสุขภาพได้ทั่วประเทศแล้วยังมีลุ้นรับรางวัลจากการสุ่มผู้โชคดีที่เข้าร่วมกิจกรรมได้อีกทาง ทั้งนี้ข้างในแอปพลิเคชัน “ก้าวทำใจ” ยังมีคลังสุขภาพไว้ให้ประชาชนเรียนรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพขอความร่วมมือด้านสุขภาพสู่การมีสุขภาพที่ดีที่ยั่งยืน

ถึงแม้ว่าหน่วยงานภาครัฐจะมีนโยบายและกิจกรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แต่กลับพบแนวโน้มของคนที่ไม่มีการออกกำลังกายที่เพียงพอสูงขึ้น รายงานจากกรมอนามัยพบว่าประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 69.39 แต่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 3-5 วันต่อสัปดาห์ร้อยละ 43.50 ในเขตสุขภาพที่ 10 พบว่าประชากรวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอร้อยละ 69.86 งานวิจัยฉบับนี้จึงต้องการที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 เพื่อสำรวจและค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 ในการใช้เป็นข้อมูลกำหนดหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้วางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้เหมาะสมกับความต้องการต่อไป

2.วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสำรวจความรู้ ทักษะ พฤติกรรม ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10
2. เพื่อสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10

3.วิธีการดำเนินการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนอายุ 15-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 10 ช่วงเวลาเดือนกรกฎาคม-เดือนสิงหาคม 2563

สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) คำนวณขนาดตัวอย่างตามสูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973)⁵ ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 จำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิจัยอย่างน้อย 400 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย 1) ข้อมูลพื้นฐานลักษณะทางประชากร เป็นคำถามแบบเลือกตอบและเติมข้อความลงในช่องว่าง จำนวน 11 ข้อ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเข้าถึงการออกกำลังกาย เป็นคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 29 ข้อ 3) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน เป็นคำถามแบบเลือกตอบจำนวน 12 ข้อ

3.2.2 เกณฑ์การให้คะแนน ในแต่ละส่วนของการตอบในแบบสอบถาม ได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ปีที่ 10 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-มิถุนายน 2565 ❖ Vol. 10 No.1 January-June 2022 ISSN 2774-1362 (Online) หน้า 67

4. แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของไลเคิร์ต (Likert, 1967)⁷ และมีการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนการแปลความหมาย ดังนี้

- | | |
|---------|--|
| 1 คะแนน | หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ |
| 2 คะแนน | หมายถึง ปฏิบัตินานๆครั้ง |
| 3 คะแนน | หมายถึง ปฏิบัติบ่อยๆ |
| 4 คะแนน | หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ |
| 5 คะแนน | หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ |

เมื่อรวบรวมข้อมูลและแจกแจงความถี่แล้วจะใช้คะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาพิจารณาระดับปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย ซึ่งมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้ (bloom, 1986)⁶

ระดับคะแนน 48.00 - 60.00 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายในระดับดีมาก

ระดับคะแนน 36.00 - 47.99 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 12.00 - 35.99 คะแนน หมายถึง มีพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำ

คุณภาพของแบบสอบถาม

งานวิจัยฉบับนี้ใช้แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมและความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ และนำไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่จำนวน 30 คน นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค⁸ ได้เท่ากับ 0.856

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) เตรียมการและเขียนแผนการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามและทดสอบความความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2563

2) ประชุมชี้แจงทีมช่วยเก็บข้อมูล ซึ่งได้แก่ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี โดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ แนวทางการเก็บข้อมูล และซักถามข้อสงสัยในข้อคำถามต่างๆในแบบสอบถาม

3) ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการเก็บข้อมูล กลุ่มเป้าหมายและวัน เวลา สถานที่ลงเก็บรวบรวมข้อมูล

4) ดำเนินการลงเก็บข้อมูลในระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม 2563 ตามวัน เวลา สถานที่ที่นัดหมายตามกระบวนการที่ชี้แจงแก่พื้นที่ อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในความสมัครใจตอบแบบสอบถาม โดยจะเก็บรักษาข้อมูลรายบุคคลไว้เป็นความลับ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีและให้ความยินยอมแล้วจึงดำเนินการเก็บข้อมูลตามกระบวนการและแบบสอบถาม

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytic Statistics) ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Chi-square Test และ Fisher's Exact Test ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

4. จริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้คำนึงถึงหลักปฏิบัติบนพื้นฐานของจริยธรรมในการวิจัย 3 ด้าน คือ หลักในการเคารพในตัวบุคคล หลักผลประโยชน์และไม่ก่อให้เกิดอันตรายและหลักยุติธรรม มีรายละเอียด ดังนี้ 1)ผู้วิจัยแนะนำและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาให้อาสาสมัครในการวิจัยรับทราบ พร้อมอธิบายให้เข้าใจและเปิดโอกาสให้ซักถาม การตัดสินใจเข้าร่วมโครงการการศึกษาวินิจฉัยครั้งนี้ให้ไปด้วยความสมัครใจ การเข้าร่วมหรือออกจากโครงการนั้นผู้วิจัยจะขออนุญาตให้ผู้เข้าร่วมโครงการเป็นผู้ให้ข้อมูล อาจจะเป็น

การยินยอมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรหรือการแสดงความยินยอมด้วยวาจาและผู้วิจัยได้อธิบายถึงสิทธิที่จะถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา 2)การดำเนินการศึกษาและขั้นตอนการวิจัยจะไม่กระทบหรือก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทางร่างกายและจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย 3)ไม่มีการบันทึกรายชื่อและการสืบค้นข้อมูลกลับไปถึงผู้ให้ข้อมูลได้ 4)มีการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมงานวิจัย 5)นำเสนอข้อมูลของกลุ่มเป้าหมายเป็นภาพรวม ไม่มีการเจาะจงเฉพาะบุคคล และข้อมูลที่ได้นั้นจะไม่สามารถเชื่อมโยงกลับไปหาตัวบุคคลนั้นได้

5.ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 77.50 อายุ 40-49ปีและ50-59ปี มากที่สุดร้อยละ 37.25 สถานภาพสมรส ร้อยละ 76.75 ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา/ปวช. ร้อยละ47.75 อาชีพเกษตรกร ร้อยละ 41.50 รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 85.50 ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน ในวันเสาร์ ร้อยละ 40.75 โดยทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน ในช่วงเช้าถึงเย็น ร้อยละ 93.50 และพักอาศัยที่บ้านตนเอง ร้อยละ 86.00 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไป (n=400)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	310	77.50
ชาย	90	22.50
อายุ		
< 20 ปี	11	2.75
20-29 ปี	31	7.75
30-39 ปี	59	14.75
40-49 ปี	150	37.50
50-59 ปี	149	37.25
สถานภาพสมรส		
โสด	59	14.75
สมรส	307	76.75
หย่าร้าง	21	5.25
หม้าย/แยก	13	3.25
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้ศึกษา	7	1.75
ประถมศึกษา	153	38.25
มัธยมศึกษา/ปวช.	191	47.75
อนุปริญญา/ปวส.	19	4.75

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	25	6.25
สูงกว่าปริญญาตรี	5	1.25
อาชีพ		
ราชการ / รัฐวิสาหกิจ	19	4.75
พนักงาน ลูกจ้างบริษัท	33	8.25
ค้าขาย / ธุรกิจ	38	9.50
นักเรียน / นักศึกษา	11	2.75
รับจ้างทั่วไป	107	26.75
แม่บ้าน / พ่อบ้าน/ เกษียณ	21	5.25
ว่างงาน	5	1.25
เกษตรกรรม	166	41.50
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	342	85.50
10,000-14,999 บาท/เดือน	34	8.50
15,000-19,999 บาท/เดือน	10	2.50
ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือนขึ้นไป	14	3.50
การทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน		
ในวันธรรมดา	32	8.00
ในวันเสาร์	163	40.75
ในวันอาทิตย์	154	38.5
ในช่วงเช้าถึงเย็น	374	93.50
ในช่วงบ่ายถึงค่ำ	49	12.25
ในช่วงกลางคืนถึงเช้า	35	8.75
ที่พักอาศัย		
บ้านตนเอง	344	86.00
บ้านเช่า	2	0.50
บ้านพักข้าราชการ	5	1.25
พักอาศัยกับบิดามารดา/	44	11
พักกับบุคคลอื่นๆ	5	1.25

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมากที่สุดร้อยละ 95.00 รองลงมาคือระดับปานกลางร้อยละ 4.00 และระดับต่ำร้อยละ 2.00 ตามลำดับ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (n=400)

ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดีมาก	380	95.00
ระดับปานกลาง	16	4.00
ระดับต่ำ	4	2.00
Min = 3, Max = 8, Mean = 7.57, S.D. 0.04		

เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ที่ถูกต้องที่สุดคือการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้นได้ ร้อยละ 99.25 รองลงมาการออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตดีได้ ร้อยละ 98.75 ส่วนความรู้ที่ตอบผิดมากที่สุดคือ การออกกำลังกายสามารถลดความรุนแรงของโรคประจำตัวของท่านได้ ร้อยละ 12.50 รองลงมาคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้ ร้อยละ 10.50 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของความความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายรายข้อ (n=400)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	คำตอบ	
	ตอบถูก (ร้อยละ)	ตอบผิด (ร้อยละ)
1.การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถลดไขมันในเลือดได้	389 (97.25)	11 (2.75)
2.การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้	379 (94.75)	21 (5.25)
3.การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถช่วยย่อยอาหารได้ดี	374 (93.50)	26 (6.50)
4.การออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานได้	358 (89.50)	42 (10.50)
5.การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้	397 (99.25)	3 (0.753)
6.การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตดีได้	395 (98.75)	5 (1.25)
7.การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น	386 (96.50)	14 (3.50)
8.การออกกำลังกายสามารถลดความรุนแรงของโรคประจำตัวของท่านได้	350 (87.50)	50 (12.50)

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 56.00รองลงมาคือระดับปานกลางร้อยละ 40.75 และระดับไม่ดีร้อยละ 3.25 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย (n=400)

ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	244	56.00
ระดับปานกลาง	163	40.75
ระดับไม่ดี	13	3.25
Min = 13, Max = 50, Mean = 39.72, S.D. 0.27		

เมื่อพิจารณารายข้อคำถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในข้อคำถามเชิงบวก คือ การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี ร้อยละ 61.25 รองลงมาคือ การออกกำลังกายต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 50.50 ส่วนการเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในข้อคำถามเชิงลบ คือ การทำงานภายในบ้านถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว ร้อยละ 23.75 รองลงมาคือ คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 9.75 ดังตารางที่ 5 ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของทัศนคติการออกกำลังกายรายข้อ (n=400)

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น : จำนวน(ร้อยละ)				
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.การออกกำลังกายทำให้เป็นโรคหัวใจได้ *	27 (6.75)	14 (3.50)	50 (12.50)	76 (19.00)	233 (58.25)
2.คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย *	39 (9.75)	21 (5.25)	18 (4.50)	82 (20.50)	240 (60.00)
3.การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอายต่อผู้อื่น *	29 (7.25)	18 (4.50)	10 (2.50)	57 (14.25)	286 (71.50)
4.การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี	245 (61.25)	154 (38.50)	32 (8.00)	19 (4.75)	4 (1.00)
5.การออกกำลังกายช่วยให้คลายเหงา	191 (47.75)	480 (36.64)	130 (9.92)	46 (3.51)	35 (2.67)
6.การออกกำลังกายต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	202 (50.50)	147 (36.75)	28 (7.00)	14 (3.50)	9 (2.25)
7.การออกกำลังกายที่ถูกต้องช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล	107 (26.75)	139 (34.75)	78 (19.50)	35 (8.75)	41 (10.25)
8.การทำงานภายในบ้านถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น *	95 (23.75)	161 (40.25)	76 (19.00)	43 (10.75)	25 (6.25)
9.การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น *	36 (9.00)	21 (5.25)	22 (5.50)	80 (20.00)	241 (60.25)
10.การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	127 (31.75)	160 (40.00)	60 (15.00)	31 (7.75)	22 (5.50)

* คำถามเชิงลบ

ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย มากที่สุดร้อยละ 50.00 รองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ 39.75 และระดับดีมาก ร้อยละ 10.25 ตามลำดับ ดังตารางที่ 6 ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของระดับปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย (n=400)

ระดับปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	41	10.25
ระดับปานกลาง	159	39.75
ระดับน้อย	200	50.00
Min = 12, Max = 55, Mean = 34.82, S.D. 0.49		

เมื่อพิจารณารายชื่อคำถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด คือ ชุมชน/หมู่บ้านมีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน/หมู่บ้าน ร้อยละ 30.50 รองลงมาคือ ท่านคิดว่าแหล่งการให้บริการทางด้านออกกำลังกาย ในชุมชนอยู่ใกล้บ้านง่ายต่อการเดินทาง ร้อยละ 30.25 ส่วนการไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุด คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ซับซ้อน ร้อยละ 47.25 รองลงมาคือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้าน เพียงพอต่อการใช้งาน ร้อยละ 27.75 ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายรายข้อ (n=400)

ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น : จำนวน(ร้อยละ)				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้าน เพียงพอต่อการใช้งาน	57 (14.25)	84 (21.00)	91 (22.75)	57 (14.25)	111 (27.75)
2.อุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่มีอยู่ในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้านสะดวกในการใช้ งาน/พร้อมต่อการใช้งานทุกครั้ง	71 (17.75)	76 (19.00)	83 (20.75)	67 (16.75)	103 (25.75)
3.การเข้ารับบริการ การใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายในชุมชนหรือลานกีฬาใกล้บ้าน มีความสะดวกสบายและง่ายต่อการเข้ารับบริการ	86 (21.50)	97 (24.25)	77 (19.25)	58 (14.50)	82 (20.50)
4.ท่านมีความรู้ความเข้าใจ ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นอย่างดี	85 (21.25)	133 (33.25)	100 (25.00)	30 (7.50)	52 (13.00)
5.ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน	46 (11.50)	34 (8.50)	39 (9.75)	91 (22.75)	189 (47.25)
6.ท่านคิดว่าแหล่งการให้บริการทางด้านออกกำลังกาย ในชุมชนอยู่ใกล้บ้านง่ายต่อการเดินทาง	121 (30.25)	124 (31.00)	54 (13.50)	46 (11.50)	55 (13.75)
7.บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของท่าน	80 (20.00)	102 (25.50)	66 (16.50)	63 (15.75)	89 (22.25)
8.สื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย	87 (21.75)	108 (27.00)	73 (18.25)	53 (13.25)	79 (19.75)
9.สถานที่ออกกำลังกายในชุมชนมีความเหมาะสม	111 (27.75)	127 (31.75)	66 (16.50)	46 (11.50)	50 (12.50)
10.กิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนมีความเหมาะสม	109 (27.25)	135 (33.75)	87 (21.75)	37 (9.25)	32 (8.00)
11.ชุมชน/หมู่บ้านมีการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายของคนในชุมชน/หมู่บ้าน	122 (30.50)	140 (35.00)	67 (16.75)	32 (8.00)	39 (9.75)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุดร้อยละ 44.00 รองลงมาคือระดับดี ร้อยละ 38.25 และระดับน้อย ร้อยละ 17.75 ตามลำดับ ดังตารางที่ 8 ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n=400)

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	153	38.25
ระดับปานกลาง	176	44.00
ระดับน้อย	71	17.75
Min = 12, Max = 60, Mean = 44.31, S.D. 0.46		

เมื่อพิจารณารายชื่อคำถามพบว่ากลุ่มตัวอย่างปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอมากที่สุด คือ เลือกรูปแบบของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย ร้อยละ 45.50 รองลงมาคือ ก่อนออกกำลังกายจะมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง ร้อยละ 37.75 ส่วนการไม่ปฏิบัติเลยมากที่สุด คือ การดำรงชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการออกกำลังกาย ร้อยละ 13.00 รองลงมาคือ ออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้นๆ ร้อยละ 5.25 ดังตารางที่ 9 ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายรายชื่อ (n=400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น : จำนวน(ร้อยละ)				
	ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยๆ	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
1.การดำรงชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการออกกำลังกาย	65 (16.25)	121 (30.25)	82 (20.50)	80 (20.00)	52 (13.00)
2.ออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ	93 (23.25)	122 (30.50)	93 (23.25)	81 (20.25)	11 (2.75)
3.มีการสำรวจตนเองเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	360 (27.48)	128 (32.00)	112 (28.00)	42 (10.50)	16 (4.00)
4.มีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	87 (21.75)	131 (32.75)	98 (24.50)	65 (16.25)	19 (4.75)
5.เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย ปลอดภัย และชอบเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	148 (37.00)	146 (36.50)	62 (15.50)	36 (9.00)	8 (2.00)
6.ก่อนออกกำลังกายจะมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง	151 (37.75)	116 (29.00)	77 (19.25)	39 (9.75)	17 (4.25)

ตารางที่ 9 (ต่อ)

พฤติกรรมออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น : จำนวน(ร้อยละ)				
	ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ	ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยๆ	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
7.ออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ และ สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน	110 (27.50)	129 (32.25)	88 (22.00)	55 (13.75)	18 (4.50)
8.ในแต่ละครั้งจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยพอสมควร	85 (21.25)	145 (36.25)	84 (21.00)	68 (17.00)	18 (4.50)
9.ออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบาๆ แล้วค่อยเพิ่มหนักขึ้น	136 (34.00)	139 (34.75)	66 (16.50)	44 (11.00)	15 (3.75)
10.ออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้นๆ	119 (29.75)	117 (29.25)	93 (23.25)	50 (12.50)	21 (5.25)
11.สามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่าง	146 (36.50)	130 (32.50)	79 (19.75)	35 (8.75)	10 (2.50)
12.เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย	182 (45.50)	115 (28.75)	58 (14.50)	33 (8.25)	12 (3.00)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย

พบว่ามีการทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน วันอาทิตย์ (p-value 0.013) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพฤติกรรมออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Chi-square

Test และ Fisher's Exact Test (n=400)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)			χ^2	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
เพศ				2.625	0.269
หญิง	57 (14.25)	141 (35.25)	112 (28.00)		
ชาย	14 (3.50)	35 (8.75)	41(10.25)		
อายุ				13.135	0.107
< 20 ปี	2 (0.50)	6 (1.50)	3 (0.75)		
20-29 ปี	10 (2.50)	12 (3.00)	9 (2.25)		
30-39 ปี	14 (3.50)	24 (6.00)	21 (5.25)		
40-49 ปี	24 (6.00)	75 (18.75)	51 (12.75)		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)			χ^2	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
50-59 ปี	21 (5.25)	59 (14.75)	69 (17.25)		
สถานภาพสมรส				3.834	0.699
โสด	13 (3.25)	26 (6.50)	20 (5.00)		
สมรส	50 (12.50)	136 (34.00)	121 (30.25)		
หย่าร้าง	6 (1.50)	7 (1.75)	8 (2.00)		
หม้าย/แยก	2 (0.50)	7 (1.75)	4 (1.00)		
ระดับการศึกษา*				8.388	0.570
ไม่ได้ศึกษา	1 (0.25)	4 (1.00)	2 (0.50)		
ประถมศึกษา	20 (5.00)	68 (17.00)	65 (16.26)		
มัธยมศึกษา/ปวช..	41 (10.25)	83 (20.75)	67 (16.75)		
อนุปริญญา/ปวส..	3 (0.75)	6 (1.50)	10 (2.50)		
ปริญญาตรี	5 (1.25)	13 (3.25)	7 (1.75)		
สูงกว่าปริญญาตรี	1 (0.25)	2 (0.50)	2 (0.50)		
อาชีพ*				11.782	0.624
ราชการ / รัฐวิสาหกิจ	3 (0.75)	10 (2.50)	6 (1.50)		
พนักงาน ลูกจ้างบริษัท	5 (1.25)	18 (4.50)	10 (2.50)		
ค้าขาย / ธุรกิจ	10 (2.50)	14 (3.50)	14 (3.50)		
นักเรียน / นักศึกษา	2 (0.50)	6 (1.50)	3 (0.75)		
รับจ้างทั่วไป	17 (4.25)	46 (11.50)	44 (11.00)		
แม่บ้าน / พ่อบ้าน/ เกษียณ	7 (1.75)	8 (2.00)	6 (1.50)		
ว่างงาน	2 (0.50)	2 (0.50)	1 (0.25)		
เกษตรกรรวม	25 (6.25)	72 (18.00)	69 (17.25)		
รายได้ต่อเดือน*				6.355	0.367
ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	64 (16.00)	151 (37.75)	127 (31.75)		
10,000-14,999 บาท/เดือน	2 (0.50)	17 (4.25)	15 (3.75)		
15,000-19,999 บาท/เดือน	1 (0.25)	4 (1.00)	5 (1.25)		
ตั้งแต่ 20,000 บาท/เดือนขึ้นไป	4 (1.00)	4 (1.00)	6 (1.50)		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)			χ^2	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน วันธรรมดา				0.140	0.932
ไม่ใช่	66 (16.50)	162 (40.50)	140 (35.00)		
ใช่	5 (1.25)	14 (3.50)	13 (3.25)		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน วันเสาร์				5.649	0.059
ไม่ใช่	48 (12.00)	109 (27.25)	80 (20.00)		
ใช่	23 (5.75)	67 (16.75)	73 (18.25)		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน วันอาทิตย์				8.656	0.013*
ไม่ใช่	53 (13.25)	110 (27.50)	83 (61.50)		
ใช่	18 (4.50)	66 (16.50)	70 (17.50)		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน ในช่วงเช้าถึงเย็น				0.411	0.814
ไม่ใช่	4 (1.00)	13 (3.25)	9 (2.25)		
ใช่	71 (17.75)	176 (44.00)	153 (38.25)		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน ในช่วงบ่ายถึงค่ำ				2.291	0.318
ไม่ใช่	59 (14.75)	154 (38.50)	138 (34.50)		
ใช่	12 (3.00)	22 (5.50)	15 (3.75)		
ทำงาน/ประกอบอาชีพ/เรียน ในช่วงกลางคืนถึงเช้า				0.454	0.797
ไม่ใช่	66 (16.50)	159 (39.75)	140 (35.00)		
ใช่	5 (1.25)	17 (4.25)	13 (3.25)		
ที่พักอาศัย*				9.674	0.914
บ้านตนเอง	60 (15.00)	153 (38.25)	131 (32.75)		
บ้านเช่า	0 (0.00)	1 (0.25)	1 (0.25)		
บ้านพักข้าราชการ	1 (0.25)	0 (0.00)	4 (1.00)		
พักอาศัยกับบิดามารดา/	10 (2.50)	21 (5.25)	13 (3.25)		
พักกับบุคคลอื่นๆ	0 (0.00)	1 (0.25)	4 (1.00)		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)			χ^2	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเรื่อง ออกกำลังกายผ่านโทรทัศน์				0.272	0.873
ไม่ใช่	13 (3.25)	28 (7.00)	24 (6.00)		
ใช่	58 (14.50)	148 (37.00)	129 (32.25)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกาย ผ่านวิทยุ (สถานีวิทยุทั่วไป)				5.308	0.070
ไม่ใช่	52 (13.00)	102 (25.50)	91 (22.75)		
ใช่	19 (4.75)	74 (18.50)	62 (15.50)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเรื่อง ออกกำลังกายผ่านโซเชียลมีเดีย (Social Media) (Facebook/line เป็นต้น)				1.911	0.385
ไม่ใช่	26 (6.50)	80 (20.00)	70 (17.50)		
ใช่	45 (11.25)	96 (24.00)	83 (20.75)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกาย ผ่านป้ายกลางแจ้ง (ป้าย ตามร้านค้า ถนนหนทาง)				1.764	0.414
ไม่ใช่	61 (15.25)	144 (36.00)	133 (33.25)		
ใช่	10 (2.50)	32 (8.00)	20 (5.00)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกาย ผ่านวิทยุชุมชน หรือหอ กระจายข่าวภายในชุมชน				1.202	0.548
ไม่ใช่	56 (14.00)	127 (31.75)	114 (28.50)		
ใช่	15 (3.75)	49 (12.25)	39 (9.75)		

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)				
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล				0.641	0.726
ข่าวสารเกี่ยว กับเรื่องออกกำลังกายผ่านสื่อสิ่งพิมพ์					
(หนังสือพิมพ์ นิตยสาร แผ่นพับ)					
ไม่ใช่	61 (15.25)	145 (36.25)	130 (32.50)		
ใช่	10 (2.50)	31 (7.75)	23 (5.75)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล				1.159	0.560
ข่าวสารเกี่ยว กับเรื่องออกกำลังกายผ่านร้านค้า					
ไม่ใช่	69 (17.25)	166 (41.50)	147 (36.75)		
ใช่	71 (17.75)	176 (44.00)	153 (38.25)		
เคยพบเห็นหรือได้ยินข้อมูล				0.010	0.995
ข่าวสารเกี่ยว กับเรื่องออกกำลังกายผ่านสื่อโฆษณาเคลื่อนที่					
(รถไฟฟ้า แท็กซี่ รถไฟรემล์)					
ไม่ใช่	66 (16.50)	163 (40.75)	142 (35.50)		
ใช่	5 (1.25)	13 (3.25)	11 (2.75)		

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย (p-value <0.001) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสถิติ Chi-square Test และ Fisher's Exact Test

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2	p-value
	จำนวน (ร้อยละ)				
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย*				3.990	0.388
ระดับดี	61 (15.25)	155 (38.75)	140 (35.00)		
ระดับปานกลาง	8 (2.00)	20 (5.00)	12 (3.00)		
ระดับต่ำ	2 (0.50)	1 (0.25)	1 (0.25)		

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)			χ^2	p-value
	น้อย	ปานกลาง	มาก		
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย*				2.791	0.598
ระดับดี	34 (8.50)	100 (25.00)	90 (22.50)		
ระดับปานกลาง	34 (8.50)	70 (17.50)	59 (40.75)		
ระดับไม่ดี	3 (0.75)	6 (1.50)	4 (1.00)		
ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย				62.894	<0.001*
ระดับดี	0 (0.00)	10 (2.50)	31 (7.75)		
ระดับปานกลาง	14 (3.50)	69 (17.25)	76 (19.00)		
ระดับน้อย	57 (14.25)	97 (24.25)	46 (11.50)		

* ใช้สถิติ Fisher's Exact Test

6.การอภิปรายผล

ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1.1. ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่ามีความรู้ในระดับดี และข้อที่ตอบถูกมากที่สุดคือการออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้นได้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษางวารสาร คาร์ส และคณะ⁹ เบญจวรรณ สอนอาจ¹⁰ ชลลดา บุตรวิชา¹¹ เกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ¹² Wong M Kin และคณะ¹³ Leah M. Walsh, Helen P Callaghan & Laura M. Keave¹⁴ ที่มีผลการศึกษาว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายในระดับที่ดี อธิบายได้ว่าส่วนใหญ่มีความรู้ว่าผลของการออกกำลังกายตามหลักการของการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อลายมัดใหญ่ทำให้เกิดการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติอันจะส่งผลให้ร่างกายมีการปรับสภาพสู่ความสมบูรณ์แข็งแรง สามารถป้องกันหรือบรรเทาการเกิดโรคจากทางพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ เป็นการให้ผลที่ดีต่อการดูแลสุขภาพร่างกาย ถึงแม้ว่าข้อความรู้ที่ตอบผิดมากที่สุดคือการออกกำลังกายสามารถลดความรุนแรงของโรคประจำตัวของท่านได้แต่ก็เป็นข้อที่มีระดับความรู้ที่สูงเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นว่าประชาชนส่วนใหญ่รู้ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้วนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายด้านจิตใจยังให้ผลดีต่อความแข็งแรงของร่างกายและช่วยป้องกันการเมื่อเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

1.2 ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในข้อคำถามเชิงบวก คือ การออกกำลังกายช่วยให้อารมณ์ดี ส่วนการเห็นด้วยอย่างยิ่งมากที่สุดในข้อคำถามเชิงลบ คือ การทำงานภายในบ้านถือว่าการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษางวารสาร คาร์ส และคณะ⁹ ชลลดา บุตรวิชา¹¹ เกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ¹² อลงกรณ์ ศรีเลิศและศราวุฒิ แสงคำ¹⁵ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ช่วยสร้างอารมณ์ที่สดชื่นแจ่มใสแล้วถ้าจะให้ผลเกิดผลดีต่อสุขภาพต้องมีการปฏิบัติให้สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้กลับ

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมองว่าการทำงานที่ออกแรงต่างๆในวิถีชีวิตก็ถือเป็นการออกกำลังกายแล้ว ซึ่งจะขัดแย้งกับคำนิยามของการออกกำลังกายที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน สม่่าเสมอตามวิธีการและเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายถึงแม้บุคคลนั้นจะมีสุขภาพที่ดีหรือมีโรคประจำตัวก็ควรส่งเสริมสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเช่นเดียวกัน ดังนั้นควรสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนให้ทราบความแตกต่างของกิจกรรมทางกายที่แยกสาขาออกมาในรูปแบบที่ต่างกันตามลักษณะการออกแรง เพื่อการเป็นกิจกรรมทางกายที่ประชาชนสามารถเลือกปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพให้สูงสุด

1.3 ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมองว่าปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย ในข้อนี้มีผลการศึกษาที่สอดคล้องกันคือการศึกษาของอลงกรณ์ ศรีเลิศและศราวุฒิ แสงคำ¹⁵ ในเรื่องปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายพบว่าในรายละเอียดของผลการศึกษาพบว่าปัจจัยภายในด้านความรู้ความเข้าใจในด้านการออกกำลังกาย การเดินทางและสถานที่นั้นมีความสะดวกและอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างตามคะแนนที่อยู่ในระดับสูง แต่กลุ่มตัวอย่างกลับมีมุมมองว่าภาครัฐอุปสรรคเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายในชุมชนยังไม่เพียงพอ ในขณะที่งานวิจัยของเกียรติศักดิ์ แก้วหาญ¹² วราภรณ์ คาร์ศ และคณะ⁹ มีผลการวิจัยด้านปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ความแตกต่างนี้ผู้วิจัยมองว่าเป็นปัจจัยภายนอกของแต่ละพื้นที่ที่แตกต่างกันระหว่างชุมชนในชนบทและเขตกรุงเทพมหานคร จึงให้ผลของระดับปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายและความพึงพอใจต่อปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกายนั้นต่างกันไป

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่าจะเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย และก่อนออกกำลังกายจะมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับเกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ¹² ชลลดา บุตรวิชา¹¹ เบญจวรรณ สอนอาจ¹⁰ อนันทย ผลิตนนท์เกียรติและคณะ¹⁶ สิริไพศาล ยัมประเสริฐ¹⁷ ที่พบว่าส่วนใหญ่แล้วกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นประจำสม่ำเสมอเพื่อเป็นการผ่อนคลายร่างกายจากการทำงาน การเรียนและเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ส่วนข้อที่กลุ่มตัวอย่างไม่ปฏิบัติเลยมากที่สุดคือการดำรงชีวิตประจำวันส่งผลกระทบต่อระยะเวลาในการออกกำลังกาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของอลงกรณ์ ศรีเลิศและศราวุฒิ แสงคำ¹⁵ ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีเวลาให้การออกกำลังกายหรือเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายหรืออยู่ไกล การเดินทางไปออกกำลังกายสะดวก หรือแม้กระทั่งการไม่ชอบออกกำลังกายและความขี้เกียจก็ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่จะไม่ออกกำลังกายทั้งสิ้น อีกประเด็นหนึ่งที่พบในผลการวิจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังไม่มีแบบแผนการออกกำลังกายและไม่มีการกำหนดระดับของความเหนื่อยที่พอจะกระตุ้นให้ร่างกายมีการตอบสนองในทางที่ดีเพื่อการพัฒนาสู่การมีสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นไปได้ว่าความรู้ความเข้าใจเรื่องออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอาจจะไม่ได้ตระหนักในด้านนี้เท่าที่ควร

2.3 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10 ของกลุ่มตัวอย่างพบเพียง 2 ปัจจัยคือช่วงเวลาทำงาน/ประกอบอาชีพ/วันเรียนส่วนใหญ่เป็นวันอาทิตย์ และปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับเกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ¹² วราภรณ์ คาร์ศ และคณะ⁹ ที่พบว่าถ้ามีปัจจัยสนับสนุนต่างๆ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ มีเพื่อน การเดินทางไปมาสะดวกสบาย ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้ประชาชนสามารถออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น และเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้

ต่อเดือนและที่พักอาศัยแตกต่างกันกลับมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน อธิบายได้ว่าในปัจเจกบุคคลนั้นจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีทัศนคติที่มองเรื่องการดูแลสุขภาพในลักษณะของความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวัน มิใช่เป็นเพียงจุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตเพียงเท่านั้น ดังนั้นแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เน้น “สร้างนำซ่อม” จึงยังจำเป็นในการปรับเปลี่ยนทัศนคติของประชาชนสู่การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพต่อไป

7. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1.1 สร้างความรู้สึกรับรู้สุขภาพการออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ผ่านช่องทางสื่อที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวก ถึงแม้ระดับความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจะดี แต่เพื่อพิจารณาในรายละเอียดภายในจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างยังไม่สามารถสร้างสุขภาพได้จากการออกกำลังกายได้เท่าที่ควร โดยเฉพาะความเข้าใจว่าการทำงานในอาชีพก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว ดังนั้นการสร้างความรู้สึกรับรู้สุขภาพจึงถือเป็นแนวทางที่จะยกระดับพฤติกรรมสุขภาพแก่ประชาชนได้อีกทาง

1.2 สร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนตามบริบทของพื้นที่ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรม เช่น อุปกรณ์ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย รวมทั้งความรู้ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นข้อที่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุน

1.3 ภาครัฐและเครือข่ายด้านการส่งเสริมสุขภาพควรให้สนับสนุนการดำเนินงานส่งเสริมด้านการออกกำลังกายแก่ประชาชนในทุกรูปแบบ

1.4 ประชาสัมพันธ์แอปพลิเคชัน ก้าวทำใจ เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมการออกกำลังกาย และสร้างความรอบรู้สุขภาพแก่ประชาชน

1.5 ประยุกต์ศาสตร์และนโยบายให้สอดคล้องกับการออกกำลังกายในวิถีชีวิตของประชาชนตามบริบทในแต่ละพื้นที่

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ควรมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของงานวิจัยให้กระจายอย่างทั่วถึงทั้งเรื่อง เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ หรือแม้กระทั่งเขตพื้นที่อยู่อาศัย

2.2 เพิ่มการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพให้ครอบคลุมหลัก 3อ (ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์)

2.3 เพิ่มการเก็บข้อมูลยุทธศาสตร์และนโยบายในการกิจสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐในระดับท้องถิ่นที่รับผิดชอบเรื่องการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายเพิ่มเติม

8. เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชาชนไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: https://tpak.or.th/th/data_project/17
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). เมื่อไหร่ที่ไม่ควรออกกำลังกาย [อินเทอร์เน็ต]. 2561 [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/>
3. ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี. ผลการสำรวจข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชาชนกลุ่มวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 10 ด้วยแอปพลิเคชัน H4U. อุบลราชธานี: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี; 2564.

4. กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. ยุทธศาสตร์กีฬาพัฒนากีฬาชาติ (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของ สกสค; 2550.
5. Taro Yamane. Statistics: An Introductory Analysis.3rdEd. New York.Harper and Row Publications; 1973.
6. Benjamin, S Bloom. Learning for mastery. Evaluation comment. Center for the study of instruction program. University of California at Los Angeles; 1986;2:47-62.
7. Likert, Rensis. The Method of Constructing and Attitude Scale. In Reading In Fishbein, M (Ed.), Attitude Theory and Measurement. New York: Wiley & Son; 1967; 90-95.
8. Cronbach, Lee J. Essential of Psychological Testing. 5th ed., New York: Harper and Row Publishers Inc; 1970.
9. วราภรณ์ คำรศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิดา มัททวงกูร, เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, กุลธิดา จันทรเจริญ, เนตร หงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล,และคณะ. พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ของ ประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 30 ก.ย. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://rccfd.com/>
10. เบญจวรรณ สอนอาจ. แนวทางการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของ ประชากรวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2560.
11. ชลลดา บุตรวิชา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรม เสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกริก; 2561.
12. เกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ. นโยบายส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. วารสารกฎหมายและนโยบายสาธารณสุข 2563;6(1).
13. Wong M Kin et al. Hong Kong Chinese adults' knowledge of exercise recommendations and Attitudes towards exercise. BJGP Open 2017; DOI: 10.3399/bjgpopen17X100929; 2017.
14. Leah M. Walsh, Helen P Callaghan & Laura M. Keaver. Physical activity knowledge, Attitudes and behaviours among Irish nursing students. International Journal of Health Promotion and Education 2021;59(3).
15. อลงกรณ์ ศรีเลิศและศราวุฒิ แสงคำ. ทักษะคิด พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายในบุคลากร วิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทคเทคโนโลยีตาก ปี 2559. มหาวิทยาลัยนอร์ท เทิร์นตาก; 2559.
16. อโนทัย ผลิตนันทเกียรติ และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มฉก. วิชาการ 2561;21(42).
17. สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา. วารสารวิชาการศรี ปทุม ชลบุรี 2562;15(3).