

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่

Exercise behaviors of people in Krabi Province

ก้องเกียรติ เชนม
คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดโดยใช้สูตรของยามานะ ที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ จากประชากรจำนวน 432,704 คน ต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ตามขนาดจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ในแต่ละอำเภอ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ในการนี้ผู้วิจัยได้หาคุณภาพของแบบสอบถามดังกล่าว พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.96 สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางด้านวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ เพื่อคำนวณหาค่าร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและหาค่าสถิติพรรณนาของพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งหาความสัมพันธ์ของคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ โดยการทำตารางไขว้ (cross tabulation) และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 53.3 และเพศหญิงร้อยละ 46.7 มีอายุระหว่าง 26-45 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองกระบี่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 24.5 มัธยมศึกษาร้อยละ 39.0 ปริญญาตรีร้อยละ 29.8 และสูงกว่าปริญญาโทร้อยละ 6.7 และมีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและเกษตรกรรม กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีความคิดเห็นว่าคนเราต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสนุกสนาน และต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับมากที่สุด กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยทราบว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้จิตใจแจ่มใส ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพในระดับมากที่สุด ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง

ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีการออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกาย และสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ในระดับมาก ด้านการมีวิธีการออกกำลังกาย โดยกลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาที ต่อครั้ง และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้งในระดับมากที่สุด และด้านอุปสรรคของการออกกำลังกายว่าไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ รวมทั้งการไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในระดับมาก ตามลำดับ

Abstract

This research aimed to study the exercise behavior and the relationship between personal characteristic and exercise behavior of the people in Krabi province. The sample in this study was 400 Krabi people from the total number of the population (432,704 people), from the eight districts, using simple random sampling method according to the calculated sample size in each district. Instrument used in this research was open-ended and five-scales rating questionnaire. The questionnaire was tested for content validity and reliability utilizing the Cronbach's coefficient alpha with the equivalence of 0.96. Percentage distribution was applied to determine the general individual data; descriptive statistics for evaluating exercise behavior. Cross tabulation was employed to investigate the relationship between personal characteristics and exercise behavior of the people in Krabi province. The results according to the data analysis were reported with table and description.

Summary of findings: 53.3% of the participants were male and 46.7% of them were female. Most of the participants aged between 26-45 years old, lived in Krabi town, highest degree of education was in high school level and had own business. The participants' opinions towards exercise were that people needed to exercise regularly to keep strong and healthy, exercise was a fun activity, and they would like to exercise regularly at the highest level. The participants were aware of the benefits of exercise that it supported the body systems, enhanced sound mind, built immunity, and enhanced good personality at the highest level. The participants were knowledgeable about exercise; they conducted themselves before and after exercise properly, chose proper kind of exercise for their own conditions, knew how to properly exercise, knew various forms of exercise to avoid boredom, knew the precautions in the exercise, and wore appropriate clothes for each exercise at a high level, respectively. The participants knew how to exercise; they exercised for 20-30 minutes at a time and always relaxed the muscles after exercise at the highest level. The participants

found some barriers in exercise; they could not exercise because there was no place available including not having coach or adviser at a high level.

Keywords: Exercise behaviors, personal characteristic, opinions towards exercise, aware of the benefits of exercise, knowledgeable about exercise, knew how to exercise and barriers in exercise.

บทนำ

“กระบี่เมืองน่านอยู่ ผู้คนน่ารัก” เป็นคำขวัญประจำจังหวัดกระบี่ เพื่อให้คำขวัญที่ตั้งไว้เป็นจริง จังหวัดกระบี่จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด ระหว่างปี 2557-2560 ขึ้นภายใต้วิสัยทัศน์เมืองท่องเที่ยวคุณภาพพระดือนานาชาติ แหล่งเกษตรอุตสาหกรรมที่ยั่งยืน สังคมน่าน้อยไว้ 3 ยุทธศาสตร์ โดยยุทธศาสตร์ที่ 3 เป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตประชาชนสู่สังคมน่าน้อย เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความมั่นคงทางสังคม (สำนักงานจังหวัดกระบี่, 2557) การที่จะทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ตามยุทธศาสตร์นั้น ต้องประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธทางสังคม และด้านเศรษฐกิจ

จากสภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งด้านทางบวกและทางลบ (วิจิตร บุญยะโหดระ, 2554) ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญ (Savage, 2010) และเป็นกลไกหลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและสังคม และสิ่งหนึ่งที่เราสามารถจะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือการส่งเสริมและผลักดันให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย (Asch-Martin, 2014) หรืออาจจะกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายของประชาชนจะเป็นกิจกรรมหลักในการได้มาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

ชาวจังหวัดกระบี่ ให้บรรลุตามยุทธศาสตร์ที่วางไว้ครบทั้ง 4 ด้าน

ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ (Mackie, 2013) เพราะสุขภาพดีเป็นแหล่งประโยชน์อันสำคัญของการพัฒนาในระดับบุคคลด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม และปัจจัยทางชีวภาพล้วนสามารถส่งเสริมสุขภาพและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ การสร้างเสริมสุขภาพมีเป้าหมายเพื่อปรับเปลี่ยนให้ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลดีต่อสุขภาพ (สินศักดิ์ชนม์ อุณหรมมี, 2556) เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและมีการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น (Arany, 2014) ไม่ว่าจะเป็นระบบหัวใจ ผู้ที่ออกกำลังกายระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้าออกได้อย่างเต็มที่ อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น

เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ปริมาณเลือดต่ำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นเมื่อพอกจากปอดทำให้ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่ม เส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้นทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ (Kozinn,

2014) ความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่มทำให้ความต้านทานในเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้น เป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือหัวใจวายได้

นอกจากนี้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬายังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำลายความสามารถและสร้างสุขภาพที่ดีให้กับทุกคนทุกเพศทุกวัย (Berryman, 2010) ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี และสุขภาพที่ดีแล้ว ยังทำให้มีรูปร่างที่สง่างาม จิตใจที่แจ่มใส เบิกบานไมม่โง้ง่าย อารมณ์ดีไม่ใจร้อน มีความสุขุมรอบคอบ มีไหวพริบ ปฏิภาณ และสติปัญญาที่ดี อีกทั้งยังเป็นการช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ไม่มั่วสุมกับยาเสพติด สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวเหล่านี้จะนำไปสู่การพัฒนาจังหวัด กระบี่ และประเทศให้ก้าวหน้าต่อไปในอนาคต ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ซึ่งจะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกายว่าอยู่ในระดับใด ทั้งนี้เพื่อที่จะได้หาแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนในโอกาสต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการศึกษา 2 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่
2. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรเป้าหมาย: ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนในจังหวัดกระบี่ จำนวน 432,704 คน

กลุ่มตัวอย่าง: กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1967) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ โดยให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสที่จะถูกเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2555) โดยแยกเป็นออกเป็นระดับอำเภอ 8 อำเภอ และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) รวมทั้งสิ้น 400 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล: ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองโดยให้การชี้แจงรายละเอียดต่างๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม โดยได้มีการตรวจ สอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่า แบบสอบถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับกลุ่มประชากรเป้าหมายที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ 0.96

การวิเคราะห์ข้อมูล: การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าสถิติพรรณนา ค่าความ สัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ โดยการหาตารางไขว้ (cross tabulation) และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางและความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัย เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน จังหวัดกระบี่ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ตาม ลำดับ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่ม ตัวอย่าง ผู้วิจัยได้นำเสนอตามตาราง 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

คุณสมบัติ	ร้อยละ	ระดับคุณภาพ
เพศ	ชาย	53.3
	หญิง	46.7
อายุ	ต่ำกว่า 25	13.1
	26-45	66.6
	สูงกว่า 45	20.3
อำเภอ	เมืองกระบี่	24.5
	คลองท่อม	16.8
	เหนือคลอง	13.8
	เขาพนม	12.0
	อ่าวลึก	11.3
	ปลายพระยา	8.8
	เกาะลันตา	7.8
	ลำทับ	5.3
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	24.5
	มัธยมศึกษา	39.0
	ปริญญาตรี	29.8
	สูงกว่าปริญญาโท	6.7
อาชีพ	ธุรกิจส่วนตัว	40.0
	เกษตรกรรม	39.0
	ข้าราชการหรือรัฐวิสาหกิจ	21.0

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 53.3 และเพศหญิงร้อยละ 46.7 มีอายุระหว่าง 26-45 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองกระบี่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 24.5 มัธยมศึกษา ร้อยละ 39.0 ปริญญาตรีร้อยละ 29.8 และสูงกว่า ปริญญาโทร้อยละ 6.7 และมีอาชีพทำธุรกิจส่วนตัว และเกษตรกรกรรม

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะ ส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัย ได้นำเสนอตามตาราง 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชน ในจังหวัดกระบี่

คุณลักษณะส่วนบุคคล	รายการ (ร้อยละ)					
	พฤติกรรมการออกกำลังกาย (396)	เจตคติ (400)	การรับรู้ประโยชน์ (400)	ความรู้ (397)	วิธีการ (399)	อุปสรรค (400)
เพศ						
ชาย	53.1	53.3	53.3	52.9	53.4	53.3
หญิง	46.9	46.7	46.7	47.1	46.6	46.7
ระดับนัยสำคัญ	.01	.01	.01	.04	.08	.04
อายุ						
ต่ำกว่า 25	14.1	14.0	14.0	14.1	14.0	14.0
26-30	18.4	18.5	18.5	18.6	18.3	18.5
31-35	16.7	16.5	16.5	16.6	16.5	16.5
36-40	16.7	16.5	16.5	16.6	16.5	16.5
41-45	14.6	14.5	14.5	14.6	14.5	14.5
46-50	11.6	12.3	12.3	11.6	11.5	12.3
51-55	5.6	5.5	5.5	5.5	5.5	5.5
มากกว่า 56	2.3	2.2	2.2	2.4	2.2	2.2
ระดับนัยสำคัญ	.00	.00	.00	.00	.00	.00
อำเภอ						
เมืองกระบี่	24.7	24.5	24.5	24.7	24.6	24.5
เขาพนม	11.9	12.0	12.0	12.1	11.8	12.0

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชน
ในจังหวัดกระบี่ (ต่อ)

คุณลักษณะ ส่วนบุคคล	รายการ (ร้อยละ)					
	พฤติกรรมการ ออกกำลังกาย (396)	เจตคติ (400)	การรับรู้ ประโยชน์ (400)	ความรู้ (397)	วิธีการ (399)	อุปสรรค (400)
เกาะลันตา	7.8	7.7	7.7	7.8	7.8	7.7
คลองท่อม	16.2	16.8	16.8	16.2	16.8	16.8
อ่าวลึก	11.4	12.2	12.2	11.3	11.2	12.2
ปลายพระยา	8.8	8.7	8.7	8.8	8.8	8.7
ลำทับ	5.3	5.2	5.2	5.3	5.3	5.2
เหนือคลอง	13.9	13.8	13.8	13.8	13.7	13.8
ระดับนัยสำคัญ	.00	.00	.00	.01	.00	.00
ระดับการศึกษา						
ประถมศึกษา	24.7	24.5	24.5	24.6	24.6	24.5
มัธยมศึกษา	38.4	39.0	39.0	38.5	38.8	39.0
ปริญญาตรี	30.1	29.7	29.7	29.9	29.9	29.7
สูงกว่าปริญญาโท	6.8	6.8	6.8	7.0	6.7	6.8
ระดับนัยสำคัญ	.00	.01	.00	.00	.00	.00
อาชีพ						
ธุรกิจส่วนตัว	39.7	40.0	40.0	39.5	40.1	40.0
เกษตรกรรม	39.1	39.0	39.0	39.3	38.8	39.0
ข้าราชการหรือ รัฐวิสาหกิจ	21.2	21.0	21.0	21.1	21.1	21.0
ระดับนัยสำคัญ	.00	.01	.00	.01	.05	.00

หมายเหตุ ระดับนัยสำคัญ = Peason Chi-square Probability

จากตาราง 2 พบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคล
ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เพศ อายุ อาชีพ ระดับ
การศึกษา และอาชีพที่ต่างกันมีพฤติกรรมการ
ออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านวิธีการออกกำลังกายนั้น
พบว่า เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ทำให้ได้ข้อค้นพบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสมมติฐานการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สรุปข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา

วัตถุประสงค์ 1: พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ ผลการศึกษามีดังนี้

1) ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษา พบว่า เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.3 และเพศหญิงร้อยละ 46.7 มีอายุระหว่าง 26-45 ปี อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองกระบี่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 24.5 มัธยมศึกษา ร้อยละ 39.0 ปริญญาตรีร้อยละ 29.8 และสูงกว่าปริญญาโทร้อยละ 6.7 และมีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและเกษตรกรรม

2) ด้านข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ พบว่า ประชาชนในจังหวัดกระบี่มีความคิดเห็นดังนี้

2.1) ความคิดเห็นด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาชนดังกล่าวมีความคิดเห็นว่า คนเราต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสนุกสนาน และต้องการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระดับมากที่สุด และคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นไม่เสียเวลาแต่อย่างใด เป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก และไม่มีกิจกรรมใดทดแทนได้ในระดับมาก ตามลำดับ

2.2) ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้จิตใจแจ่มใส ช่วยสร้าง

ภูมิคุ้มกันโรค และช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพในระดับมากที่สุด และทราบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นานและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา และทำให้มีเพื่อนมากขึ้นในระดับมากตามลำดับ

2.3) ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีการออกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกาย และสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ในระดับมาก ตามลำดับ

2.4) ด้านวิธีการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาทีต่อครั้ง และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายทุกครั้งในระดับมากที่สุด ส่วนการออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกอย่างสม่ำเสมอเพราะถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติกับร่างกาย ออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ และมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้งในระดับมาก ตามลำดับ

2.5) ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีสถานที่ รวมทั้งการไม่มีผู้สอนหรือแนะนำในระดับมาก และไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ไม่มีเวลา ไม่มีเพื่อน มีสุขภาพไม่ดี ไม่มีอุปกรณ์ และการเล่นกีฬาไม่เป็นจึงทำให้ไม่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3) ด้านสถิติพรรณนาพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนในจังหวัดกระบี่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดังนี้

3.1) ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างคิดว่าคนเราต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เป็นกิจกรรมสนุกสนาน ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก และการออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็น ไม่เสียเวลาแต่อย่างใดอยู่ในระดับมาก ส่วนที่คิดว่าไม่มีกิจกรรมใดทดแทนการออกกำลังกายได้อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3.2) ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายดีขึ้น ทำให้มีจิตใจแจ่มใส ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยเสริมบุคลิกภาพ การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ทำงานได้นานและเหนื่อยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ช่วยชะลอความแก่ ก่อให้เกิดการพัฒนาทาง ด้านสติปัญญา และทราบว่าการออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมากขึ้น อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

3.3) ด้านการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง และสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม อยู่ในระดับมาก ส่วนการมีการปฏิบัติตัวก่อนและหลังการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง มีหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย การทราบถึงเหตุที่ควรระวังในการออกกำลังกาย การปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3.4) ด้านวิธีการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายโดยใช้เวลาในการ

ออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาทีต่อครั้ง อยู่ในระดับมาก โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 วันต่อสัปดาห์ มีการอบอุ่นร่างกายก่อนและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

3.5) ด้านอุปสรรคของการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีเวลา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้เพราะไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ ไม่มีสถานที่ เล่นกีฬาไม่เป็น สุขภาพไม่ดี และไม่มีเพื่อนอยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ 2: ด้านความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดกระบี่ พบว่า คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างพบว่า เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา และอาชีพที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านวิธีการออกกำลังกายนั้น พบว่า เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

สำหรับการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำประเด็นซึ่งเป็นข้อค้นพบสำคัญที่ควรแก่การอภิปรายผลดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) เพศที่ต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่าหญิงและชายต่างก็มีบทบาทเพศตามเพศสรีระที่มีมาตั้งแต่เกิดตามสรีระร่างกายว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย (Eliot, 2011) และเพศชายจะมีฮอร์โมนเทสโทส เทอโรน ซึ่งเป็น

ฮอร์โมนที่สำคัญมากต่อการพัฒนาลักษณะทางกายภาพของความเป็นเพศชาย ทั้งการพัฒนากล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อ (ชนสรณ์ ภูเด่นแดน, 2551) ส่งผลให้เพศชายแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง

ในขณะที่เพศหญิงมีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการมีประจำเดือน มีการขยายใหญ่ของเต้านม มีการเจริญของต่อมน้ำนม มีเสียงแหลมเล็ก สะโพกผายมีการเปลี่ยนแปลงที่รังไข่และเยื่อบุของมดลูก ทำให้มีไขมันสะสมตามที่แตกต่างกัน (Karp, & Smith, 2013) เช่น บริเวณสะโพก ต้นขาและใต้ผิวหนังทั่วไป

ดังนั้นเพศหญิงกับเพศชายจึงมีความแตกต่างกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นอย่างมาก ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ต่างกัน โดยเพศชายจะมีแนวโน้มที่จะแสดงบทบาทพฤติกรรมในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551)

สำหรับด้านวิธีการออกกำลังกายนั้น พบว่าเพศที่ต่างกันมีวิธีการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เพราะว่าโดยทั่วไปแล้วทั้งเพศชายและเพศหญิงจะออกกำลังกายเพื่อเน้นในเรื่องของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทำงานของระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจ และความยืดหยุ่น ที่ใช้เป็นเกณฑ์ของการออกกำลังกาย ซึ่งวิธีการออกกำลังกายจะเลือกตามความชอบและความเหมาะสมขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และความต้องการของแต่ละบุคคล (ชนินทร์ ลำคำ, 2553) เพื่อที่จะนำมาพัฒนาการที่ดีขึ้น (พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์, 2558) จึงไม่มีความแตกต่างด้านวิธีการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง

2) อายุที่ต่างกันมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายแตกต่างกัน กลุ่มอายุที่ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่

วัยเด็ก การที่เด็กมีการออกกำลังกายที่เหมาะสมช่วยส่งเสริมให้มีการเจริญเติบโต เป็นการกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ออกมาโดยเฉพาะ Growth hormone ทำให้มีการพัฒนาการของระบบกระดูก กล้ามเนื้อ และระบบข้อต่อของร่างกาย (ฉันทวรจณ์ บุรณสุขสกุล, 2557) นอกจากนี้ยังทำให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด การควบคุมน้ำหนัก รวมไปถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต และเสริมสร้างนิสัยในการออกกำลังกายให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ (กองสุขศึกษา, 2556) การออกกำลังกายในวัยนี้ควรฝึกทักษะในการเล่นกีฬาหลายๆ ชนิดไปพร้อมกันด้วย

สำหรับวัยรุ่นยังมีการออกกำลังกายในระดับมาก เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 12 หรือ 13 ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บอกถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก คือการเปลี่ยนแปลงร่างกายนอก และการมีวุฒิภาวะทางเพศ เช่น ความสูง น้ำหนัก การเริ่มมีลักษณะทางเพศได้แก่การมีหนวดในวัยรุ่นหญิง การมีหนวดในวัยรุ่นชาย (Melvin, 2012)

ในขณะที่วัยทำงานเป็นช่วงที่ออกกำลังกายน้อยที่สุด ซึ่งอาจจะเป็นความเข้าใจผิดของคนในวัยนี้ที่คิดว่า การทำงานหนักมาทั้งวันเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้วและไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก (Oliver, Foot, & Humphries, 2014) ซึ่งหากเราจะพิจารณาประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบต่างๆ นั้น นับว่าเป็นการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งมีจะประโยชน์ต่อสุขภาพในระดับหนึ่ง แต่อาจจะได้ประโยชน์ในด้านหัวใจ ปอด และหลอดเลือด เท่ากับการออกกำลังกายที่เป็นแบบ

แอโรบิกซึ่งจำเป็นต้อง ใช้เวลาและรูปแบบมากขึ้น

จนเมื่ออายุ 60 ปี จึงออกกำลังกายมากขึ้น
อีกครั้ง วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวัยอื่น
เนื่องจากมีความเสื่อมสภาพของการทำงานของระบบ
ต่างๆ ทั้งร่างกาย การออกกำลังกายทุกวันเป็นประจำ
โดยใช้วิธีที่ง่ายๆ เหมาะสมกับภาวะสุขภาพจะช่วย
ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานประสานกันได้ดี
(Lake, Swinton, & Keogh, 2014) นอกจากนี้
การออกกำลังกายยังช่วยชะลอการเสื่อมของอวัยวะ
ของร่างกาย ยืดอายุของชีวิต จึงทำให้ผู้สูงอายุเห็น
ความสำคัญและหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

3) อำเภอที่อยู่ต่างกัันมีพฤติกรรมกา
รออกกำลังกายแตกต่างกัน โดยประชากรในเขต
เมืองออกกำลังกายมากกว่าในเขตชนบท เนื่องจาก
ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองมีสถานที่ และ
อุปกรณ์ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และประชาชนที่
อาศัยอยู่ในเขตชนบทอาจมีความคิดว่าการใช้กำลัง
กายในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว (Larson, & Tsitsos,
2012) จึงส่งผลให้สถานที่อยู่ต่างกัันมีพฤติกรรม
การออกกำลังกายแตกต่างกัน

4) ระดับการศึกษาที่ต่างกัันมีพฤติกรรมกา
รออกกำลังกายแตกต่างกัน การศึกษามีอิทธิพลทำให้
คนเราแตกต่างกันได้ การศึกษาที่ต่างกัันทำให้
พฤติกรรมบุคคลแต่ละคนและความรู้สึกนึกคิดมี
ความแตกต่างกันไป ทั้งในด้านความคิดและอารมณ์
(Roberts, O'Connor, & Belanger, 2013) จึงส่งผล
ให้มีพฤติกรรมกาารออกกำลังกายที่ต่างกััน

5) อาชีพที่ต่างกัันที่ต่างกัันมีพฤติกรรมกา
รออกกำลังกายแตกต่างกัน (Agopyan, 2015) ทั้งนี้
เพราะว่า การมีอาชีพเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำรงชีพ
ในปัจจุบัน เป็นการสร้างรายได้เพื่อเลี้ยงตนเองและ
ครอบครัว ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเปลี่ยนแปลง

จากระบบเกษตรกรรมเป็นระบบอุตสาหกรรม การ
เปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีผล กระทบต่อสุขภาพ
อันเนื่องมาจากการเปลี่ยน แปลงลักษณะประชากร
คือ การย้ายถิ่น และการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ ได้แก่ การ
ประกอบอาชีพ สภาพความเป็นอยู่ และวิถีชีวิต
ทำให้มีผลต่อพฤติกรรมกาารออกกำลังกายทั้งสิ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อ เสนอแนะ
2 ส่วน คือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากผล การวิจัยและ
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1) สถาบันการพลศึกษา และหน่วยงานที่
รับผิดชอบควรให้ความรู้กับประชาชนเกี่ยวกับ
วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง รวมทั้งจัดให้มีสถานที่
และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ

2) จังหวัดกระบี่ ควรมีส่วนร่วมกัันในการ
ส่งเสริมสนับสนุนสุขภาพของประชาชน โดยการ
ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย รวมทั้งมีการกำกับ
ติดตามสุขภาพ และสมรรถภาพของประชาชนอย่าง
ต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

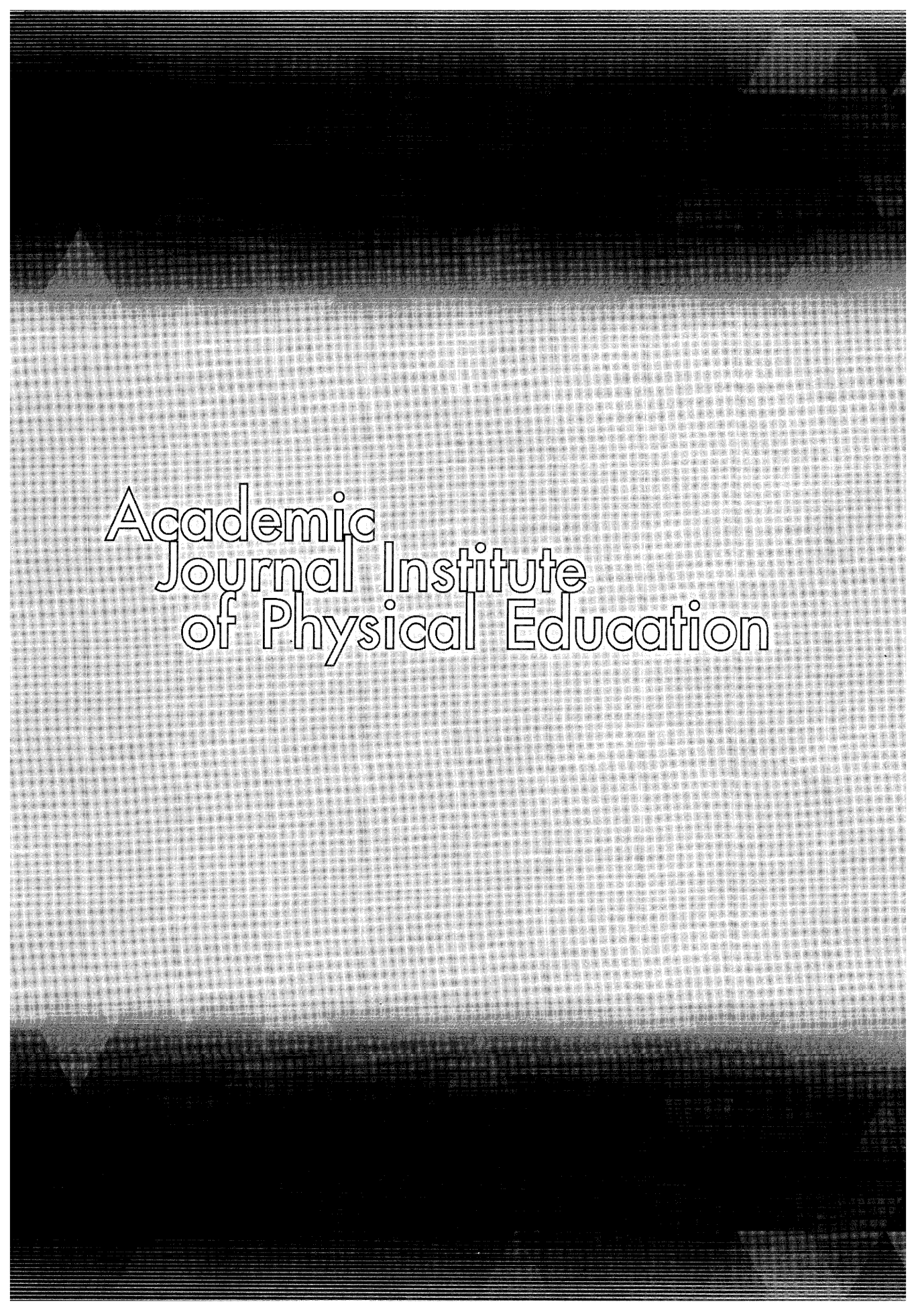
1) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบท่อ
พฤติกรรมกาารออกกำลังกายของประชาชน

2) ควรมีการศึกษาปัญหาและอุปสรรคใน
การออกกำลังกายของประชาชน

บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา. (2556). บทเรียนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยชุมชนที่ประสบความสำเร็จ. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- ชนินทร์ ลำข้า. (2553). คนอ้วนกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- ชนสรณ์ ภูเด่นแดน. (2551). การระบุเพศจากโครงกระดูกมนุษย์ (Sex Determination from Human Skeleton). วารสารนิติเวชศาสตร์, 1, 25-34.
- ฉันทวรัตน์ บุณยสุขสกุล. (2557). พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์.
- พงศ์ศักดิ์ ยุกตะนันท์. (2558). การออกกำลังกายต่างวัย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิตร บุญยะโทตระ. (2554). ศาสตร์ชีวิต. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2556). พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ธนาเพรส.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2555). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : สามลดา.
- สำนักงานจังหวัดกระบี่. (2557). แผนพัฒนาจังหวัด พ.ศ. 2557-2560. กระบี่ : คณะกรรมการบริหารงานจังหวัดแบบบูรณาการ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). การสำรวจอนามัยและสวัสดิการ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. กรุงเทพฯ : ธนาเพรส.
- Agopyan, A. (2015). Comparison of body composition, cardiovascular fitness, eating and exercise habits among university students. *Anthropologist*, 19(1), 145-156.
- Arany, Z. (2014). Healthy mind, healthy body : Benefits of exercise. United States of America : Harvard College, Beth Israel Deaconess Medical Center Harvard Medical School.
- Asch-Martin, C. (2014). The better quality of life. *The Journey to a Better Quality of Life*, 24(1), 32-33.
- Berryman, J. W. (2010). Exercise Is Medicine : A historical perspective. Washington : American College of Sports Medicine.
- Eliot, L. (2011). The trouble with sex differences. *Neuron*, 72(6), 895-898.
- Karp, J. R., & Smith, C. S. (2013). Running For Women. Champaign IL : Human Kinetics.
- Kozinn, R. L. (2014). Under Pressure: Hypertension risk and guidelines to lower cardiovascular morbidity and mortality. United States of America : University of Arizona.
- Lake, J. P., Swinton, P. A., & Keogh, J. W. L., (2014). Practical applications of biomechanical principles in resistance training : Moment arms. *The Journal of Fitness Research*, (3)1: 19-32.
- Larson, J. A., & Tsitsos, W. (2012). Speed dating and the presentation of self: A teaching exercise in impression management and formation. *American Sociological Association*, 41(3), 307-313.

- Mackie, D. (2013). Guidelines on Physical Activity for Older People (aged 65 years and over). New Zealand; Wellington, Ministry of Health.
- Melvin, A. O. (2012). Dating practices and patterns of disclosure among in-school adolescents in Oyo State, Nigeria. *Africa Development*, 37(3), 19-39.
- Oliver, D., Foot, C., & Humphries, R. (2014). Making Our Health and Care Systems Fit for an Ageing Population. London : Grasshopper Design.
- Roberts, R., O'Connor, K., & Belanger, C. (2013). Emotion regulation and other psychological models for body-focused repetitive behaviors. *Clinical Psychology*, 33, 745-762.
- Savage, M. (2010). The politics of elective belonging housing, *Theory and Society*, 27(2), 115-161.
- Yamane, T. (1967). *Statistics and Introduction Analysis*. 2nd Ed., New York : Harper and Row.



Academic Journal Institute of Physical Education