

พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชน
เขตกรุงเทพมหานคร
Exercise Behaviors Using Aerobics of Residents
in the Bangkok Metropolitan Area

วราวุธ สร้อยกุล
มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม ตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

วิธีการศึกษา: กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในสนามกีฬาราชวังคลาสิคาสถาน สวนลุมพินี และสนามกีฬาศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น (ดินแดง) แห่งละ 100 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 300 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการศึกษา: พบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีพฤติกรรมด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก ประชาชนเพศชายกับหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ และด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติประชาชนชายกับหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปีกับ 45 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการศึกษา: พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกด้านความรู้ และด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติโดยในด้านของความรู้ของประชาชนที่อยู่ในระดับปานกลางนั้นซึ่งประชาชนบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการออกกำลังกายไม่ค่อยมากนักในระดับความรู้นี้จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้นไปด้วย

คำสำคัญ: พฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพ ประชาชน การเดินแอโรบิก

ABSTRACT

In this thesis, the researcher investigates exercise behaviors using aerobics of selected residents in the Bangkok Metropolitan area. In addition, the researcher compares exercise behaviors using aerobics of the residents under study as classified by the demographical variables of gender, age and educational level.

The sample population consisted of 300 Bangkok Metropolitan area residents who were exercising using aerobics at Rajamangala National Stadium, Lumpini Park, and Din Daeng Bangkok Youth Center (Thai-Japan). Using the accidental sampling method, the researcher selected 100 respondents from each location. The instrument of research used to collect data was a questionnaire.

Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean and standard deviation. The t-test technique was also employed by the researcher.

Findings are as follows:

1. The respondents who exercised using aerobics exhibited behaviors in the aspect of knowledge at a moderate level, the aspect of attitudes at a good level, and the aspect of practice at a very good level.
2. Male and female respondents exercising using aerobics exhibited corresponding differences in exercise behaviors in the aspects of knowledge and attitudes at the statistically significant level of .05. There were no differences at the statistically significant level of .05 in the aspect of practice by male and female respondents in regard to their exercise behaviors using aerobics.
3. Of the respondents, those who were no older than forty-five years of age and those who were forty-five years of age or older exhibited parallel differences at the statistically significant level of .05 in their exercise behaviors in the aspects of knowledge, attitudes, and practice.
4. Of the respondents, those whose educational level was lower than that of a bachelor's degree and a bachelor's degree or higher exhibited concomitant differences at the statistically significant level of .05 in their exercise behaviors in the aspect of

knowledge. There were no differences at the statistically significant level of .05 in the aspects of attitudes and practice.

ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมต้องการการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาในสภาวะปัจจุบันเช่นนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยไม่ว่าจะเป็นทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม ที่เห็นได้ชัดเจนทางด้านการเมืองการปกครองจนทำให้ค่าครองชีพ การใช้จ่าย การอุปโภคบริโภคที่สูงขึ้นตลอดจนการแข่งขันทางการตลาด การสื่อสาร และการคมนาคมในการใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาซึ่งมีผลกระทบต่อวิถีชีวิต และสุขภาพของประชาชนเป็นอย่างมากทำให้ประชาชนเกิดความเครียดเกิดขึ้นซึ่งปัจจุบันนี้แนวทางที่จะช่วยลดปัญหาของความเครียดนี้ได้นั้นมีประชาชนส่วนหนึ่งเริ่มหันมาสนใจการออกกำลังกาย และเข้าร่วมกิจกรรมทางกายกันมากขึ้น ในปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนส่วนใหญ่จะมีปัญหาในด้านสุขภาพทางกายในเรื่องของการขาดการออกกำลังกายซึ่งปัญหาเหล่านี้จะทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน หรือข้อข้อเสื่อมการออกกำลังกายนี้จะช่วยป้องกันการเกิดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้ได้ ซึ่งเรียกว่า ไฮโปคินติก (Hypokinetic) ได้เป็นอย่างดีที่สุดอีกทางหนึ่ง และมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญของการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ซึ่งจะส่งผลให้ลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรือภัยอันตราย ที่ทำให้เกิดความพิการหรือทุพพลภาพอีกด้วย ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงมีความสำคัญเป็น

อย่างมาก และเป็นความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกสภาพร่างกายในการปฏิบัติเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะส่งผลดีต่อร่างกายเป็นอย่างมากสำหรับบุคคลทั่ว ๆ ไป ดังนั้นถ้าหากประชาชนยังขาดการออกกำลังกายอยู่จะส่งผลให้มีแนวโน้มของการเกิดโรคที่เกิดจากการออกกำลังกายน้อย่างรุนแรงมากขึ้นในอนาคต ถ้าหากประชาชนยังไม่มี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมในการออกกำลังกายซึ่งจะส่งผลทำให้ประชาชน เกิดการเจ็บป่วยที่เพิ่มมากขึ้น หรือจนกระทั่งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ในที่สุดการออกกำลังกายจะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งยังช่วยก่อให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ถ้าหากประชาชนในประเทศยังขาดการออกกำลังกายจะทำให้ประชาชนเกิดความอ่อนแอทางด้านร่างกายยังส่งผลต่ออารมณ์ และจิตใจของคนไทยทุกคนการออกกำลังกาย และประกอบกิจกรรมทางกายจะเป็นเครื่องมือพัฒนาให้ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพได้เป็นอย่างดี การที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาด้านการออกกำลังกาย และประกอบกิจกรรมทางกายจำเป็นต้องมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้เหมาะสมทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนรวมทั้งพัฒนาประชากรในกลุ่ม วัยเรียน วัยทำงาน และผู้สูงอายุให้มีความรู้ ค่านิยมทักษะที่

จำเป็นด้านสุขภาพ และให้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้องซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายความสำคัญของการออกกำลังกายนี้จะจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งทางรัฐบาลได้ประกาศนโยบายและเป้าหมาย “เมืองไทยแข็งแรง” เป็นวาระแห่งชาติเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2547 จะส่งเสริมให้คนไทยให้อยู่เย็นเป็นสุขทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา สามารถดำรงชีวิตบนพื้นฐานความพอดีพอประมาณ อย่างมีเหตุผล ภายใต้ปรัชญาพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีครอบครัวมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และช่วยเหลือเกื้อกูล มีสัมมาอาชีพถึงมีรายได้ มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาวในการนำพาทุกชุมชนของประเทศไทยสู่การเป็นเมืองไทยแข็งแรงภายในปีพุทธศักราช 2560 (กระทรวงสาธารณสุข, 2551) ในปัจจุบันประชาชนทั้งชายและหญิงได้ให้ความสนใจในการออกกำลังกายกันมากขึ้นจะเห็นได้ว่ามีผู้คนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นจำนวนมากไม่ว่าจะอยู่ในสวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือศูนย์ส่งเสริมสุขภาพต่างๆ ในองค์กรและหน่วยงานนั้นๆ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การเล่นกีฬา การรำมวยจีน และเทควันโด เป็นต้น ส่วนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ที่เป็นที่นิยมกันมากในระดับหนึ่ง คือ การเต้นแอโรบิกประเภทต่างๆ เช่น การเต้นแอโรบิกแบบ แรงกระแทกสูง แบบแรงกระแทกต่ำแบบปลอดภัยแรงกระแทกแอโรบิกในน้ำ เป็นต้น การเต้นแอโรบิก (aerobic dance) เป็นวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ง่ายซึ่งการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกนี้

เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายตามจังหวะของเสียงเพลงด้วยลีลาท่วงท่าในการออกกำลังกายที่ตื่นเต้นเร้าใจ จึงเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานเป็นอย่างมากสามารถทำได้ในลักษณะเป็นกลุ่มหรือทำคนเดียวก็ได้ และยังมีจังหวะดนตรีช่วยให้มีความสนุกสนาน เพลิดเพลินลืมหืมเหนื่อย และความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกายอีกด้วยปัจจุบันการเต้นแอโรบิกผู้ที่เต้นมักจะประสบปัญหาหลายๆ อย่างในการเต้นที่ทำให้การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกนั้นเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น และไม่ต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากสาเหตุหลายๆ ประการ เช่น ปัญหาส่วนตัว สถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม การไม่มีเวลา การเคร่งเครียดกับการจดจำท่าทางการเต้นในบุคคลที่เริ่มใหม่ (beginner) การเต้นแอโรบิกไปแล้วรู้สึกว่าได้ไม่ได้ผล การได้รับการบาดเจ็บ ความเข้มของกิจกรรมหนักหรือเบาเกินไป หรือการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเต้น รวมทั้งการรู้สึว่าการเต้นนั้นไม่มีความสนุกสนาน ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแรงจูงใจในการที่จะทำให้ประชาชนเลิกเต้นแอโรบิกไปในที่สุด (ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธุ์วงศ์ และคณะ, 2551 หน้า 47-51)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปร เพศ อายุ และระดับการศึกษา

วิธีการศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง: กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนผู้มาออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในที่สนามกีฬาราชมั่งคณาภิบาลสถาน จำนวน 100 คน สวณลุมพินี จำนวน 100 คน และสนามกีฬาศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น (ดินแดง) จำนวน 100 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 300 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย: เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) เป็นแบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกของประชาชน เป็นแบบให้เลือกตอบมี 4 ตัวเลือก จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกของประชาชน เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามวัดด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกของประชาชน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 15 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยปฏิบัติดังนี้ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในชมรมแอโรบิกแดนซ์ สนามกีฬาราชมั่งคณาภิบาลสถาน สวณลุมพินี และสนามกีฬา ศูนย์เยาวชนไทย-ญี่ปุ่น (ดินแดง) ขอหนังสือจาก

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหงส่งผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบทดสอบและแบบสอบถามผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไปวิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษา

1. ข้อมูลทั่วไปกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในสนามกีฬาราชมั่งคณาภิบาลสถาน สวณลุมพินี และสนามกีฬา ศูนย์เยาวชนไทย - ญี่ปุ่น (ดินแดง) ตามตัวแปรที่ศึกษาพบว่าเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3 และรองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.7 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม อายุ ต่ำกว่า 45 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.7 รองลงมาเป็นอายุ 45 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 29.3 การศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.7 รองลงมา ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 37.3 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายที่ดี คิดเป็นร้อยละ 24 มีความรู้ปานกลางคิดเป็นร้อยละ 71 และมีความรู้ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 5 ไม่เคยได้รับการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.3 รองลงมาเคยได้รับการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 21.7 เคยได้รับการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกที่ข้อเท้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12 ที่ข้อเข่า คิดเป็นร้อยละ 4 ที่ขา คิดเป็นร้อยละ 2.3 ที่ลำตัว คิดเป็นร้อยละ 1.3 และที่แขน คิดเป็นร้อยละ 1.3 ส่วน ไม่เคยได้รับการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกเลย คิดเป็นร้อยละ

79 และเคยบาดเจ็บจากการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 21 ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในสนามกีฬาราชวังคลาภิฬาสถาน สวนลุมพินี และสนามกีฬาศูนย์เยาวชนไทย - ญี่ปุ่น (ดินแดง) พบว่าด้านความรู้ ประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมด้านความรู้โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 9.65$) เมื่อพิจารณาในแต่ละสถานที่พบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกที่ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ สนามกีฬาราชวังคลาภิฬาสถาน ($\bar{X} = 10.13$) สนามกีฬา ศูนย์เยาวชนไทย - ญี่ปุ่น (ดินแดง) ($\bar{X} = 9.60$) และสวนลุมพินี ($\bar{X} = 9.24$) ตามลำดับ ด้านเจตคติ ประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมด้านเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.06$) เมื่อพิจารณาในแต่ละสถานที่พบว่าอยู่ในระดับดีทุกที่ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ สนามกีฬาราชวังคลาภิฬาสถาน ($\bar{X} = 4.15$) สวนลุมพินี ($\bar{X} = 4.04$) และสนามกีฬา ศูนย์เยาวชนไทย - ญี่ปุ่น (ดินแดง) ($\bar{X} = 3.99$) ตามลำดับ ด้านการปฏิบัติโดยรวม ประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 2.74$) เมื่อพิจารณาในแต่ละสถานที่พบว่าอยู่ในระดับดีมากทุกที่ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้คือ สนามกีฬาราชวังคลาภิฬาสถาน ($\bar{X} = 2.83$) สวนลุมพินี ($\bar{X} = 2.74$) และสนามกีฬา ศูนย์เยาวชนไทย - ญี่ปุ่น (ดินแดง) ($\bar{X} = 2.66$) ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรตามได้ดังนี้

เพศ ประชาชนชายกับหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านความรู้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนชายกับหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนชายกับหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อายุ ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปีกับ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปีกับ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปีกับ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระดับการศึกษา ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไป ด้านเจตคติมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไปไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานครสามารถอภิปรายในแต่ละด้านได้ดังนี้คือ ด้านความรู้ ประชาชนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าเมื่อประชาชนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในการเดินแอโรบิกแล้ว มีการนำความรู้นั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ว่าจะเป็นเพศชาย หรือเพศหญิง อายุ ระดับการศึกษา มาก หรือน้อย เช่นการออกกำลังกายรูปแบบนี้ทำให้จิตใจสบาย ทั้งนี้เนื่องมาจากนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายมากขึ้น ปัจจุบันความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สมรรถภาพทางกายที่เกิดจากการออกกำลังกาย มีแหล่งการศึกษาหาความรู้เพิ่มยังไม่มากนักการรณรงค์การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนได้มีการรับรู้จากสื่อสารสนเทศต่าง ๆ ส่งผลให้ประชาชนทั่วไปประการหนึ่งอาจเนื่องมาจากพื้นฐานเดิมทางวิชาพลศึกษาในระดับการศึกษาต่าง ๆ ประชาชนไม่ค่อยสนใจ ไม่ใส่ใจ ต่อวิชาพลศึกษาที่ได้มีการประเมินผลตามหลักสูตรตามระดับชั้นการศึกษานั้นเท่าที่ควร เพราะไม่ค่อยเห็นความสำคัญ และประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ (2536, หน้า 53-55) แบ่งองค์ประกอบของความรู้เป็น 5 ชั้นได้แก่ ความรู้ความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ความเข้าใจ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า เช่นเดียวกันนี้ผู้ใดที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ก็จะสามารถนำเอาองค์ความรู้มากำหนดสิ่งที่จะรับรู้เกี่ยวกับวิธีการ ผลที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย

เพื่อวิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินค่าในการที่จะยอมรับที่เป็นความรู้ใหม่ ๆ ให้กับตนเองได้เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ด้านเจตคติจากการศึกษาประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกโดยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากผลของการออกกำลังกาย ในรูปแบบนี้ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ (2527, หน้า 51) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เจตคติเป็นกิริยาท่าทีที่รวมๆ ของบุคคลที่เกิดจากความพร้อมของบุคคลหรือความโน้มเอียงของจิตใจ ซึ่งแสดงออกต่อสิ่งเร้านั้น และยังตรงกับ วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548, หน้า 113) ที่ว่าเมื่อประชาชนมีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายย่อมมีผลนำไปสู่การปฏิบัติ นั่นคือการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่มีผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติด้วย และพบว่าประชาชน ที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ ในระดับดี ด้านการปฏิบัติ จากการศึกษพบว่าประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ดีในการออกกำลังกาย เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติที่ดีในการออกกำลังกาย เนื่องจากผลของการออกกำลังกายในรูปแบบนี้ทำให้สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนิตา ทองมี (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่าปัจจัยในด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กาย) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนใหญ่ในสภาพรวมอยู่ในระดับดี

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร อภิปรายผลตามตัวแปรที่ศึกษามีรายละเอียดดังนี้

เพศ ประชาชนเพศ ชาย และหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านความรู้ และด้านเจตคติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่าความรู้พื้นฐานเดิมของประชาชนด้านวิชาพลศึกษา หรือในเรื่องของการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ในเพศชายมีความสนใจ ใส่ใจ และให้ความสำคัญในเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงตลอดจนรูปร่างที่ดีในเพศชายจะมีความสามารถที่ดีกว่าเพศหญิงในเรื่องทักษะการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายในรูปแบบของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่าทำให้การศึกษาหาความรู้ในด้านนี้ของเพศชายเพิ่มมากขึ้นเพื่อที่จะนำเอาความรู้มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้ เมื่อบุคคลหรือประชาชนมีความรู้ และเรียนรู้ทักษะของการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้ผู้ที่ออกกำลังกายมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายไปด้วยส่วนในด้านการปฏิบัติประชาชนเพศ ชาย และหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นเพราะว่า โดยส่วนใหญ่ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายเห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดีขึ้น ซึ่ง

สอดคล้องกับการศึกษาของ อนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549, หน้า 76) ที่พบว่านักศึกษาศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียน เขตบึงกลุ่มปีการศึกษา 2548 ได้แสดงความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ ต้องเกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งด้านความสำคัญและประโยชน์ การยอมรับการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการและเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พฤติกรรมของบุคคลนั้นก็จะต้องอยู่ตลอดไป

อายุ ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปี กับ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่าประชาชนที่มีอายุต่างกันมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติในแต่ละวัยจะมีความใส่ใจในสุขภาพ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการการป้องกันการเกิดโรคบางชนิดที่มารุมเร้า เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอื่นๆ เป็นต้น ในอีกประการหนึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ยังช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีแล้วยังช่วยให้รูปร่างที่ดี ทรวดทรงที่ดี สัดส่วนที่ดี ช่วยลดน้ำหนักได้ และมีเหตุผลที่เกี่ยวกับการที่มีความใส่ใจในเรื่อง รูปร่าง หน้าตา กับบุคลิกภาพ ซึ่งในแต่ละช่วงอายุได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายรูปแบบนี้ต่างกัน ซึ่งผู้ที่มิมีช่วงอายุน้อยยังให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกน้อยเพราะยังมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่จึงให้ความสำคัญของการออกกำลังกายรูปแบบนี้ไม่ค่อยมากเท่าที่ควร ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ที่มีอายุมากมักจะหันมาออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่มีอายุน้อย จึงเป็นผลทำให้ประชาชนที่

มีอายุต่างกันมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกัน สอดคล้องกับ กิตติชาญ วินิจวงศ์ (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษา เรื่อง ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ว่าในบุคลากรที่มีอายุน้อย จะมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ รูปร่างหน้าตา ตลอดจนบุคลิกภาพ มากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งยังสอดคล้องกลับ สุชาติ ประสิทธิรัฐสินธุ์ (2534, หน้า 100) ที่ได้กล่าวว่า เจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนเจตคตินั้นๆ ซึ่งในคนแต่ละคนนั้นจะมีเจตคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาน้อยแตกต่างกันไป และสอดคล้องกับงานวิจัยนี้สอดคล้องกับอนุลักษณ์ เข้มกลัด (2549, หน้า 76) พบว่านักศึกษาศูนย์บริการการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายว่าพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีจะเกิดขึ้นได้ ต้องเกิดจากความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งด้านความสำคัญและประโยชน์ การยอมรับการออกกำลังกายเป็นการสร้างเจตคติที่ดีก่อให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกาย เมื่อออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องตามหลักการ จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างเป็นรูปธรรม พฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคลนั้นก็จะต้องอยู่ตลอดไป

ระดับการศึกษา ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไป มีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านความรู้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่าผู้ที่มีการศึกษาสูง จะทราบถึงประโยชน์ และวิธีการออก

กำลังกายมากกว่าซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ถนอมวรรณ อยู่ช้า (2536, หน้า 129) ที่พบว่าบุคลากรในสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง ที่ระดับการศึกษาต่างกันมีความรู้ และแนวทางการปฏิบัติในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า ในประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากว่าประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกนั้นมีความใกล้เคียงกันทั้งแนวคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ที่เหมือน ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับ ปันตดา จูเภา (2544, หน้า 113) ซึ่งได้ศึกษาพฤติกรรมเพื่อสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัฒนา สุทธิพันธุ์ (2548, หน้า 109) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานครที่มีการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ควรจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้หลักการและขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกให้กับประชาชนผู้ฝึกสอน หรือผู้นำควรให้ความรู้หลักการออกกำลังกายในรูปแบบนี้ก่อนการฝึกการ

ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก หรือระหว่าง การฝึก และหลังจากการฝึกทุกครั้งการวิจัยใน ครั้งนี้ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายในการเต้นแอโรบิกของประชาชนเขต กรุงเทพมหานครมีความรู้ อยู่ในระดับปานกลาง ประชาชนควรได้รับการส่งเสริม และสนับสนุนให้มี พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกที่ เหมาะสมและถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ในส่วนเจตคติ และการปฏิบัติส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอยู่ในระดับที่ดี และดีมาก หน่วยงานของรัฐบาลและเอกชน ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการรับผิดชอบโดยตรงควรส่งเสริม และสนับสนุน ให้มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ เพื่อช่วยประชาสัมพันธ์ เรื่องความรู้ความเข้าใจ และรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีการเห็นความสำคัญและเห็นประโยชน์ ของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอื่น ๆ เพิ่มเติม และ ควรทำอย่างต่อเนื่อง ควรมีการวิจัยอื่น ๆ ที่มี อิทธิพลต่อการออกกำลังกายของประชาชนใน ทั่วทุกภูมิภาค

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2551). วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.กรมอนามัย
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ.
- กลุ่มงานเวชศาสตร์การกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2551). การป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา. กรุงเทพฯ: หจก. นั้ฐพร การพิมพ์
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2552). วารสารกีฬา. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กิตติชาญ วิจิตรวงศ์. (2546). ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คณาฉันท์ อินอ่อน, วัชรินทร์ ปราชญ์สิน และ ดาราณี ลิขิตวรศักดิ์. (2548). การศึกษาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนวัยก่อนประถมศึกษา ระดับอายุ 4-6 ปี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2535). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิราภา เตังไตรรัตน์. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, วนิดา พันธุ์สะอาด และนฤมล นันทพล. (2549). ออกกำลังกาย สไตล์ แอโรบิกแดนซ์ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์, วนิดา พันธุ์สะอาด, นฤมล นันทพล และจันทร์หอม กันทะสอน. (2551). คู่มือ วิทยาการแอโรบิกมวยไทย. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด.
- เต็มศักดิ์ คทวนิช. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดเคชั่น.
- ธนิศา ทองมี. (2546) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุสรา ปรางกรกิจ. (2550). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อรักษาและฟื้นฟูการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดุกีฬาของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ

- ถนอมวรรณ อยู่ขำ. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร สังกัดกรมพลศึกษา ในส่วนกลาง. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). ปทานุกรมการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปนัดดา จูภา. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา. ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสรวง สุวรรณ. (2536). พฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2534). พฤติกรรมสุขภาพ เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา (หน่วย 1-7, พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2551). ภาพกายบำบัดทางการกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทาง การพยาบาล โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ไพฑูรย์ เจริญพันธุ์. (2540). พฤติกรรมองค์กรและการบริหาร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, รัตนา ประเสริฐสม และเรียม ศรีทอง. (2544). พฤติกรรมกับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
- ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี. (2546). ออกกำลังกายในวัยทำงาน. กรุงเทพฯ: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค.
- ลุมพินี. (2552). ประวัติความเป็นมาของสวนลุมพินี. ค้นเมื่อ 12 กรกฎาคม 2552 จาก http://www.T_Lumpini.html
- วสันต์ โมตรีจิตต์. (2548). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และ พัสดุภัณฑ์.
- วัชรินทร์ ปรานัญศิลป์. (2550). การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์.

- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิจิต ศรีสอ้าน. (2545). พื้นฐานการศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิไลรัตน์ แสงวณิช. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาภาคเหนือ. ปรินญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ. (2545). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- คันสนีย์ ดันติวิท. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น). (2552). ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น). 2552. ค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2552 จาก http://203.155.220.217/swdi/connect_yc.asp
- สภาพร แก้วจันทิก. (2548). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี 2548 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2542). จิตวิทยาการกีฬา ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบุรณ์ สุริวงศ์, สมจิตรา เรืองศรี และเพ็ญศรี เศรษฐวงศ์. (2544). ระเบียบวิธีวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2535). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สาธารณสุข. (2549). สุขบัญญัติแห่งชาติ. ค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2553 จาก <http://www.moph.go.th>.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. (2549). จิตวิทยาสังคม ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดเคชั่น.
- สิริอร วิชชาวุธ. (2547). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2547). แอโรบิกส์แดนซ์ คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2543). มือการเรียนการสอนแอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สุจิต สุคนธ์ทรัพย์. (2553). สุขภาพจิต. ค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2553 จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/child.html>.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธ์. (2534). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคม (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัสมา วัฒนบุรณนธ์. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: เอมีเทรดดิ้ง.
- สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2553) สุขภาพของคนไทย. คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ค้นเมื่อ 27 กุมภาพันธ์ 2553 จาก <http://gotoknow.org/blog/wllnesd>.

- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาใน จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุรศักดิ์ อมรัตน์ศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). วิธีวิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สำนักงานแผนนโยบายและพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติ. (2550)
- สำนักงานแผนนโยบายและ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10. (2550-2554)
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- อนุลักษณ์ เข้มกลัด. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การบริการการศึกษา นอกโรงเรียน เขตบึงกุ่ม ปีการศึกษา 2548 ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Health Today. (2553). นิตยสารเพื่อสุขภาพเต็มร้อย. กรุงเทพฯ: ไชเบอร์ พรินท์ จำกัด
- Best, J. W. (1997). Research in Education. Prenc.hill. New Jerssy.
- Bloom, B. (1975). Evaluation to Improve Leaning. New York: McGraw Hill Book Company.
- Bloom, B. (1975). Taxonomy of Education Objective Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David Mc.Kay.
- Gercia, A. W. (1995, August). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. Journal of School Health, 65(6), 213-219.
- Greenberg, Jerrold, George B. Dintiman, and Barbee Myers Oakes. (1998). Physical fitness and welless. Boston: Allyn and Bacon.
- <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/components/index.htm>. Retrieved December 24, 2009
- Kulbok, P. P., Earls, F. J., Montgomery, A. C. (1988). Life styie and patterns of health and social behavior in high-risk adolescents. Advances in Nursing Science, 11 October, 22-33.
- Morrow, J. R. Jr., Jackson, A. W., & Mood, D. P. (1995). Measurement and Evaluation in Human Performance. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Palank, C. L. (1991). Determinants of Health-Promotion Behavior. Nursing Clinics of North America, 30 (12), 815-832.

- Pender, N. J., et al. (1990, November M December). Predicting Health Promotion Lifestyles In the Workplace. *Nursing Research*, 39(6), 326-332.
- Prentice, William E. (1999). *Fitness and Wellness for life*. 6th ed. USA: McGraw-Hill companies, Inc.
- Sung, D. (2003). *Assessing exercise behavior of South Dakota Public University Taculty Using the Tran Theoretical Mond*. University of south Dakota.
- Terri, D. A. (2006). *Exercise Can it Help You think*. *Dissertation Abstracts international*, 49(2), 69.
- United States Department of health and human services (USDHHS). (1996). *Physical activity for everyone: Components of physical fitness*. (online). Available:

