

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชน  
ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ  
Physical Exercise Behaviors Through Playing and Sport Watching of the  
People in Five – Provincial Responsible Areas of Institute of Physical  
Education Srisaket Campus

วัชรินทร์ ชักอง เมา ชักองและกนกศักดิ์ บุษราคิงกุล  
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ

### บทคัดย่อ

การวิจัยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548 เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกายได้ตรงตามความต้องการของชุมชนและสังคม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,000 คน จากการสุ่มทั้งห้าจังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ จังหวัดละ 400 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม SPSS for Windows ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาร้อยละ 87.35 โดยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล ร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาล ร้อยละ 87.31
2. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาระบุถึงเหตุผลหลัก ดังนี้
  - 2.1 เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78
  - 2.2 เพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 51.25
  - 2.3 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ร้อยละ 37.61
  - 2.4 เพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 23.52
  - 2.5 เพื่อสังสรรค์/สมาคม ร้อยละ 19.21
3. สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ ได้แก่
  - 3.1 ในบริเวณบ้านหรือใกล้บ้าน ร้อยละ 59.31
  - 3.2 สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45
  - 3.3 ลานกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบลร้อยละ 21.95
  - 3.4 ลานกีฬาเอนกประสงค์ ร้อยละ 16.25
  - 3.5 ลานวัดหรือลานกีฬา ร้อยละ 14.50
  - 3.6 เวลาที่ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เวลา 17.00 น. – 19.00 น. ร้อยละ 51.42 และเวลา 15.00 น.–17.00 น. ร้อยละ 25.22

4. ประชาชนที่ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด คือ กล้ามเนื้อแข็งแรง ร้อยละ 65.65 รองลงมาคือ สนุกสนานคลายเครียด ร้อยละ 55.80 สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ร้อยละ 39.10 นอนหลับได้ดีขึ้น ร้อยละ 35.40 รูปร่างดีขึ้น ร้อยละ 33.32 และหัวใจ ปอด หลอดเลือดดีขึ้น ร้อยละ 27.35 ตามลำดับ

5. ประชาชนที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุดคือการอบอุ่นร่างกายก่อน ร้อยละ 52.45 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25 เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ร้อยละ 9.65

6. กีฬาที่ประชาชนดูและเล่นเป็นอันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20

7. ประชาชนที่ดูกีฬา จะดูกีฬาเป็นครั้งคราวมากที่สุด ร้อยละ 37.25 รองลงมาคือ ดูตามโอกาส ร้อยละ 27.75 ดูทุกวัน ร้อยละ 17.12 และดูเฉพาะโอกาสการแข่งขันที่สำคัญ ร้อยละ 15.90 ตามลำดับ

8. ประชาชนที่ดูกีฬาเป็นดูกีฬาจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 รองลงมาคือ ดูจากสนามกีฬา ร้อยละ 56.70 ดูจากภาพข่าวกีฬา ร้อยละ 49.32 ดูจากหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 25.45 ดูจากนิตยสารกีฬา ร้อยละ 13.55 และดูจากวิดีโอ/วีซีดี ร้อยละ 7.85 ตามลำดับ

9. ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหตุผล ในการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้

- 9.1 ไม่มีเวลา ร้อยละ 43.09
- 9.2 ไม่สนใจ ร้อยละ 21.54
- 9.3 ไม่มีอุปกรณ์กีฬา ร้อยละ 6.75
- 9.4 เสียเวลาทำงาน ร้อยละ 5.47

## Abstract

The purpose of this research was to bring the results of this investigation to be used as the way of instruction development of Institute of Physical Education Srisaket Campus in 2005 in order to develop the learners' characteristics of being the physical exercise leaders in accordance with the community and social needs. The samples consisted of 2,000 people and were drawn by random sampling from 5 provinces, namely; Srisaket, Ubonratchathani, Surin, Yasothon, and Amnatcharoen. Each province comprised 400 people. Data were analyzed by using SPSS for Windows.

### Findings were as follows:

1. The people exercised and played sports 87.35 %. People in municipality zone were 87.87 % and out of municipality zone were 87.31 %.

2. The people who exercised and played sports indicated the main reasons as follows:

- 2.1 for their health (76.78 %)
- 2.2 for their joy (51.25 %)
- 2.3 for enhancing their physical fitness (37.61 %)
- 2.4 for the competition (23.52 %)
- 2.5 for socializing with new colleagues (19.21 %)

3. The usual places for exercise and sport playing, namely;

- 3.1 around in their home / neighborhood (59.31 %)
- 3.2 at their school playground (48.45 %)
- 3.3 at the Sub – District Administrative Organization playground (21.95 %)
- 3.4 at a multipurpose playground (16.25 %)
- 3.5 at a temple playground (14.50 %)

3.6 the exercise time sessions were 5.00 P.M. – 7.00 P.M. (51.42 %) and 3.00 P.M. – 5.00 P.M. (25.22 %).

4. The people who got the most benefit of exercise and sport playing got strong muscles (65.65 %), enjoyable and relaxed (55.80 %), a better physical fitness (39.10 %), a better sleep (35.40 %), a better body shape (33.32 %), and better heart, lung, blood vessel systems respectively (27.35 %).

5. The people who exercised and played sports prepared themselves for exercise and sport playing the most were taking a warm – up activity (52.45 %), spending at least 30 minutes for exercise (49.25 %), playing until they got tired (40.90 %), proper dressing sportswear (33.95 %), and spending at least 2 hours for playing after the meal respectively (9.65 %).

6. The top five of sports that people watched and played were Soccer (59.01 %), Volleyball (48.00 %), Sepak – Takraw (27.70 %), Muay – Thai (19.40 %), and Basketball respectively (19.20 %).

7. 37.25 % of the people periodically watched the sports the most. They watched occasionally (27.75 %), watched everyday (17.12 %), and watched only the important match respectively (15.90 %).

8. The people who knew how to watch the sports watched from TV. the most (78.94 %), in the sport stadium (56.70 %), from sports news (49.32 %), from newspaper

(25.45 %), from sports magazines (13.55 %), and from Video / VCD respectively (7.85 %).

9. The people who didn't exercise and play sports reasoned that

- 9.1 there were no time (43.09 %)
- 9.2 they were not interested in any sport (21.54 %)
- 9.3 they lacked of sport equipment (6.75 %)
- 9.4 they lost time in working (5.47 %).

## บทนำ

สถาบันการพลศึกษา เป็นสถาบันอุดมศึกษา ที่มีวัตถุประสงค์ในการผลิตและพัฒนาบุคลากรทางพลศึกษา การกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬานันทนาการและบุคลากรในด้านที่เกี่ยวข้อง มีภารกิจทำการสอน ทำการวิจัย ให้บริการทางวิชาการ การให้บริการชุมชน การใช้และพัฒนาเทคโนโลยี เสริมสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้แก่ท้องถิ่น ส่งเสริม สนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬานันทนาการ และบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย รวมถึงการทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาไทย (<http://www.mots.go.th>)

คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ คือ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬา ของประชาชน ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการ

พลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ คือ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะพฤติกรรมที่มี การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2548 ถึง 31 ธันวาคม พ.ศ. 2548 เท่านั้น

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึง พฤติกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬา ของประชาชนในเขตพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ให้สามารถพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนในการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ได้ตรงตามความต้องการของชุมชน และสังคม
3. ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ความสนใจและสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางในการพัฒนาคุณภาพคน และสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชนได้อย่างมีความ

ก้าวหน้า

4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหรือวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาในหน่วยงานหรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ต่อไป

### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ จำนวน 5,083,323 คน คือ จังหวัดศรีสะเกษ 1,329,346 คน อุบลราชธานี 1,623,618 คน สุรินทร์ 1,282,353 คน ยโสธร 508,154 คน และอำนาจเจริญ 339,852 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ คือ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ โดยเลือกมาทุกจังหวัด จากนั้นใช้การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละจังหวัดตามตารางเครจิจและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (บุญชม ศรีสะอาด, 2545) ที่ระดับความเชื่อมั่น .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจังหวัดละ 384 คน รวมจำนวน 1,920 คน เพื่อความสะดวกคณะผู้วิจัยจึงกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นจังหวัดละ 400 คน รวมทั้งสิ้น 2,000 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยใช้แบบสำรวจ/สัมภาษณ์ จำนวนหนึ่งฉบับ ของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย ที่ได้ทำการสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2544 เพื่อเสนอการกีฬา แห่งประเทศไทย (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีมาตรฐาน และคณะผู้วิจัยเห็นว่าเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ โดยคณะผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจ/สัมภาษณ์ ไปหาค่าความเชื่อมั่นตามวิธีการของครอนบาช (Cronbach, 1970) ได้ค่าความเชื่อมั่น .8558

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสำรวจ/สัมภาษณ์ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่มีการแสดงออกและสังเกตได้ของประชาชน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษถึงผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการจังหวัด ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ อุบลราชธานี สุรินทร์ ยโสธร และอำนาจเจริญ เพื่อขอให้เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการอำเภอ ในแต่ละจังหวัดเป็นผู้เก็บข้อมูลการวิจัย

2. คณะผู้วิจัยได้นำแบบสำรวจ/สัมภาษณ์ ไปมอบให้กับเจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการอำเภอ ทั้ง 5 จังหวัด พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ ในการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่สมบูรณ์ จำนวน 2,000 ชุด มาแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัด ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ซึ่งมีประมาณ 5,083,323 คน อยู่ในเขตเทศบาล 531,683 คน และนอกเขตเทศบาล 4,551,640 คน พบว่า ประชาชนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลมีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือร้อยละ 87.87 และ 87.31 ตามลำดับ ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลจะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ ในเขตเทศบาลเป็นชายร้อยละ 94.35 หญิงร้อยละ 80.87 และนอกเขตเทศบาล เป็นชายร้อยละ 90.56 หญิงร้อยละ 83.83

เมื่อจำแนกตามเขตจังหวัด พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาใน 5 จังหวัด มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน เรียงตามลำดับ คือ จังหวัดศรีสะเกษ ร้อยละ 91.88 จังหวัดยโสธร ร้อยละ 91.88 จังหวัดอำนาจเจริญ ร้อยละ 91.84 จังหวัดอุบลราชธานี ร้อยละ 82.75 และจังหวัดสุรินทร์ ร้อยละ 78.75

เมื่อจำแนกผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละหมวดอายุตามกลุ่มของประชาชน คือ วัยเด็ก (อายุ 6-11 ปี) วัยเด็กตอนปลาย (อายุ 12-14 ปี) วัยรุ่น (อายุ 15-19 ปี) วัยทำงาน (อายุ 20-59 ปี) วัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) พบว่าวัยเด็กเป็นวัยที่มีสัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มอื่นและวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มี

สัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มอื่น ๆ

ผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ระบุเหตุผลในการเลือกสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ สะดวกในการเดินทาง ร้อยละ 79.03 รองลงมาคือ มีความปลอดภัย ร้อยละ 49.20 จากเหตุผลสะดวกในการเดินทางจะเห็นว่าผู้ที่ให้เหตุผลดังกล่าวจะเป็นประชาชนในวัยเด็ก (อายุ 6-11 ปี) ร้อยละ 90.16 สูงกว่าวัยอื่น ๆ ส่วนที่เลือกสถานที่ที่มีความปลอดภัย เป็นวัยเด็กตอนปลาย (อายุ 12-14 ปี) ร้อยละ 63.03

ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ใช้บริเวณบ้านหรือใกล้บ้านเป็นสถานที่ในการเล่นกีฬามากที่สุดคือร้อยละ 59.31 รองลงมาคือสนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 48.45 และนอกจากนี้ยังใช้ลานกีฬาของ อบต. ลานกีฬาเอนกประสงค์ ลานวัด และสนามกีฬาของราชการ

ประชาชนในเขตเทศบาลมีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยอบอุ่นร่างกายก่อนร้อยละ 54.32 และใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 50.62 ซึ่งมีสัดส่วนใกล้เคียงกับประชาชนที่อยู่นอกเขตเทศบาล ร้อยละ 52.15 และ 48.88 ตามลำดับ

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ซึ่งมีประมาณ 5,083,323 คน มีผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ร้อยละ 87.35 สัดส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลใกล้เคียงกัน

โดยในเขตเทศบาลมีร้อยละ 87.87 และนอกเขตเทศบาลมีร้อยละ 87.31 ส่วนในระดับจังหวัดพบว่า จังหวัดศรีสะเกษและจังหวัดยโสธรมีส่วนของผู้ที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากกว่าในจังหวัดอื่น ๆ คือร้อยละ 91.88 เท่ากัน รองลงมาคือ อำนาจเจริญ ร้อยละ 91.84 อุบลราชธานี ร้อยละ 82.75 จังหวัดสุรินทร์เป็นจังหวัดที่มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยที่สุดเท่ากับร้อยละ 78.75

ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีเหตุผลที่ชัดเจน 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาและไม่สนใจ ร้อยละ 43.09 และ 21.54 ตามลำดับ พบว่าวัยทำงาน (อายุ 40-49 ปี) เป็นผู้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด ร้อยละ 67.39 ส่วนผู้ที่ไม่สนใจเล่นกีฬาจะอยู่ในวัยเด็ก (อายุ 6-11 ปี) มากกว่ากลุ่มอายุอื่น ร้อยละ 41.18 ส่วนวัยผู้สูงอายุที่ไม่เล่นกีฬาเพราะชราภาพ ร้อยละ 18.06

ผู้ที่ดูและเล่นกีฬาเป็นประเภทเดียวกัน 5 อันดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล ร้อยละ 59.01 วอลเลย์บอล ร้อยละ 48.00 เซปักตะกร้อ ร้อยละ 27.70 มวยไทย ร้อยละ 19.40 และบาสเกตบอล ร้อยละ 19.20 ผู้ดูและเล่นกีฬาเป็นประเภทเดียวกันเป็นทั้งเพศชายและหญิง มีความนิยมในการเล่นกีฬาแตกต่างกัน โดยเพศชายนิยมเล่นฟุตบอลมากที่สุด รองลงมาคือ เซปักตะกร้อ ส่วนเพศหญิงนิยมเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด และกีฬาฟุตบอลเป็นอันดับรองลงมา

ประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง กล่าวคือ อบอุ่นร่างกายก่อน ร้อยละ 52.45 ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ร้อยละ 49.25

เล่นจนรู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 40.90 แต่งกายให้เหมาะสม ร้อยละ 33.95 และเล่นหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 2 ชั่วโมงร้อยละ 9.65

ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ที่ดูกีฬาเป็น เพราะชอบดูเป็นประจํามากที่สุด ร้อยละ 52.65 รองลงมาคือมีทักษะพื้นฐานของกีฬา ร้อยละ 35.20 เคยเรียนและมีความรู้ ร้อยละ 34.10 ตามลำดับ วัยผู้ใหญ่และวัยรุ่นจะดูกีฬาเป็น เพราะรู้กฎกติกาที่มากที่สุด ร้อยละ 19.50 และ 18.34 ตามลำดับ ส่วนวัยเด็กจะดูกีฬาเป็น เพราะสนุกสนานทำพายุดีมากที่สุด ร้อยละ 13.14 วัยเด็กตอนปลายจะดูกีฬาเพราะชอบแข่งขันมากที่สุด ร้อยละ 11.32 สำหรับวัยผู้สูงอายุจะดูกีฬาเป็นเพราะชอบดูอยู่เป็นประจํามากที่สุด ร้อยละ 9.88

### อภิปรายผล

1. จากการสำรวจครั้งนี้พบว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ระบุเหตุผลหลักในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุดคือ เพื่อสุขภาพ ร้อยละ 76.78 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติดา ภัยหลีกถึและสมเริญ นานถากูล (2543) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่รัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพทั้งในส่วนของการตรวจการทอ่งเที่ยวและกีฬา การตรวจศึกษาธิการ การตรวจสาธารณสุขและการตรวจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

2. จากการสำรวจครั้งนี้พบว่า ประชาชนที่

มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหตุผลที่ชัดเจน 2 ประการ คือ ไม่มีเวลาและไม่สนใจ ร้อยละ 43.09 และ 21.54 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2546) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากประชาชนบางส่วนยังขาดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นประจำ ประกอบกับในภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน ที่จะต้องดิ้นรนเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายภายในครอบครัวจนทำให้ไม่มีเวลาและไม่สนใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3. จากการสำรวจครั้งนี้พบว่า ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษจะดูกีฬากันเป็นครั้งคราวมากที่สุด ร้อยละ 37.25 โดยส่วนใหญ่ดูจากการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 78.94 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัมมาสิมาพล (2547) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ในปัจจุบันการสื่อสารข้อมูลทางโทรทัศน์ทำได้กว้างไกลมากยิ่งขึ้น ประชาชนส่วนใหญ่เข้าถึงได้ง่าย

### ข้อเสนอแนะ

1. การจัดการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ในการที่จะพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้เป็นผู้นำการออกกำลังกายนั้น ควรมีการกำหนดแผนงาน โครงการที่ชัดเจนโดยคำนึงถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันฯ

2. การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาของแต่ละหน่วยงาน ควรจัดรูปแบบ

ให้ตรงตามความสนใจและสอดคล้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในชุมชนด้วย

3. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบของสถาบันการพลศึกษาแต่ละวิทยาเขต

## บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน. หมู่บ้านชนบทไทย จากข้อมูลพื้นฐานระดับ หมู่บ้าน (กชช.2ค) ปี 2548. กรุงเทพฯ : แอล ที เพรส, 2548.
- การท่องเที่ยวและกีฬา. มติ ครม. เรื่องยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ. <http://www.mots.go.th>. 2548.
- กระทรวงสาธารณสุข. การสำรวจภาวะอนามัยสุขภาพประชาชน ระดับจังหวัด ครั้งที่ 3 พ.ศ. 2544. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.,
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2544. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- จรรยาพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมมลการพิมพ์, 2536.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. “พฤติกรรม การออกกำลังกาย เล่นกีฬา และกีฬาของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร”. วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2544.
- นัยนา เทียงภักดี. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษากับพฤติกรรม การออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2542.
- บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น, 2545.
- ประยงค์ นะเขิน และ พชรินทร์ คณานับ. พฤติกรรม การออกกำลังกายของข้าราชการสังกัด กระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำเดือน, 2543.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. สุวีริยาชีพลศึกษาและธุรกิจกีฬา. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, 2536.
- พิชิต ภูมิจันทร์ และคนอื่น ๆ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อ จำกัด, 2530.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : นิตยสารการทำเรือ, 2531.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. “หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544” วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 28 เล่ม 1 (มกราคม-เมษายน), 2545.
- วิศาล คันธรัตน์กุล. การออกกำลังกายในวัยทำงาน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2537.

- สมบัติ กาญจนเจริญ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2541.
- สุชาติ ภัยหลีกลี่ และ สมไฉน นาถภากุล. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. โครงการวิจัยรับทุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2543.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพฯ : ศึกษาภัณฑ์พาณิชย์, 2544.
- สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. การออกกำลังกาย. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, มปป.
- Cronbach, Lee J. *Essential of Psychological Testing*. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Harper and Row, 1970.
- Sasakawa Sport Foundation. *The National Sport-Life Survey*. (Abstract) 2000. U.S. Department of Public Health Service. Healthy People 2000: Risk Reduction Objective. <http://www.crisny.org>. 2542