



พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

กาญจน์มาศ ศรีโชค ธาตุติ ปลื้มสำราญ และสุดยอด ชมสะอาด

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t - test independent และ F - test

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จะมีอายุอยู่ในช่วง 30 - 39 ปี มีสถานภาพโสด มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี และมีรายได้อยู่ที่ 10,001 - 25,000 บาท / เดือน
2. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3 - 4 วัน / สัปดาห์ ช่วงเวลาที่ใช้มากที่สุด ช่วงเวลา 17.01 น. - 18.00 น. เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30 - 60 นาที / ครั้ง ประเภทที่นิยมมากที่สุดคือ การวิ่งเหยาะ ๆ และจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด คือ เพื่อผ่อนคลายความเครียด
3. พฤติกรรมการออกกำลังกายจากผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำ
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำเอาปัจจัยส่วนบุคคลในแต่ละด้านมาเปรียบเทียบกับพบว่า อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย; การออกกำลังกาย; คนวัยทำงาน



EXERCISE BEHAVIORS OF WORKING – AGE POPULATION USING EXERCISE FACILITIES IN CHIANG MAI PROVINCE

Kanjammas Srichok, Thawut Pluemsamran, and Sudyod Chomsahai

Faculty of Education, Thailand National Sports University

Abstract

The purpose of this research was to study exercise behaviors of working - age population using exercise facilities in Chiang Mai Province. was working - age population of 300 people, who used exercise facilities in Chiang Mai Province. The instruments used for this research were a questionnaire and an interview form, data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, and T-test independent and F-test.

The research results were as follows.

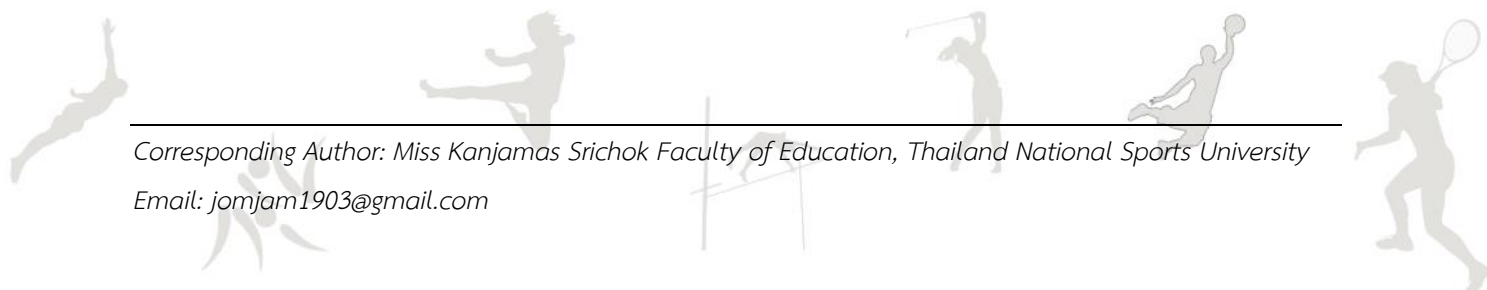
1. The behaviors of the working - age people who use exercise facilities in Chiang Mai Province. Most of them were males between the age of 30 - 39 years old. Most of them were single status and graduated with a bachelor's degree. Salary between 10,001 - 25,000 baths per month.

2. For general information on the exercise behaviors of the working - age population using exercise facilities in Chiang Mai Province most of them exercise 3 - 4 times a week at the period of 5.01- 6.00 pm for 30 - 60 minutes per time for the most important purpose of releasing stress.

3. The exercise behaviors of the working - age population form respondents. It was found that the exercise behaviors of the working - age population were regular exercise.

4. Exercise behaviors of working age population using exercise facilities in Chiang Mai Province were found statistically significant at .05. The individual factors in each aspect were compared such as age, status, and degree were statistically significant at .05.

Keywords: Exercise behavior, Exercise, Working - age population



ความเป็นมาและความสำคัญ

คนวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเกิดความเครียด ทั้งจากการทำงาน ครอบครัว เศรษฐกิจ (Department of mental health, 2018) เป็นต้นต่อสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยโรคทางกาย ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนไทยในอันดับต้น ๆ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันสูง โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเบาหวาน มีต้นเหตุมาจากลักษณะนิสัย หรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ขาดการดูแลตนเอง โดยเฉพาะประชาชนที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงและสมรรถภาพทางกายไม่ดีจะประสบปัญหาสุขภาพได้ง่าย การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกที่สำคัญของการดูแลสุขภาพของคนวัยทำงานและวัยอื่น ๆ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ เพราะการออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายดีขึ้น

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (Thai people's Health Survey Office, public Health Systems Research Institute, 2009, pp. 166 - 168) การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน ปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อมในการพัฒนาร่างกาย เป็นการพัฒนาด้านการทำงานอวัยวะของส่วนประกอบของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ และได้รับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง การทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิต้านทานโรคสูง เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงสามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ มาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรและใช้เป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยจะนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนานักกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสม เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางให้แก่ประชาชนที่มาออกกำลังกายให้ถูกต้องและเหมาะสม ประชาชนที่มาใช้บริการมีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี และสามารถนำไปใช้พัฒนาและปรับปรุงการให้ บริการของสถานที่ออกกำลังกายในเชียงใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ คนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ 4 แห่ง ประกอบไปด้วย สนามกีฬาสมโภช 700 ปี สนามกีฬาเทศบาลนครเชียงใหม่ สวนบวหาด และสวนสาธารณะเทศบาลสันทรายหลวง ที่มาออกกำลังกายทั้งหมดในช่วงระหว่างวันที่ 1 ถึง 31 มีนาคม 2565 ในช่วงเช้า ตั้งแต่เวลา 05.00 – 08.00 น. ช่วงเย็นตั้งแต่เวลา 16.00 – 20.00 น. ซึ่งเป็นประชากรที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอน แต่ทราบว่ามีจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีของคอคแรน (Cochran, 1977)



กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชากรคนวัยทำงานซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจากสูตรของคอกแรน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 210 คน และเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัย จึงใช้กลุ่มตัวอย่าง 300 คน ป้องกันความผิดพลาดของข้อมูลที่ได้

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ปัจจัยด้านส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายใน จังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถาม (questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยใช้วิธีหาคุณภาพของ แบบสอบถามโดยตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยพิจารณาดัชนีความสอดคล้องระหว่าง ข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย หรือค่า IOC (index of congruence) ผลการหาค่าความเที่ยงตรงของ เนื้อหาของแบบสอบถาม พบว่าค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งฉบับได้ค่าคะแนน 0.96

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาใช้บริการในสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยเก็บแบบสอบถาม จากคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ วิธีการสุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ ด้วยตัวเอง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ ได้แบบสอบถามที่ สมบูรณ์ จำนวนทั้งสิ้น 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และค่า ร้อยละ
2. วิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้ สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ
3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายใน จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test independent)
4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายใน จังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ โดยใช้การทดสอบ ค่าเอฟ (F - test)

ตารางที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวนผู้ตอบ แบบสอบถาม	ร้อยละ
เพศ	ชาย	186	62.00
	หญิง	114	38.00
อายุ	20 - 29	44	14.67
	30 - 39	99	33.00
	40 - 49	94	31.33
	50 - 59	63	21.00
	60 - 69	30	10.00
สถานภาพสมรส	โสด	141	47.00
	สถานภาพสมรส	131	43.67
	หย่าร้าง	19	6.33
	หม้าย	9	3.00
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	16	5.33
	มัธยมศึกษาตอนต้น	46	15.33
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	58	19.33
	อนุปริญญา/ปวส.	84	28.00
	ปริญญาตรี	96	32.00
อาชีพ	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	48	16.00
	ลูกจ้าง/พนักงาน	34	11.33
	ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ	134	44.67
	ค้าขาย	84	28.00
รายได้	ต่ำกว่า 10,000 บาท/เดือน	33	11.00
	10,001-25,000 บาท/เดือน	176	58.67
	25,001-30,000 บาท/เดือน	75	25.00
	30,001 บาท ขึ้นไป	16	5.33

จากตารางที่ 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย ร้อยละ 62.00 ช่วงอายุที่ตอบ มีช่วงอายุระหว่าง 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.00 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่สถานภาพสมรส โสด คิดเป็นร้อยละ 47.00 ระดับการศึกษาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 32.00 อาชีพที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว / เจ้าของกิจการ คิดเป็นร้อยละ 44.67 และส่วนใหญ่มีรายได้ 10,001 - 25,000 บาท / เดือน คิดเป็นร้อยละ 58.67





ตารางที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย		จำนวนผู้ตอบ แบบสอบถาม	ร้อยละ
จำนวนวันที่	1 - 2 วัน / สัปดาห์	103	34.33
ออกกำลังกาย	3 - 4 วัน / สัปดาห์	113	37.67
	มากกว่า 5 วัน / สัปดาห์	84	28.00
ช่วงเวลา	05.00 น. - 06.00 น.	29	9.67
	06.01 น. - 07.00 น.	33	11.00
	07.01 น. - 08.00 น.	28	9.33
	16.00 น. - 17.00 น.	38	12.67
	17.01 น. - 18.00 น.	75	25.00
	18.01 น. - 19.00 น.	68	22.67
	19.01 น. - 20.00 น.	29	9.67
เวลาที่ใช้	ไม่เกิน 30 นาที / ครั้ง	76	25.33
ในการออกกำลังกาย	30 - 60 นาที / ครั้ง	111	37.00
	1 - 2 ชั่วโมง / ครั้ง	64	21.33
	มากกว่า 2 ชั่วโมง / ครั้ง	49	16.33
วิธีการออกกำลังกาย	เดิน	59	19.67
	วิ่งเหยาะ ๆ	81	27.00
	วิ่งเร็ว	59	19.67
	แอโรบิก	26	8.67
	ฟิตเนส	14	4.67
	โยคะ	6	2.00
	ว่ายน้ำ	31	10.33
	ฟุตบอล	21	7.00
	ขี่จักรยาน	3	1.00
จุดประสงค์การออก	รักษาสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	53	17.67
กำลังกายที่สำคัญที่สุด	มีปัญหสุขภาพ	68	22.67
	ผ่อนคลายความเครียด	77	25.67
	พบปะเพื่อนฝูง ความสนุกสนาน	36	12.00
	เพื่อลดน้ำหนัก รักษารูปร่างให้สวยงาม	66	22.00

จากตารางที่ 2 แสดงว่าจำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ส่วนใหญ่่ออกกำลังกาย 3 - 4 วัน / สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 37.67 ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ช่วงเวลา 17.01 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00 เวลาในการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ใช้เวลา 30 - 60 นาที / ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.00 วิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 27.00 จุดประสงค์การออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อผ่อนคลายความเครียด คิดเป็นร้อยละ 25.67

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

คำถาม	พฤติกรรมการปฏิบัติ		
	$\bar{x}$	S.D.	การปฏิบัติ
1. ท่านพักผ่อนเพียงพอก่อนที่จะออกกำลังกายทุกครั้ง	2.55	0.52	ประจำ
2. ท่านสำรวจตนเองสม่ำเสมอ ด้านความแข็งแรงของร่างกาย เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	2.66	0.51	ประจำ
3. ในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที	2.75	0.43	ประจำ
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	2.72	0.49	ประจำ
5. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย	2.73	0.50	ประจำ
6. ท่านทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จ	2.69	0.51	ประจำ
7. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การเดินแอโรบิก การกระโดดเชือก เป็นต้น	2.63	0.50	ประจำ
8. ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เช่น การเล่นเวท (weight training) การวิ่งเร็วในระยะสั้น เป็นต้น	2.69	0.51	ประจำ
9. ท่านปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ที่ท่านไปใช้ออกกำลังกาย	2.72	0.50	ประจำ
10. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่	2.66	0.53	ประจำ
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่อากาศถ่ายเท	2.62	0.55	ประจำ
12. ท่านตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนออกกำลังกาย	2.61	0.57	ประจำ
13. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.68	0.55	ประจำ
14. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายทุกครั้ง	2.69	0.50	ประจำ
15. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายคนเดียว	2.64	0.53	ประจำ
16. ในขณะที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายพร้อมกันหลาย ๆ คน	2.58	0.58	ประจำ
17. ท่านออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด	2.67	0.55	ประจำ
18. ท่านออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์-ศุกร์	2.71	0.50	ประจำ
19. ในแต่ละวันท่านดื่มน้ำในปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย	2.69	0.52	ประจำ
20. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่	2.62	0.55	ประจำ
21. ท่านชักชวนบุคคลในบ้านมาออกกำลังกาย	2.55	0.58	ประจำ
รวม	2.66	0.03	ประจำ

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมการปฏิบัติเป็นประจำ





ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	186	2.6782	0.17001	2.267*	0.024
หญิง	114	2.6287	0.19155		

*P < .05

จากตารางที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่

		Sum of Squares (SS)	df	Mean Square (MS)	F	Sig.
อายุ	ระหว่างกลุ่ม	0.693	3	0.231	7.625*	0.000
	ภายในกลุ่ม	8.973	296	0.030		
	รวม	9.667	299			
สถานภาพสมรส	ระหว่างกลุ่ม	0.871	3	0.290	9.765*	0.000
	ภายในกลุ่ม	8.796	296	0.030		
	รวม	9.667	299			
ระดับการศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	0.433	4	0.108	3.463*	0.009
	ภายในกลุ่ม	9.233	295	0.031		
	รวม	9.667	299			
อาชีพ	ระหว่างกลุ่ม	0.340	3	0.113	3.599	0.014
	ภายในกลุ่ม	9.326	296	0.032		
	รวม	9.667	299			
รายได้	ระหว่างกลุ่ม	0.185	3	0.062	1.928	0.125
	ภายในกลุ่ม	9.481	296	0.032		
	รวม	9.667	299			

*P<.05

จากตาราง 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และอาชีพกับรายได้ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า ผู้ที่ตอบแบบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้ที่มาออกกำลังกายจะมีอายุอยู่ในช่วง 30 - 39 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ รู้จักแบ่งแยะเวลาในการทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ จึงอาจจะจัดสรรเวลาออกกำลังกายได้ และผู้ที่มาออกกำลังกายมีรายได้อยู่ที่ 10,001 - 25,000 บาท / เดือน ซึ่งสอดคล้องกับ อังคณา กันใจแก้ว (Aungkana Kunjaikaw, 2019) พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะหนองบวหาด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 54.1 และเป็นเพศหญิง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 45.9 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 65.0 อยู่ในระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 40.5

2. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายในส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 3 - 4 วัน / สัปดาห์ สอดคล้องกับ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จะอยู่ในช่วงเวลา 17.01 - 18.00 น. เป็นช่วงที่ผู้ที่มาออกกำลังกายอาจจะว่างหลังจากทำงานหรือเสร็จสิ้นภารกิจต่าง ๆ ในระหว่างวัน และเป็นช่วงผ่อนคลายเหมาะกับการออกกำลังกายมาก การออกกำลังกายแต่ละครั้งของผู้ที่มาใช้เวลาในการออกกำลังกายโดยประมาณ 30 - 60 นาที / ครั้ง ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นการวิ่งเหยาะ ๆ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของทุกคน ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายนอกจากเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ สร้างเสริมสุขภาพจิต การมีสุขภาพดีเราต้องดูแลตนเองนอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้วนั้น การออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 20 - 60 นาที จะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ (ACSM, 2006 as cited in Charoen Krabuanrat, 2014, p. 167)

3. พฤติกรรมออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ จากผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยมีการปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งสอดคล้องกับ สุดจิต ไตรประคอง วัชรีย์ แสงมณี และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (Sudjit Triprakong, Watcharee Sangmanee, & Kamontip Thavornprasit, 2012) การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพดำรงไว้ซึ่งความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียดกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพเป็นการสร้างสภาวะร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยสร้างเสริมประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายและช่วยป้องกันการเกิดโรคได้ ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะมีผลดีต่อบุคคลที่สุขภาพอ่อนแอแล้ว ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงยิ่งขึ้นแก่บุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีด้วย

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายของเพศชายกับเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง



สถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำเอาปัจจัยส่วนบุคคลในแต่ละด้านมาเปรียบเทียบกับพบว่า อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้อง อังคณา กันใจแก้ว (Aungkana Kunjaikaw, 2019) พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่จะออกกำลังกาย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยเลือกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัด และเหมาะสมกับวัยและอายุของตนเอง ช่วงเวลา 17.01 - 18.00 น. เป็นช่วงที่ผู้ที่มีมาออกกำลังกายอาจจะว่างหลังจากทำงานหรือเสร็จสิ้นภารกิจต่าง ๆ ในระหว่างวัน และเป็นช่วงผ่อนคลายเหมาะกับการออกกำลังกายมาก เป็นช่วงเวลาที่นิยมมากของคนทำงาน เนื่องจากเป็นช่วงเวลาหลังจากการทำงาน ทำให้สามารถใช้เวลากับการออกกำลังกายได้เต็มที่ ประกอบกับเป็นเวลาที่พักผ่อนคลายเครียดจากการทำงาน จึงได้พบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ และรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย (kapook, 2015) การออกกำลังกายแต่ละครั้งของผู้ที่มีมาออกกำลังกายใช้เวลาในการออกกำลังกายโดยประมาณ 30 - 60 นาที / ครั้ง ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายแบบการวิ่งเหยาะ ๆ และเป็นการผ่อนคลายความเครียด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพของทุกคน ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ในการเก็บข้อมูลควรมีการเพิ่มคำแนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพราะเมื่อประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพมากขึ้นจะส่งผลทำให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นตามไปด้วย
2. ควรมีการส่งเสริมในจัดกิจกรรมตามความนิยมของการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่คนวัยทำงานหรือคนทั่วไปที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
2. ควรจะเพิ่มสถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัยให้ครอบคลุมสถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่
3. ควรจะทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่คนวัยทำงานหรือวัยอื่น ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและสุขภาพ

References

- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons, New York.
- Department of Mental Health. (2018). *The department of mental health reveals that working people are at high risk of being stressed, suggesting 10 ways to take care of your heart to be happy daily. have a better performance*. Retrieved from <https://th.rajanukul.go.th>
- Charoen Krabuanrat. (2014). *Science of Sports Coaching*. Bangkok: Kasetsart University.
- Thai People's Health Survey Office, Public Health Systems Research Institute. (2009). *Report of the 4th Thai health examination survey*. Nonthaburi: The Grapho Systems Company Limited.



Sudjit Triprakong, Watcharee Sangmanee, & Kamontip Thavornprasit. (2012). *Factors affecting exercise behavior of nursing service personnel*. Songkhla Nakarin Hospital Faculty of Medicine Songkhla Nakarin Hospital Prince of Songkhla University.

Kapook. (2015). *Evening – to – evening exercise*. Retrieved from <https://health.kapook.com/view109066.html>

Aungkana Kunjaikaew. (2019). *The relationship between belief concerning health and selfcare behavior of people who exercised at Nong Buak Hat Park, Muang Chiang Mai District, Chiang Mai Province* (Master's thesis), Institute of Physical Education Chiang Mai Campus.

Received: December 20, 2022

Revised: April 19, 2023

Accepted: April 24, 2023



Academic Journal of Thailand National Sports University

