พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ญาโณทัย ใจกลาง ก้องเกียรติ เชยชม และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ และสถานภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ และได้คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยวิธีของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบบเลือกคำตอบ และแบบปลายเปิด ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.83 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.89 สถิติวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยการหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี เข้าถึงการออกกำลังกายตามข้อมูลที่ได้รับจากสื่อโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ตามลำดับ มีการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมที่ตนชอบ กิจกรรมที่เหมาะสมกับสุขภาพมากที่สุดตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบว่า ประชาชนดังกล่าวมีปัญหาเรื่องความยุ่งยากในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย และขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากที่สุดตามลำดับ

2. เพศชายและเพศหญิงมีการเข้าถึงการออกกำลังกาย และวิธีการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. ผู้ที่มีสถานภาพต่างกันมีการเข้าถึงการออกกำลังกาย และวิธีการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรม; การออกกำลังกาย; เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี

Corresponding Author: *ญาโณทัย ใจกลาง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่*
Email: *yanothai.su1@gmail.com*

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

EXERCISE BEHAVIORS OF PEOPLE IN SURATTHANI MUNICIPALITY, MUANG DISTRICT, SURATTHANI PROVINCE

Yanothai Chaiklang, Kongkiat Choeychom,
and Raja Syed Tengku Sulaiman
Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

Abstract

The purposes of this research were to study and compare the exercise behaviors of people in Suratthani Municipality, Muang District, Suratthani Province, which are classified by gender and status. The samples are from Suratthani Municipality, Muang District, Suratthani Province with a total of 400 participants which were randomly selected by the accidental sampling method. The data collection tool was a questionnaire consisting of a checklist and rating scales and an open - ended questionnaire. In this research, the IOC index of content validity was 0.83. The alpha coefficient of Cronbach showed the total reliability of the question was 0.89. The statistics for data analysis consisted of frequency, percentage, mean, standard deviation, t - test and One - way ANOVA. Based on the analysis of the data gathered, the two findings are presented as follows:

1. Most of the people of Surat Thani Municipality, Surat Thani Province, accessed to the exercise via television, newspaper and internet systems respectively. Most of them participated in the exercise activities because they enjoyed and it was suitable for their health respectively. Apart from that this study was also found that the difficulty, time and lack of exercise equipment respectively were the problems of their exercise.

2. Male and female had significant difference in access to exercise and exercise method at .05 level, while problems and barriers to exercise were not significantly different.

3. People of different statuses had access to exercise, exercise methods, the problems and obstacles of exercise were significantly different at the .05 level. In contrast, problems and barriers of exercise was no significant difference.

Keywords: Behaviors, Exercise, Suratthani Municipality

Corresponding Author: *Yanothai Chaiklang, Faculty of Physical Education, Thailand National Sports University, Krabi campus, Email*: *Yanothai.su1@hotmail.com*

บทนำ

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้านปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมการพัฒนาร่างกายเป็นการพัฒนาด้านอวัยวะและการทำงานของส่วนประกอบของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้รับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องการทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธีทั้งการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกายซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิต้านทานโรคสูง เพราะช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรง สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 7 (2565 – 2570) ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์แนวทางที่ 1 การสร้างการรับรู้ด้านประโยชน์การออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐานให้กับเด็กและเยาวชน ประชาชนทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส แนวทางที่ 2 การสร้างความตระหนัก และความต้องการในการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐานให้กับเด็กและเยาวชนประชาชนทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส แนวทางที่ 3 การส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาตาม ความถนัดหรือความสนใจเฉพาะและการจัดการแข่งขันกีฬาให้กับเด็กและเยาวชนเพื่อกระตุ้น ความต้องการในการต่อยอดสู่ความเป็นเลิศ แนวทางที่ 4 การสนับสนุนการพัฒนาโครงสร้าง พื้นฐาน สถานที่ ออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และนันทนาการของเด็กและเยาวชนประชาชนทุกเพศทุกวัย ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ด้อยโอกาส แนวทางที่ 5 การพัฒนาองค์ความรู้ ระบบฐานข้อมูลสารสนเทศและการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล มาช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานตาม แผนการส่งเสริมและพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน แนวทางที่ 6 การบูรณาการความร่วมมือกับ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาและการขับเคลื่อนกีฬาขั้นพื้นฐาน แนวทางที่ 7 การจัดทำระบบการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬา เพื่อส่งเสริมการดำเนินงานด้านกีฬาขั้นพื้นฐาน แนวทางที่ 8 การเตรียมความพร้อมป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดจากโรคติดต่ออุบัติใหม่ที่ส่งผลต่อการพัฒนาและการขับเคลื่อนการกีฬาขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหายาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึงกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชนทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพคนให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศและการสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายที่ต้องดำเนินการ คือ 1) ประชาชนทุกช่วงวัยมีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น 2) การศึกษาและการเรียนรู้ได้รับการพัฒนาคุณภาพ และ 3) สถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งเป็นฐานรากที่เอื้อต่อการพัฒนาคน และมีแนวทางการพัฒนาศักยภาพคนตามช่วงวัยและการปฏิรูประบบเพื่อสร้างสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ และการพัฒนาศักยภาพคนในทุกช่วงวัยให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ โดยช่วงวัยเด็กตั้งแต่แรกเกิดให้มีพัฒนาการที่สมวัยในทุกด้าน วัยเรียน วัยรุ่นให้มีทักษะการเรียนรู้ ทักษะชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นภายใต้บริบทสังคมที่เป็นพหุวัฒนธรรม วัยแรงงานให้มีการพัฒนายกระดับสมรรถนะฝีมือแรงงานเพื่อสร้างผลิตผลให้กับประเทศ วัยผู้สูงอายุให้มีการทำงานที่เหมาะสมตามศักยภาพ และประสบการณ์ มีรายได้ ในการดำรงชีวิต มีการสร้างเสริมและฟื้นฟูสุขภาพเพื่อป้องกัน หรือชะลอความทุพพลภาพ

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

และโรคเรื้อรังต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดภาระปัจเจกบุคคล ครอบครัว และระบบบริการสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นการกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญา ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ฝึกฝนให้บุคคลมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักอดทนอดกลั้น ทางด้านสังคม เมื่อมีการเล่นกีฬาจะทำให้รู้จักการอยู่ร่วมกัน สื่อสารกัน สร้างความสัมพันธ์ในสังคม (Sports Authority of Thailand, 2022, p. 58) จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว กำหนดให้การออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์ของชาติที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายซึ่งการกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นวาระที่สำคัญของประเทศ ตลอดจนการมีนโยบายและแผนระดับชาติที่ชัดเจนที่นั้น มีส่วนช่วยให้การดำเนินงานการสนับสนุนตลอดจนการประสานงานระหว่างฝ่ายระหว่างองค์กรมีความสอดคล้องและมีทิศทางที่เป็นไปในทางเดียวกัน จังหวัดสุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ ตั้งอยู่บริเวณภาคใต้ตอนบน ประกอบด้วย 19 อำเภอ ประชากรรวมทั้งสิ้น 1,067,722 คน เฉพาะในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นพื้นที่เป้าหมายของการศึกษาครั้งนี้ มีประชากรอาศัยอยู่ถึง 132,040 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565) โดยที่มีเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีเป็นหน่วยงานกลางในการบริหารจัดการเบ็ดเสร็จแบบครบวงจร ซึ่งหมายรวมถึงการส่งเสริมให้ประชาชนได้อ อกกำลังกายตามนโยบายและยุทธศาสตร์ (พ.ศ.2561 - 2565) ให้เทศบาลนครสุราษฎร์ธานีเป็นเมืองกีฬา โดยมีแนวทางการดำเนินการ ดังนี้ 1. สร้างลานกีฬาต้านยาเสพติด ในแต่ละชุมชนเพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไป ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดปัญหาอาชญากรรม และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะด้านกีฬา 2. โครงการศูนย์กีฬาครบวงจร เพื่อให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพอนามัย เรียนรู้ประเภทของกีฬาชนิดต่าง ๆ และมีสนามฝึกซ้อม 3. จัดการแข่งขันกีฬา สำหรับประชาชนทั่วไป สถานศึกษาหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศให้ชาวสุราษฎร์ธานีหันมาสนใจกีฬาและเฟ้นหาสุดยอดนักกีฬาเพื่อผลักดันไปสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพ 4. ส่งเสริมการแข่งขันกีฬาอาชีพ กีฬาระดับประเทศ และระดับนานาชาติภายใน เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี เช่น เรือพาย ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเก็ตบอล เทนนิส อินเตอร์เนชั่นแนลมาราธอน เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จะรณรงค์ให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องด้วยเห็นประโยชน์ดังกล่าวข้างต้นก็ตามแต่ก็มีประชาชนเพียงจำนวนน้อยเท่านั้น ที่ดำเนินการตามวัตถุประสงค์มีผลทำให้นโยบายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร และเมื่อพิจารณาถึงงบประมาณที่ทุ่มเทลงไปเพื่อการดังกล่าว ถือว่าไม่คุ้มค่า อีกทั้งการอุบัติของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID - 19) ที่แพร่กระจายไปทั่วทุกพื้นที่ของโลก ยิ่งทำให้การออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีเป็นเรื่องสำคัญที่จะละเลยมิได้ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้งนี้ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับหน่วยงานราชการต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้จัดโครงการหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมส่งผลให้ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี มีพฤติกรรม และสุขภาพที่ดีสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำแนกตาม เพศ และสถานภาพ

สมมติฐานการวิจัย

ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ และสถานภาพแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนโดยการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างจัดทำเครื่องมือในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสำรวจคุณลักษณะส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยพิจารณาประเด็นข้อคำถามต่าง ๆ ดังนี้

1) การเข้าถึงการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
2) วิธีการออกกำลังกาย จำนวน 11 ข้อ
3) ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย จำนวน 13 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (open - ended questionnaire)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 132,040 คน (Surat Thani Municipality, 2022)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 400 คน ซึ่งคำนวณขนาดตัวอย่างด้วยวิธีของ ยามาเน่ ที่ระดับความคลาดเคลื่อน 0.05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตามวิธีการของ โรวิเนลลี และแฮมเบิลตัน (rovinelli, & Hambleton, 1978 as cited in Boonchom Srisa - ard, 2011, p. 70) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบข้อคำถามในแบบสอบถามสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item - Objective Congruence: IOC) อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้ คือ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ .50 ขึ้นไปทุกรายการ โดยแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ .83

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบสอบถามผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try - out) กับประชาชนที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าว โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .89

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีคุณภาพประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่ เพื่อจัดทำหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลถึงเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

2. ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูลเพื่อจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่าเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ 400 ฉบับ

4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ถูกต้อง จำนวน 400 ฉบับดังกล่าว มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage)

2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

3.1 ทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ระหว่าง เพศชายกับเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t - test)

3.2 สถานภาพใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance ANOVA)

3.3 กรณีที่ค่าเฉลี่ยมีความแตกต่างกันจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของฟิเชอร์ (Fisher’s Least Significant Difference: LSD)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 52.0 เพศหญิง ร้อยละ 48.0 สถานภาพสมรส ร้อยละ 51.1 สถานภาพโสด ร้อยละ 34.1 และสถานภาพหม้าย / หย่าร้าง ร้อยละ 14.8

2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย ด้านวิธีการออกกำลังกาย และด้านปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

2.1 ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เข้าถึงและรับรู้การออกกำลังกายจากสื่อโทรทัศน์ และอินเตอร์เน็ตมากที่สุดตามลำดับ

2.2 ด้านวิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยใช้กีฬาที่ชอบ กิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตัวเอง และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันสม่ำเสมอ มากที่สุดตามลำดับ

2.3 ด้านปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ มีปัญหาการออกกำลังกายเพราะเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน มีข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลาในการออกกำลังกาย และขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากที่สุดตามลำดับ

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และสถานภาพ

3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย และด้านวิธีการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ (n = 400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t	Sig.
	ชาย		หญิง			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย	4.42	0.42	4.21	0.65	3.764	0.00*
2. ด้านวิธีการออกกำลังกาย	4.39	0.42	3.95	0.98	5.716	0.00*
3. ด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย	1.82	1.00	1.82	0.89	- 0.020	0.09

** Sig. < .05*

3.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพ โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย และด้านวิธีการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมี

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2 - 4

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพ (n = 400)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	Sig.
ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	10.787	2	5.393	19.147	.000*
	ภายในกลุ่ม	111.829	397	.282		
	รวม	122.616	399			
ด้านวิธีการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	15.304	2	7.652	13.566	.000*
	ภายในกลุ่ม	223.927	397	.564		
	รวม	239.231	399			
ด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	6.088	2	3.044	2.636	.066
	ภายในกลุ่ม	351.693	397	.886		
	รวม	357.781	399			

** Sig. < .05*

ตารางที่ 3 การทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย (n = 400)

สถานภาพ	$\bar{x}$	S.D.	โสด	สมรส	หม้าย/หย่าร้าง
			4.55	**4.20**	**4.50**
โสด	4.55	0.36	-	0.03*	0.05*
สมรส	4.20	0.39		-	0.06
หม้าย/หย่าร้าง	4.50	0.40			-

** Sig. < .05*

จากตารางที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่พบว่า ผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่สมรส และผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่เป็นม้ายหรือหย่าร้าง มีการเข้าถึงการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้ที่สมรสกับผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างมีการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพเป็นรายคู่ด้านวิธีการออกกำลังกาย (n = 400)

สถานภาพ	$\bar{x}$	S.D.	โสด	สมรส	หม้าย/หย่าร้าง
			4.46	**4.34**	**4.38**
โสด	4.46	0.37	-	0.04*	0.08
สมรส	4.34	0.41		-	0.09
หม้าย/หย่าร้าง	4.38	0.43			-

** Sig. < .05*

จากตารางที่ 4 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ด้านวิธีการออกกำลังกาย จำแนกตามสถานภาพ เป็นรายคู่พบว่า ผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่สมรสมีวิธีการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างและผู้ที่สมรสกับผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างมีวิธิออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี

1.1 ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย โดยภาพรวมมีความคิดเห็นในด้านการเข้าถึงการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ซึ่งตั้งอยู่ในอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนในพื้นที่เป็นอย่างมาก โดยมีนโยบายและยุทธศาสตร์ (พ.ศ. 2561 - 2565) ที่จะยกระดับพัฒนาให้เทศบาลนครสุราษฎร์ธานีให้เป็นเมืองกีฬา โดยได้มีการสร้างลานกีฬาต้านยาเสพติดในแต่ละชุมชนเพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไป ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา ลดปัญหาอาชญากรรม และเป็นพื้นฐานในการพัฒนาทักษะด้านกีฬา ซึ่งส่งผลให้ประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี มีพื้นที่ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น รวมถึงเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ยังได้จัดให้มีศูนย์กีฬาที่ทันสมัยและครบวงจรในเทศบาลอีกด้วย ทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการ ด้านสุขภาพอนามัย เรียนรู้ประเภทของกีฬาชนิดต่าง ๆ และยังมีสนามฝึกซ้อมกีฬาที่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุชาติ สิทธิวงศ์ (Suchart Sittiwong, 2018, p. 81) ที่ได้พบว่า การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายต้องมีการจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่ดี จัดสถานที่ให้มีความพร้อมต่อการทำกิจกรรม และทำกิจกรรมได้หลายประเภทเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายได้อย่างเพียงพอ ปัจจัยที่เอื้อต่อการสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย คือ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย สำหรับการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ โทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแสดงให้เห็นว่า ปัจจุบันการสื่อสารและการสร้างกระแสเรื่องการออกกำลังกายมีอย่างกว้างขวางทำให้ประชาชนมีความรับรู้ถึงผลดี - ผลเสีย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประชาชนสามารถเข้าถึงสื่อได้ดี

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

1.2 ด้านวิธีการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ในด้านวิธีการออกกำลังกายพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายโดยคำนึงถึงความเหมาะสมในชนิดกีฬาของแต่ละช่วงวัย ความถนัดของตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ รวมถึงมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและยืดผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายเสร็จสิ้น ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่ เข้าใจและตระหนักถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งตรงกับข้ออธิบายของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2012, pp. 4 - 7) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ตนเองชอบสามารถทำได้และช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (Duangpong Pongsiam, 2012, p. 63) ที่พบว่า หลักการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดมีความปลอดภัยและมีความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน

1.3 ด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่า ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากว่า เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ได้ส่งเสริมและสนับสนุนรวมถึงอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ว่าด้านสถานที่ได้มีการสร้างลานกีฬาต้านยาเสพติดในแต่ละชุมชนเพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสเข้าถึงสถานที่เล่นกีฬาและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา รวมถึงเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ยังได้จัดให้มีศูนย์กีฬาที่ทันสมัยและครบวงจรในเขตเทศบาลอีกด้วย ทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการอย่างสะดวกซึ่งส่งผลให้ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณี กาวีละ มณฑา เก่งการพานิช ธราดร เก่งการพานิช และศรัณญา เบญจกุล (Supannee Kawila, Montha Kengkanpanich, Tharadol Kengkanpanich, & Saranya Benjakul, 2013, pp. 81 - 93) ที่พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย คือ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณารายละเอียดข้อคำถามเป็นรายข้อพบว่า ยังมีประชาชนบางส่วนมีอุปสรรคในเรื่องการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน และไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาติ สิทธิวงศ์ (Suchart Sittiwong, 2018, p. 83) ได้อธิบายว่า บุคคลจะรู้สึกว่ามีอุปสรรคในการออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา ขาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตาม เพศ และสถานภาพ ได้ดังนี้

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ โดยภาพรวมแตกต่างกันเพราะส่วนใหญ่เพศชายมีเวลาว่าง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่า ส่วนเพศหญิงยังต้องมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวและมีข้อจำกัดในด้านสรีระ ซึ่งตรงกับข้อค้นพบของ พัชราภา ไชยรักษ์ (Patcharapa Chaiyarug, 2018, p. 89) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทยพบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติและ

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพศชายมีค่าเฉลี่ยของเจตคติการออกกำลังกายและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สูงกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

2.1.1 ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกายเพศชายจะเข้าถึงการออกกำลังกายตามข้อมูลจากสื่อโทรทัศน์ อินเตอร์เน็ตได้ดี ที่เป็นเช่นนี้เพราะมีเวลาสามารถหาข้อมูลทางอินเตอร์เน็ต ทำให้ได้มีโอกาสเข้าถึงการออกกำลังกายได้ดี ส่วนเพศหญิงมีเวลาว่างน้อยกว่า เพราะมีภาระดูแลครอบครัวและกิจกรรมมากกว่าเพศชาย ซึ่งตรงกับข้อค้นพบซึ่งตรงกับข้อค้นพบของ พัชรินทร์ บุญรินทร์ (Patcharin Boonrin, 2015, pp. 176 - 186) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลพบว่า ความแตกต่างของเพศมีผลต่อการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ข่าวสารในการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนในการออกกำลังกาย การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่าง ๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศนและอินเตอร์เน็ต

2.1.2 ด้านวิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เพศหญิงจะออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ชอบตามความถนัดของตนเอง และไม่ทำกิจกรรมที่ไม่มีความหนัก ทำให้เพศชายมีวิธีการออกกำลังกายที่เยอะกว่า และเข้าใจและตระหนักถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และมีภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่า ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2012, pp. 4 - 7) ที่ได้อธิบายไว้ว่า ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ตนเองชอบสามารถทำได้ และช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (Duangpong Pongsiam, 2012, p. 63) ที่พบว่า หลักการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุด มีความปลอดภัยและมีความสนุกสนานไปพร้อม ๆ กัน

2.1.3 ด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพศชายและเพศหญิงมีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีกิจกรรมต่าง ๆ ให้เลือกหลากหลาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากว่า เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ได้ส่งเสริมและสนับสนุนรวมถึงอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชน ในการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ว่าด้านสถานที่ ได้มีการสร้างลานกีฬาต้านยาเสพติดในแต่ละชุมชนเพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสเข้าถึงสถานที่เล่นกีฬาและได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา รวมถึงเทศบาลนคร สุราษฎร์ธานี ยังได้จัดให้มีศูนย์กีฬาที่ทันสมัยและครบวงจรในเทศบาลอีกด้วย ทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการอย่างสะดวกซึ่งส่งผลให้ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีมีน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณี กาวีละ และคณะ (Supannee Kawila, Montha Kengkanpanich, Tharadol Kengkanpanich, & Saranya Benjakul, 2013, pp. 81 - 93) ที่พบว่าปัจจัยที่เอื้อต่อการสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย คือ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพโดยภาพรวมแตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชลลดา บุตรวิชา (Chollada Bootwicha, 2018, p. 56) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมเสริมสร้างสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เขตสายไหม กรุงเทพมหานครพบว่า สถานภาพมีความสัมพันธ์หรือต่างกันกับพฤติกรรมการ

Academic Journal of Thailand National Sports University Vol.15 No.1 (January - April, 2023)
ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

ออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ที่พบว่า สถานภาพส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

2.2.1 ด้านการเข้าถึงการออกกำลังกาย ผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่สมรสและผู้ที่เป็นม้าย หรือหย่าร้างกับผู้ที่สมรส มีการเข้าถึงการออกกำลังกายแตกต่างกันเป็นไปได้ว่า ผู้หย่าร้างอาจให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นในชีวิตมากกว่าส่วนคนสมรสก็มีกิจกรรมของครอบครัวจึงมีการออกกำลังกายต่ำกว่าคนโสดเป็นไปได้ว่าคนโสดมีเวลาว่างมากกว่าผู้ที่สมรสแล้วจึงหันมามองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.2.2 ด้านวิธีการออกกำลังกายพบว่า ผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่สมรสมีวิธีการออกกำลังกายแตกต่างกัน ส่วนผู้ที่เป็นโสดกับผู้ที่เป็นม้าย หรือหย่าร้าง และผู้ที่สมรสกับผู้ที่เป็นม้าย หรือหย่าร้างมีวิธีออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน โดยผู้ที่เป็นโสดจะมีเวลาสามารถศึกษาวิธีการมีหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นไปได้ว่าผู้หย่าร้างอาจให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นในชีวิตมากกว่าส่วนคนสมรสแล้วต่อการออกกำลังกายต่ำกว่าคนโสดเป็นไปได้ว่าคนโสดมีเวลาว่างมากกว่าผู้ที่สมรสแล้วจึงหันมามองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2.2.3 ด้านปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันพบว่า ทั้งผู้ที่เป็นโสด ผู้ที่เป็นม้ายหรือหย่าร้าง และผู้ที่สมรส มีปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน มีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ มีกิจกรรมต่าง ๆ ให้เลือกหลากหลาย ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากว่าเทศบาลนครสุราษฎร์ธานีได้ส่งเสริมและสนับสนุนรวมถึงอำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนในการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ว่าด้านสถานที่ ได้มีการสร้างลานกีฬาต้านยาเสพติดในแต่ละชุมชน เพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปได้มีโอกาสเข้าถึงสถานที่เล่นกีฬา และได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬา รวมถึงเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ยังได้จัดให้มีศูนย์กีฬาที่ทันสมัยและครบวงจรในเทศบาลอีกด้วย ทำให้ประชาชนได้มีโอกาสเข้าถึงการบริการอย่างสะดวกซึ่งส่งผลให้ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายของประชาชน ในเทศบาลนนครสุราษฎร์ธานีมีน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพรรณี กาวีละ และคณะ (Supannee Kawila, Montha Kengkanpanich, Tharadol Kengkanpanich, & Saranya Benjakul, 2013, pp. 81 - 93) ที่พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย คือ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

จากประสบการณ์ในการทำวิจัยครั้งนี้ ได้ค้นพบแนวทางในการทำวิจัยให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนการแก้ปัญหา และอุปสรรค ที่เกิดขึ้นขณะดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. การเก็บข้อมูลจากประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้กำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว จำเป็นต้องติดต่อประสานงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะต้องใช้เวลาและไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการเก็บรวมรวมข้อมูล

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ซึ่งส่วนหนึ่งมีกิจกรรมการทำงานและไม่ค่อยมีเวลา ดังนั้นต้องมีการวางแผนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายกรณีไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ควรจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาให้แก่ประชาชนในทุกระดับอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้ประชาชนทุกระดับหันมาสนใจเล่นกีฬากันมากขึ้น ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ที่ต้องการพัฒนายกระดับให้เทศบาลนครสุราษฎร์ธานีเป็นนครแห่งกีฬา

2. เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ควรส่งเสริมให้มีผู้นำด้านกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมเพื่อสุขภาพในทุกชุมชนเพื่อคอยให้คำแนะนำหรือให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับประชาชนในทุกช่วงวัย เพื่อให้ประชาชนสามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3. เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี ควรจัดให้มีวัสดุ อุปกรณ์กีฬาสำหรับให้บริการประชาชนเพื่อใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีคุณภาพและมีความทันสมัย เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญ คือ ต้องปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี มีความพร้อมในการเอื้ออำนวยให้ประชาชนไปใช้บริการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยให้มีความหลากหลายและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจภาคสนาม ประกอบการทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกประเด็นมากยิ่งขึ้น

2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน เช่น ปัจจัยหรือสิ่งที่ประชาชนต้องการรับการสนันสนุนเพื่อเพิ่มแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยด้านความสนใจหรือความต้องการออกกำลังกายในแต่ละประเภท ปัจจัยด้านระบบคมนาคมไปยังสนามกีฬา รวมถึงปัจจัยด้านระบบสาธารณูปโภคอื่น ๆ เพื่อให้เทศบาลนครสุราษฎร์ธานี สามารถส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายตามความถนัดหรือความสนใจและมีความสะดวกมากยิ่งขึ้น

References

Boonchom Srisa - ard. (2011). *Introduction to Research* (9th ed.). Bangkok: Suweeriyasan.

Chonlada Butwicha. (2018). *Factors related to exercise behavior of the elderly in strengthening clubs. Health and Environment, Sai Mai District, Bangkok* (Master's thesis), Krirk University.

Department of Physical Education. (2012). *Aerobic Dance*. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports.

Duangpong Pongsiam. (2012). Exercise for healthy. *Pathumwan Academic Journal, 2*(3), 68 - 73.

Patcharapa Chairak. (2018) *Exercise behavior of the sports service users of Thailand* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.

Patcharin Boonrin. (2015). Factors affecting exercise behavior of nursing students. *Journal of the Nursing Association of Thailand, 33*(2), 176 - 186.

ISSN 2673 0952 [Print]
ISSN 2697 5793 [Online]

Suchart Sittiwong. (2018). *Exercise behavior of undergraduate students, Surat Thani Rajabhat University* (Master's thesis), Institute of Physical Education Krabi Campus.

Supannee Kawila, Montha Kengkanpanich, Tharadol Kengkanpanich, & Saranya Benjakul. (2013). Exercise behavior among industrial factory workers Bangkok. *Journal of Health Education, 36*(123), 81 - 93.

Surat Thani Municipality. (2022). *General Information*. Retrieved from https://www.suratcity.go.th/web/index.php/th/menu-about-us-th/menu-information-th-2

Received: September, 5, 2022
Revised: October, 21, 2022
Accepted: October, 21, 2022