

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก ชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

Factors Affecting Exercicing Behavior of member in the Health Promotion Clubs, Sukhothai Province

วัชรินทร์ เงินทอง ว่าที่ร้อยเอก ดร.เกียนชัย ทองวินัยศิลป์ กิ่งเพชร เงินทอง
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ได้แก่ สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย จำนวน 403 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 15.51$, S.D. = 3.02) ระดับเจตคติการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 3.54$, S.D.= 0.26) และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย อยู่ในระดับควรปรับปรุง ($\bar{X} = 1.43$, S.D. = 0.27) นอกจากนี้ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถอธิบายได้ร้อยละ 8.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ABSTRACT

The purposes of this research were to determine the knowledge, attitude and exercising behaviors and to investigate the factors that affect the exercising behaviors among members of health promotion clubs at Sukhothai Province. The study was undertaken in a sample of 403 members of health promotion clubs. Data were collected using a questionnaire. Statistics used for data analysis included percentage mean, and standard deviation and enter multiple regression.

The results of the knowledge, the attitude and the exercising behaviors among

members of health promotion clubs at Sukhothai Province were at the high level ($\bar{X} = 15.51$, S.D. = 3.02), the high level ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.26). In addition, the factors affected to the exercising behaviors were attitude and knowledge on exercise, at 8.6 % ($p < .05$).

Keyword : exercising behavior, health promotion clubs

1. บทนำ

สภาวะสุขภาพคนไทยในปัจจุบันเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเป็นอันดับต้นๆ ทั้งโรคหัวใจ หลอดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งโรคเหล่านี้ส่วนเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งการพักผ่อน การบริโภคอาหาร ความเครียดและที่สำคัญคือการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน หรือการเตรียมตัว โดยเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำๆ และมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่ม หรือคงสมรรถภาพของร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายหากกระทำอย่างสม่ำเสมอ นับเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ที่มีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อ (สำนักพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, 2549) ขณะเดียวกันต้องเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วย การเคลื่อนไหวร่างกายในระดับปานกลาง และทำต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งเทียบเท่ากับการใช้พลังงาน 150 แคลอรี ก็เพียงพอที่จะทำให้คนปกติทั่วไปมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยองค์รวมตลอดจนลดอัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องออกกำลังกายอย่างหนักเหมือนเช่น นักกีฬา จากข้อมูลดังกล่าว พบว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพในทางตรงกันข้าม หากการออกกำลังกายไม่ถูกวิธี ไม่ถูกหลักการของการออกกำลังกาย ก็อาจจะเกิด

ผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน เช่นการศึกษาของ Albert และ Mittleman ที่ทำการติดตามแพทย์เพศชาย จำนวน 21,481 ราย เป็นเวลา 12 ปี พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายแบบหนักจะเกิดภาวะการเสียชีวิตฉับพลันภายใน 30 นาที จำนวน 122 ราย ซึ่งมีอัตราการเสี่ยงมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเบาๆถึง 16.9 เท่า (Albert และ Mittleman, 2543) ดังนั้น การออกกำลังกายที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น ควรเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องหลักการ และเหมาะสมในจังหวัดสุโขทัยประชาชนให้ความสนใจในการออกกำลังกายอย่างกว้างขวาง สังเกตจากการก่อตั้งชมรมสร้างสุขภาพกระจายไปทั่วทุกอำเภอ มีกิจกรรมการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ ทั้งที่ดำเนินการโดยบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนในท้องถิ่น

นโยบายของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุข ในการสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุทุกสภาพร่างกาย มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่เจ็บป่วย และตายด้วยโรคอันเกิดจากการ

ขาดการออกกำลังกายก่อนวัยอันสมควร

2. ให้มีการประยุกต์กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านของไทย เพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการสวนสาธารณะ เพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึงตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุขประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการศึกษา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สหประชาชาติ เพื่อกำหนดบทบาทและทิศทาง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่นๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการ ในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวม ผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษาในด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชนอาสาสมัครองค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชนในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐ เป็นผู้ให้การสนับสนุนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

กระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัว ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของทุกครอบครัว ทั่วประเทศไทยในโอกาสต่างๆ

8. ให้หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในรัฐจัดให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันราชการเพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน และหน่วยงานภาคเอกชน

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัยเป็นสถาบันที่มีบทบาทในการบริการวิชาการสนับสนุนด้านวิชาการ ทางพลศึกษา การกีฬา การออกกำลังกาย สุขภาพ และนันทนาการ ให้แก่นักศึกษา ชุมชน สังคม ซึ่งเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย นับเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัยจะต้องศึกษาถึงสภาพหรือสถานการณ์การออกกำลังกาย ลักษณะวิธีการ รูปแบบการออกกำลังกายของประชาชน ว่ามีความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ การมีทักษะ การมีเจตคติและมีพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ว่าถูกต้องอยู่ในระดับใดและมีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย คณะผู้วิจัยจึงศึกษาในหัวข้อ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

ทั้งนี้ เพื่อนำข้อมูลและสารสนเทศจากผลการวิจัย มาวางแผนในการบริการชุมชนสังคมเป็นไปตรงตามความต้องการของสังคม และวางแผนการเรียนรู้ให้กับนักศึกษาเพื่อนำไปใช้ในการบริการชุมชน และสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ในการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

3. สมมติฐานในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สมมติฐาน : ปัจจัยด้านความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

4. วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้ที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย จำนวน 9 อำเภอ ในปีงบประมาณ 2552 ที่เป็นสมาชิกของชมรมสร้างสุขภาพจำนวนทั้งสิ้น 403 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งรูปแบบการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม โดยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นคำถามที่มีลักษณะเป็นตัวเลือกแบบ 4 ตัวเลือกการให้คะแนน ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด 0 คะแนน เกณฑ์แปลผลคะแนนภาพรวม โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1977 : 14) การแปลผล

ความรู้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ ได้ใช้ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ คะแนนสูงสุดเท่ากับ 20 คะแนน คะแนนต่ำสุดคือ 0 จึงสามารถแบ่งระดับความรู้ของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพภาพรวม ตามคะแนนที่ได้ เกณฑ์การแบ่งกลุ่มคะแนนเฉลี่ยระดับของความรู้ของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ ดังนี้
0 - 6.66 คะแนนมีความรู้ในระดับต่ำ
6.67 - 13.33 คะแนนมีความรู้ในระดับปานกลาง
13.34 - 20.00 คะแนนมีความรู้ในระดับสูง

และตอนที่ 3 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มีเจตคติในระดับ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จึงสามารถแบ่งระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายภาพรวม ตามค่าเฉลี่ยที่ได้ เกณฑ์การแบ่งกลุ่มค่าเฉลี่ยระดับ ดังนี้

1 - 1.80 แปลผลระดับเจตคติต่ำสุด

1.81 - 2.60 แปลผลระดับเจตคติต่ำ

2.61 - 3.40 แปลผลระดับเจตคติปานกลาง

3.41 - 4.20 แปลผลระดับเจตคติสูง

4.21 - 5.00 แปลผลระดับเจตคติสูงสุด

เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามกับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ และจัดเก็บแบบสอบถามตรวจสอบความสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการดังนี้

นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนและถูกต้องของข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ (Per-

centage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. วิเคราะห์หาปัจจัยที่มีอิทธิพล ด้วยสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Enter Multiple Regression Analysis) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ขอเสนอสรุปผลการวิจัยโดยแบ่งประเด็นออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบพบว่าข้อมูลทั่วไปของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 281 คน คิดเป็นร้อยละ 69.73 อายุ ส่วนใหญ่ เป็นอายุมากกว่า 51 ปี จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 34.99 ประเภทการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นการ

ออกกำลังกายโดยการเดินแอร์บิก จำนวน 179 คน คิดเป็นร้อยละ 44.42 สถานที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังกายบริเวณเทศบาลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 39.95 ผู้นำการออกกำลังกายของชมรมส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 57.82 อาชีพส่วนใหญ่เป็นอาชีพรับราชการ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 25.81 และรายได้ต่อเดือน ส่วนใหญ่เป็นรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 56.58

2. สรุปผลความรู้และเจตคติของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ในการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อคำถาม	ร้อยละการตอบถูก	อันดับ
1. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำมีการลาป่วยน้อยลง	94.80	4
2. ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ -30 นาที สัปดาห์ 3 วัน	89.30	10
3. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	82.90	13
4. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	83.40	12
5. ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมากๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก	80.40	15
6. เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย	89.80	9
7. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่สุขภาพแข็งแรง	66.00	18

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (ต่อ)

ข้อคำถาม	ร้อยละการตอบถูก	อันดับ
8. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น	95.50	2
9. การออกกำลังกายเป็นการหด ยืด กล้ามเนื้อ และข้อต่อ	86.60	11
10. การออกกำลังกายหมายถึงการทำส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความแข็งแรง	96.80	1
11. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศและวัย	90.60	7
12. การงานบ้าน การทำสวน กายชุดดิน ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย	53.30	19
13. บุคคลที่มีร่างกายเป็นปกติ ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	82.40	14
14. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายเกิดความเหนื่อยล้าได้ง่าย	76.90	16
15. ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้	70.70	17
16. การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย	33.50	20
17. การออกกำลังกายทำให้ลดการเป็นโรคต่างๆ ได้	90.60	8
18. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งกายใจ	95.30	3
19. การออกกำลังกายควรเริ่มต้นในปริมาณจากน้อยไปมาก	92.80	5
ค่าเฉลี่ยโดยรวม $\bar{X} = 15.51$	S.D. = 3.02	ความรู้อยู่ในระดับสูง

พบว่าสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยตอบคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายข้อที่ถูกมากที่สุดคือ ข้อคำถามข้อที่ 11 “การออกกำลังกายหมายถึงการทำส่วนต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความแข็งแรง” ตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ 96.80 รองลงมาคือ ข้อคำถามข้อที่ 9 “การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น” ตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ 95.50 และข้อคำถามข้อที่ 19 “การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ” ตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ 95.30 และที่ตอบได้ถูกต้องน้อยที่สุดคือ ข้อคำถามข้อที่ 17 “การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม

กับทุกเพศทุกวัย” ตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ 33.50 และข้อคำถามข้อที่ 13 “การงานบ้าน การทำสวน กายชุดดิน ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย” ตอบได้ถูกต้อง ร้อยละ 53.30

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อตามคะแนนค่าเฉลี่ยพบว่า สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยมีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ภาพรวมด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 15.51$, S.D. = 3.02)

2.2 เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อความ	คะแนน เจตคติ \bar{X}	S.D.	ระดับ เจตคติ
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	4.57	0.53	สูงสุด
2. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดได้	3.42	1.38	สูง
3. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทำให้ยุ่งยากน่าเบื่อ	2.16	1.14	ต่ำ
4. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงาน อย่างอื่น	2.26	1.11	ต่ำ
5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันโรคได้	4.21	0.82	สูงสุด
7. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายความเลือกตามความถนัด และความสนใจของตนเอง	4.21	0.81	สูงสุด
8. การออกกำลังกายควร ปฏิบัติร่วมกับผู้อื่น	2.33	1.15	ต่ำ
9. การมีชมรมด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ท่านต้องการ	4.13	0.86	สูง
10. ถ้ามีการจัดตั้งชมรมด้านการออกกำลังกายขึ้นในหมู่บ้านทุกคน ควรสมัครเป็นสมาชิก	4.03	0.88	สูง
11. หากในหมู่บ้านจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายทุกคนควร เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง	4.12	.88	สูง
12. การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรชักชวนสมาชิกในครอบครัว/ เพื่อนบ้านเข้าร่วมการออกกำลังกาย	1.83	0.74	ต่ำ
13. การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรได้รับ คำแนะนำจากผู้มีความรู้ ด้านการออกกำลังกาย	4.26	0.74	สูงสุด
14. ในกิจกรรมการออกกำลังกายทุกครั้งควรมีผู้นำด้านการ ออกกำลังกาย	3.39	1.21	สูง
15. หน่วยงานในท้องถิ่นควรมีการสนับสนุนในด้านกิจกรรมการออก กำลังกาย	3.3	0.76	สูงสุด
16. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายรูปแบบใดก็ได้ เพราะไม่ทำให้ทำให้ สุขภาพทรุดโทรม	2.35	1.18	ต่ำ
17. การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากถึงแม้จะมีขั้นตอนมาก	2.34	1.20	ต่ำ
18. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วน มีความคล่องตัว	4.33	0.77	สูงสุด
19. ผู้มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	4.14	0.81	สูง
20. การออกกำลังกายทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดัน โลหิตสูงและโรคหัวใจ	4.14	0.90	สูง
รวม	3.54	0.26	สูง

พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกของชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ในภาพรวมอยู่ในระดับเจตคติสูง ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.26)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดของสมาชิกของชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย” มีอยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.35) รองลงมาคือ “การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีความคล่องตัวว่องไวขึ้น” อยู่ในระดับสูงสุด ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.66) หน่วยงานในท้องถิ่นควรมีการสนับสนุนในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 4.33$, S.D.

= 0.76) และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนมีความคล่องตัว ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.77) สำหรับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่ำสุดของสมาชิกของชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรชักชวนสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้านเข้าร่วมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.83$, S.D. = 0.74) และการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่ยุ่งยากน่าเบื่อ อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 2.16$, S.D. = 1.14)

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ด้วยสถิติการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุคูณแบบ (Enter Multiple Regression Analysis) (N = 403)

ตัวแปรที่ส่งผล	Constant	B	Beta	T	p-value
ความรู้ออกกำลังกาย	0.901	-0.017	-0.187	6.347	<0.01
เจตคติออกกำลังกาย		0.222	0.215	4.477	< 0.01

R square = 0.091, R² = 0.086

พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายสามารถอธิบายได้ ร้อยละ 8.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสุโขทัยสามารถอภิปรายผลจากการศึกษาวิจัย ได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ

จังหวัดสุโขทัย พบว่าระดับคะแนนค่าเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยในภาพรวม อยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุริยา ชันธวรร (2547) ได้ประเมินผลโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรีพบว่าด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง

ซึ่งการตอบคำถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ข้อที่ตอบได้ถูกมากที่สุดคือ “การออกกำลังกาย หมายถึงการมีส่วนร่วมต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวเพื่อให้เกิดความแข็งแรง” รองลงมาคือ “การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น” “การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทั้งกายใจ และประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำมีการลาป่วยน้อยลง จากผลการศึกษาจะสังเกตได้ว่า สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความหมายของการออกกำลังกาย และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าหน่วยงานที่รับผิดชอบงานชมรมของจังหวัดสุโขทัย ได้ดำเนินการเน้นการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เป็นหลัก ในการโน้มน้าวให้ประชาชนได้ออกมาออกกำลังกาย มีการพูดให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ได้รู้ถึงหลักการออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ผลการศึกษาระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย พบว่า ระดับคะแนนเฉลี่ยเจตคติ

เกี่ยวกับการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประยงค์ นะเขิน (2544) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัด พบว่ามีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าคะแนนค่าเฉลี่ยเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายสูงสุดของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยมากที่สุดคือ “การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย” ซึ่งอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือ “การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีความคล่องตัวว่องไวขึ้น” อยู่ในระดับสูงสุด และการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนมีความคล่องตัว ส่วนเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่ำสุดของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยที่ต่ำสุด คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรชักชวนสมาชิกในครอบครัวเพื่อนบ้านได้เข้าร่วมในการออกกำลังกาย

จะสังเกตได้ว่า เจตคติดีเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า สมาชิกที่เข้าร่วมชมรม ได้เข้าร่วมในการออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ ดังนั้น จึงมีเจตคติดีต่อการออกกำลังกายเป็นส่วนใหญ่

3. จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สามารถร่วมกันอธิบายได้ ร้อยละ 8.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ คือ ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัยซึ่งจากการศึกษาที่มีความสอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา ทองสุขนอก มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ และนิรัตน์ อิมามี (บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ความรู้ และเจตคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .05$) เช่นเดียวกับ อัญนิกา งามเจริญ (2548) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกายสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี ได้เพียงร้อยละ 12.40 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาทำให้ทราบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเจตคติเกี่ยวกับการออก

กำลังกาย เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ ผู้ที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของชุมชน และเป็นประโยชน์ที่มีต่อการปฏิบัติการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกายสำหรับสมาชิกชมรมที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และสวมเครื่องป้องกันการบาดเจ็บในการออกกำลังกาย ควรนำผลการวิจัยไปใช้กับการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง และควรนำผลการศึกษาเผยแพร่ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยด้านอื่นๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. ควรมีการศึกษารูปแบบการให้ความรู้และเสริมเจตคติ รวมทั้งสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2540.
- กันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสมาชิก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2550.
- คำรณ ธนาธร. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
- จรรยา ลักษณะสุขแจ่ม. การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล. บัณฑิตวิทยาลัย, (สาธารณสุขศาสตร์), มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
- จินตนา ทองสุขนอก มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ และนิรัตน์ อิมามี. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, (บทคัดย่อ)
- เจษฎา เจียรนัย และบันเทิง เกิดปรางค์. กีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2546.
- จำเนียร สุ่มแก้ว. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ฉัตรทิราภรณ์ โลหพันธ์วงศ์ และคณะ. ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี กรุงเทพมหานคร : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550.
- เอก ธนะสิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ป.สัมพันธ์พาณิชย์, 2540.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์, 2541.
- ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์ และณรงค์ชัย โพธิ์บริสุทธ์. เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2551.
- ชื่น ศิริรักษ์. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.
- ไชยา อังศุสกุณกุล. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญา นิพนธ์กศ.ม. 2543.

- ธรรมบุญ มีสมสืบ. การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร : พี.เอ็น.เค.การพิมพ์, 2547.
- ธงชัย ชุมทอง มนูญ บารุงจิตร์ ประยुทธ วงษ์เพชร และสมพงษ์ ศรีจันทร์. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี.** ภาควิชา ระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553.
- บรรลุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน, 2541.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **ทัศนคติ การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย.** กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- ประยงค์ นะเขิน. **ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2544.
- ปริญญา ดาสา. **พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ปวีณา ปังนิมเขตต์ และพุ่มพวง ดอกเนียม. **พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี.** คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2550.
- ภัทรมนัส มณีจิระปรการ. **ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตสาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.** พิษณุโลก : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. 2548.
- มงคล แผงสาเคน. **กีฬากับสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2549
- มงคล แวน์ไธสง และคณะ. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.** กรุงเทพมหานคร : แม็ค, 2546.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2530.** กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2530.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2546.
- วสิริรัตน์ แตรตุลาการ. **การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัญญา จังหวัดนนทบุรี.** วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
- วิภาวรรณ ลีลาสำราญ และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. **การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและในโรคต่างๆ.** สงขลา : ชายเมืองการพิมพ์, 2547.
- วิรัตน์ จันท์ประเสริฐ. **ความรู้เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.** ปริญญาโท (กศ.ม. พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2541.

- วีระพันธุ์ อนันตพงศ์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการ
สาธารณสุขสิรินธรจังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศาสตร์ สถาบัน
บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2545.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงเอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7.
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.
- สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย. สุขภาพเพื่อชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2548.
- สุรภา ขุนทองแก้ว. พฤติกรรมการออกกำลังกาย/ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/ระดับเจตคติ
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/ระดับปัจจัยสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย. สาขาวิชาวิทยาการ
สังคมและการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย-ศิลปกร, 2548.
- สุรียา ชันธคาร. การประเมินผลโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
ประชาชน อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
2547.
- สุนรี ศรีผดผ่อง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่
รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในสถานบริการสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
สุพรรณบุรี. ม.ป.ท., 2544.
- สำนักพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย. สถาบันวิจัยและระบบ
สุขภาพ, 2549.
- อัญนิกา งามเจริญ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัด
ราชบุรี. สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศิลปกร, 2548.
- Albert CM, Mittleman MA, Chae CU, Lee IM, Hennekens CH, Manson JE. Triggering of
sudden death from cardiac causes by vigorous exertion. *N Engl J Med* 2000 ;
343 (19) : 1355-61.
- Jones, M., &Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and Barriers
to reported exercise in older African American women. *Public health Nursing*.
13(2) : 151-158.

Academic
Journal
Institute
of
Physical
Education