

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด
อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง
**Factors Affecting Exercise among People in Leam Tanod
Sub-district, Khun Khanun District,
Phatthalung Province**

บุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และ ปัทมา รักแก้ว

คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

Bhunyabhadh Chaimay and Patthama Rakkua

Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University, Phatthalung Campus

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวางครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่อาศัยอยู่ในตำบลแหลมโดนดจำนวน 250 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติถดถอยลอจิสติกพหุคูณ ผลการศึกษาพบว่า สถานที่ออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ประชาชนออกกำลังกายในบริเวณสวนสาธารณะของชุมชนมากเป็น 2.51 เท่า (OR: 2.51; 95% CI: 1.21 ถึง 5.23) เมื่อเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายบริเวณบ้าน และคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีโอกาสทำให้การออกกำลังกายเป็น 1.10 เท่า (OR: 1.10; 95% CI: 1.04 ถึง 1.16) จากผลการศึกษาควรส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น จัดบริเวณสวนสาธารณะของชุมชนให้มีบรรยากาศ อุปกรณ์ที่เหมาะสม หรือผู้นำในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายในชุมชน รวมทั้งควรมีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกาย ความตั้งใจในการออกกำลังกาย

Abstract

This analytical cross-sectional study was to investigate factors affecting exercise among people in Leam Tanod subdistrict, Khun Khanun district, Phatthalung province. Two hundred and fifty subjects were randomly selected. The data were gathered by using questionnaires. Multiple logistic regression analysis was used for data analysis. The main results found that place of exercise and intention to exercise were significantly associated with exercise. The subjects were more likely to exercise in the community park (OR: 2.51; 95% CI: 1.21 to 5.23). Furthermore, those who had more intention to exercise were more likely to exercise (OR: 1.10, 95% CI: 1.04 to 1.16). The authors suggested that exercise activities should be promoted continuously, especially exercise resources such as public areas, equipment, and exercise leaders. In addition, community sport club should be established in order to promote exercise activities among the people.

Keywords : Exercise, Place of exercise, Intention to exercise

บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และสังคม อย่างรวดเร็วในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ซึ่งมีผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อสุขภาพโดยรวมของประชาชน กล่าวคือ ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น การเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคติดต่อลดลงจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ และสาธารณสุข ในขณะเดียวกันการเจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สาเหตุสำคัญเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม¹ โดยเฉพาะการขาดการออกกำลังกาย การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี รวมทั้งป้องกันและชะลอการเกิดโรค ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อยหรือไม่เคลื่อนไหวเลย เป็นสาเหตุสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจตาย นอกจากนี้ ยังเป็นสาเหตุสำคัญของโรคที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอื่นๆ เช่น

โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานในผู้ใหญ่ โรคอ้วน อาการปวดหลัง และภาวะกระดูกพรุน ฯลฯ¹

จากการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชาชนอายุ 11 ปีขึ้นไป ทั่วประเทศ พ.ศ. 2554 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ² พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ของประชาชนมีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย (26.1%) โดยส่วนใหญ่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร (31.5%) รองลงมาเป็นภาคใต้ (29.9%) และภาคเหนือ (28.8%) ตามลำดับ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2547 และ 2550³ พบว่า อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชาชนทั่วประเทศลดลง โดยเฉพาะในภาคใต้นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในแต่ละช่วงวัยต่อจำนวนประชากรพบว่าวัยผู้ใหญ่อายุ 25-59 ปี มีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงสุด (44.3%) รองลงมาคือวัยเยาวชนอายุ 15-24 ปี (27.6%) วัยเด็กอายุ 11-14 ปี (15.3%) และต่ำสุดคือวัยสูงอายุ 60 ปี ขึ้นไป (12.8%)

จากข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนในจังหวัดพัทลุง ปี พ.ศ. 2553 พบว่า การป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงมีอัตราป่วยสูงสุดในแผนกผู้ป่วยใน และเป็นอันดับหนึ่งของการเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล และพบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคระบบไหลเวียนโลหิตสูงเป็นอันดับหนึ่ง⁴ นอกจากนี้ ข้อมูลอัตราการป่วยของผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลพัทลุง ปีงบประมาณ 2555 พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวานตามลำดับ⁵ สำหรับตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง เป็นพื้นที่เขตชนบทตามแนวรอยต่อระหว่างจังหวัดพัทลุงและนครศรีธรรมราช มีลักษณะพื้นที่ที่มีความแตกต่างจากที่อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นที่ราบลุ่มติดกับทะเลสาบสงขลาตอนบน ประชาชนส่วนใหญ่มีสถานะสุขภาพคล้ายคลึงกับสถานะสุขภาพในภาพรวมของจังหวัด โดยส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และมีแนวโน้มสูงขึ้น⁶ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ และส่งผลกระทบต่อระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โรคดังกล่าวล้วนเป็นโรคอันเกิดจากวิถีชีวิต หรือพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การขาดการออกกำลังกายอาจส่งผลต่อการเกิดโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุตำบลแหลมโดนด ซึ่งพบว่ามีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ⁷ ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพอันเกิดจากพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายต่อไป

วิธีการวิจัย

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวาง (Analytic cross-sectional study) กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง ที่มีอายุระหว่าง 20 – 60 ปี จากฐานข้อมูลประชากร

ทะเบียนราษฎร์โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลจำนวน 2,639 คน จาก 9 หมู่บ้าน ทำการหาขนาดตัวอย่างโดยการคำนวณจากการประมาณค่าสัดส่วนในกรณีทราบจำนวนประชากร โดยกำหนดให้จำนวนประชากร (N) เท่ากับ 2,639 คน ค่าพื้นที่ใต้โค้งปกติ ($Z_{\alpha/2}$) เท่ากับ 1.96 สัดส่วนของการออกกำลังกายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม⁸ (P) เท่ากับ 0.75 และค่าความคลาดเคลื่อนของการศึกษา (e) เท่ากับ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่างไม่น้อยกว่า 288 คน เก็บรวบรวมข้อมูลและสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) มีอัตราการตอบกลับของแบบสอบถามเท่ากับร้อยละ 86.8

การศึกษานี้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามซึ่งประยุกต์จากการศึกษาการออกกำลังกาย⁹ ประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) คุณลักษณะทางประชากร 2) การปฏิบัติการออกกำลังกาย 3) เจตคติต่อการออกกำลังกาย 4) ความตั้งใจในการออกกำลังกาย และ 5) ข้อเสนอแนะซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด ในส่วนของแบบสอบถามด้านเจตคติและความตั้งใจในการออกกำลังกายเป็นการวัดแบบประมาณค่า 5 ตัวเลือก โดยแบบวัดเจตคติต่อการออกกำลังกายมีจำนวน 19 ข้อ และแบบวัดความตั้งใจในการออกกำลังกายมีจำนวน 11 ข้อ ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามด้านเจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.874 และ 0.938 ตามลำดับ สำหรับข้อมูลด้านเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดกลุ่มด้วยวิธีการอิงกลุ่ม ($\bar{X} \pm SD$) โดยจำแนกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ สูง ปานกลาง และต่ำ ตามลำดับ ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

จากวัตถุประสงค์การวิจัย ตัวแปรตาม คือ การออกกำลังกาย โดยจำแนกออกเป็นการออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ และไม่ครบตามเกณฑ์ โดยการออก

กำลังกายครบตามเกณฑ์กำหนดให้เป็นการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที มีสเกลการวัดแบบแจกแจง (Categorical outcome) เบื้องต้นวิเคราะห์ที่ละปัจจัย (Univariate analysis) ด้วยสถิติถดถอย ลอจิสติกอย่างง่าย (Simple logistic regression analysis) เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย และพิจารณาปัจจัยเข้าสมการ โดยพิจารณาจากตัวแปรที่มีค่า p-value ของ Wald test น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.25 และนำตัวแปรวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยลอจิสติกพหุคูณ (Multiple logistic regression analysis) ด้วยวิธี Backward elimination และตัวแปรใดที่ให้ค่า p-value มากกว่า 0.05 ให้นำออกจากสมการ

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่า Odd ratios และ 95% Confident interval และทดสอบ Partial likelihood ratio test

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (64.8%) มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี (28.8%) มีระดับการศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาและต่ำกว่า (57.2%) มีสถานภาพสมรส (80.4%) และมีรายได้เฉลี่ย 5,000 – 10,000 บาท ต่อเดือน (45.6%) โดยทั่วไปมีการออกกำลังกายบริเวณบ้านของตนเอง (45.2%) และออกกำลังกายในช่วงเย็น (84.0%) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คุณลักษณะทางประชากร ของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง

คุณลักษณะทางประชากร	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	88	35.2
หญิง	162	64.8
อายุ		
20-30 ปี	45	18.0
31-40 ปี	72	28.8
41-50 ปี	71	28.4
51-60 ปี	62	24.8
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาและต่ำกว่า	143	57.2
มัธยมศึกษาขึ้นไป	107	42.8
สถานภาพ		
โสด/หย่า/หม้าย/แยก	49	19.6
สมรส	201	80.4

ตารางที่ 1 คุณลักษณะทางประชากร ของประชาชนตำบลแหลมโตนด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง (ต่อ)

คุณลักษณะทางประชากร	จำนวน	ร้อยละ
รายได้		
ต่ำกว่า 5,000	40	16.0
5,000-10,000	114	45.6
มากกว่า 10,000 ขึ้นไป	96	38.4
การออกกำลังกาย		
ไม่ครบตามเกณฑ์	66	26.4
ครบตามเกณฑ์	184	73.6
สถานที่ออกกำลังกาย		
บริเวณบ้าน	113	45.2
สนามกีฬา	57	22.8
บริเวณที่สาธารณะ/อื่นๆ	80	32.0
ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย		
เช้า	40	16.0
เย็น	210	84.0

การปฏิบัติการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีการออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ (73.6%) และมีเพียง 1 ใน 3 ที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน (28.4%) โดยออกกำลังกายอย่างเต็มที่มากกว่า 15 นาที และทำให้รู้สึกผ่อนคลาย (44.8%) และมีเหตุผลในการออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า และเป็นการส่งเสริมสุขภาพ (48.0%) และเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ง่ายและปลอดภัย (36.4%) สำหรับหลักในการออกกำลังกายพบว่า ออกกำลังกายจากเบาไปหาหนัก และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (36.0%) และเริ่มออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไป (22.8%) หลังจากออกกำลังกายแล้วส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่า

มีรูปร่าง ทรวดทรงที่ดีขึ้น ร่างกายมีความแข็งแรง และทนทานมากขึ้น (46.8%) นอกจากนี้การดูแลสุขภาพพบว่า นอนพักผ่อนประมาณ 7 ชั่วโมงต่อคืน (27.2%) และมีการดื่มน้ำก่อนเข้านอน โดยมีการดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือมากกว่าเป็นประจำทุกวัน (34.0%) และรับประทานอาหารครบ 5 หมู่เกือบทุกวัน (39.2%) ในส่วนของความสามารถและทักษะในการออกกำลังกายพบว่า ความสามารถและทักษะในการออกกำลังกายระดับปานกลาง (40.8%) และมีความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (39.2%) จากแบบสอบถามปลายเปิด พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการพัฒนาและปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย โดย

เฉพาะบริเวณที่สาธารณะ (ศาลาประชาคมหมู่บ้าน) เพื่อให้เป็นที่ออกกำลังกายของประชาชนในชุมชน รวมทั้งการจัดหาอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย และผู้นำในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดตั้งชมรมหรือกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน

สำหรับระดับเจตคติและความตั้งใจในการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมไทรนอด อำเภอควนขนุน พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (65.6%) รองลงมาเป็นระดับต่ำ (17.6%) และระดับสูง (16.8%) ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเท่ากับ 76.3 (SD 7.7) คะแนน ในส่วนของความตั้งใจในการออกกำลังกายพบว่า ความตั้งใจในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (68.4%) รองลงมาคือ ระดับต่ำ (16.8%) และระดับสูง (14.8%) ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเท่ากับ 41.6 (SD 5.5) คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 2

(OR: 1.80; 95% CI: 1.02 ถึง 3.22) สำหรับสถานที่ออกกำลังกายพบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายในสนามกีฬา 1.10 เท่า (OR: 1.10; 95% CI: 0.55 ถึง 2.19) และสวนสาธารณะ 2.41 เท่า (OR: 2.41; 95% CI: 1.18 ถึง 4.92) เมื่อเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายบริเวณบ้าน สำหรับความตั้งใจในการออกกำลังกาย พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังกาย โดยเมื่อมีคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจะมีโอกาสออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.10 เท่า (OR: 1.10; 95% CI: 1.04 ถึง 1.16) อย่างไรก็ตาม จากการวิเคราะห์อย่างหยาบ พบว่า อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และเจตคติต่อการออกกำลังกาย ไม่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมไทรนอด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ดังแสดงในตารางที่ 3

จากการวิเคราะห์ด้วยสถิติถดถอยลอจิสติก พหุคูณ (Multiple logistic regression analysis)

ตารางที่ 2 ระดับเจตคติและความตั้งใจในการออกกำลังกายของประชาชนแหลมไทรนอด จังหวัดพัทลุง

ปัจจัย	ระดับ, จำนวน (ร้อยละ)			Mean	SD.
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ		
เจตคติต่อการออกกำลังกาย	42(16.8)	164(65.6)	44(17.6)	76.3	7.7
ความตั้งใจในการออกกำลังกาย	37(14.8)	171(68.4)	42(16.8)	41.6	5.5

จากการวิเคราะห์อย่างหยาบ (Crude analysis) ถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมไทรนอด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง พบว่า เพศ สถานที่ออกกำลังกาย และความตั้งใจในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ เพศ หญิงมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศชาย 1.8 เท่า

พบว่า ปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนแหลมไทรนอด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ประชาชนมีการออกกำลังกายในสวนสาธารณะมากเป็น 2.51 เท่า (OR: 2.51; 95% CI: 1.21 ถึง 5.23) เมื่อเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายบริเวณบ้าน และเมื่อประชาชน

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์อย่างหยาบสำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง

ปัจจัย	Odd ratios	95% CI	p-value
เพศ			0.043
ชาย	Ref.		
หญิง	1.80	1.02 ถึง 3.22	
อายุ			0.259
20-30 ปี	Ref.		
31-40 ปี	1.34	0.61 ถึง 2.96	
41-50 ปี	1.75	0.77 ถึง 3.97	
51-60 ปี	2.30	0.96 ถึง 5.53	
การศึกษา			0.097
ประถมศึกษา และต่ำกว่า	Ref.		
มัธยมศึกษาขึ้นไป	0.62	0.35 ถึง 1.09	
สถานภาพ			0.461
โสด/หย่า/หม้าย/แยก	Ref.		
สมรส	1.30	0.65 ถึง 2.58	
รายได้ (บาท)			0.108
ต่ำกว่า 5,000	Ref.		
5,000 – 10,000	0.44	0.18 ถึง 1.09	
มากกว่า 10,000 ขึ้นไป	0.71	0.28 ถึง 1.83	
สถานที่ออกกำลังกาย			0.035
บริเวณบ้าน	Ref.		
สนามกีฬา	1.10	0.55 ถึง 2.19	
บริเวณที่สาธารณะ/อื่นๆ	2.41	1.18 ถึง 4.92	
ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย			0.077
เช้า Ref.			
เย็น	0.66	0.41 ถึง 1.05	
เจตคติต่อการออกกำลังกาย (คะแนน)	1.04	1.00 ถึง 1.08	0.061
ความตั้งใจในการออกกำลังกาย (คะแนน)	1.10	1.04 ถึง 1.16	<0.001

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์พหุตัวแปรสำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง

ปัจจัย	Odd ratios	95% CI	p-value
สถานที่ออกกำลังกาย			0.025*
บริเวณบ้าน	Ref.		
สนามกีฬา	1.02	0.50 ถึง 2.08	
บริเวณที่สาธารณะ/อื่น ๆ	2.51	1.21 ถึง 5.23	
ความตั้งใจในการออกกำลังกาย (คะแนน)	1.10	1.04 ถึง 1.16	<0.001

* Partial likelihood ratio test

มีคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีโอกาสออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.10 เท่า (OR: 1.10; 95% CI: 1.04 ถึง 1.16) ดังแสดงในตารางที่ 4

อภิปรายผล

โดยสรุป จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง พบว่า ปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายและความตั้งใจในการออกกำลังกาย มีผลเชิงบวกต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ประชาชนมีการออกกำลังกายในสวนสาธารณะมากเป็น 2.51 เท่า (OR: 2.51; 95% CI: 1.21 ถึง 5.23) เมื่อเปรียบเทียบกับประชาชนที่มีการออกกำลังกายบริเวณบ้าน และเมื่อประชาชนมีคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีโอกาสออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 1.10 เท่า (OR: 1.10; 95% CI: 1.04 ถึง 1.16)

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 86.8 ซึ่งสัดส่วนการได้รับแบบสอบถามคืนดังกล่าวไม่ส่งผลต่อขนาดของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ข้อมูล อีกทั้งมีค่า

ความคลาดเคลื่อนอยู่ในช่วงที่สามารถยอมรับได้ (ไม่เกินร้อยละ 20) และยังสามารถเป็นตัวแทนของประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง ได้ นอกจากนี้ การใช้ค่าสัดส่วนของการออกกำลังกายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น⁵ นั้น อาจไม่สอดคล้องกับกลุ่มประชากรที่ทำการศึกษาในครั้งนี้มากนัก อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ประชาชนมีสัดส่วนการออกกำลังกายประมาณ 2 ใน 3 ซึ่งสอดคล้องและใกล้เคียงกับการศึกษาดังกล่าว⁵ (73.6% และ 75.0% ตามลำดับ) นอกจากนี้ จากการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายในระดับประเทศ โดยสำนักสถิติแห่งชาติ³ ที่พบว่าอัตราการออกกำลังกายของประชาชนทั่วทุกภาคลดลง โดยเฉพาะในภาคใต้ ลดลงมากถึงร้อยละ 7.5 นั้น เนื่องจากในช่วงปีดังกล่าว ประเทศไทยประสบกับปัญหาอุทกภัยทั่วทุกภาค ทำให้ประชาชนไม่สะดวกที่จะออกกำลังกาย นอกจากนี้ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาไม่สามารถใช้งานได้ เป็นผลให้อัตราการออกกำลังกายลดลง

ผลการศึกษาพบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 51-60 ปี มีอัตราส่วนในการออกกำลังกายสูงสุดประมาณ 2.3 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับประชาชนกลุ่มอายุ

20-30 ปี แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม หากมีปัจจัยเอื้อต่าง ๆ เกิดขึ้น อาจส่งผลให้อัตราส่วนในการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มนี้ รวมทั้งกลุ่มอายุอื่นๆ เพิ่มขึ้นได้

สำหรับเจตคติต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลแหลมโดนด พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ประมาณ 2 ใน 3 มีเจตคติในระดับปานกลาง (65.6%) โดยมีคะแนนเฉลี่ยของเจตคติต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 76.3 (SD 7.7) คะแนน เมื่อพิจารณาข้อมูลพบว่า ประชาชนประมาณ 1 ใน 2 เท่านั้นที่มีความเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกวัย (52.0%) และประมาณ 1 ใน 3 มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า (38.8%) และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน (37.2%) ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของจินตนา มหายศ และคณะ¹⁰ ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลดอนศรีชุม อำเภอ ดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา พบว่า ประชาชนมีคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกายภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี การศึกษาของลำพูน จวีร์กษ¹¹ ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กรณีศึกษาอำเภอภูซำปวน จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีระดับทัศนคติอยู่ในระดับดี โดยข้อทัศนคติเชิงบวกที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง และการศึกษาของอนุชา เจริญผล¹² ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ ที่พบว่า ประชาชนมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับดี และประชาชนให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี

อย่างไรก็ตามจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ระดับเจตคติไม่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน

ตำบลแหลมโดนด จังหวัดพัทลุง ซึ่งอธิบายได้ว่า เจตคติเป็นนามธรรมและเป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ และเจตคติหรือทัศนคติไม่ใช่แรงจูงใจ (Motive) และแรงขับ (Drive) หากแต่เป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะได้ตอบ (State of readiness) และแสดงให้เห็นถึงแนวทางของการสนองตอบของบุคคลต่อสิ่งเร้า¹³ ดังนั้นการที่ประชาชนตำบลแหลมโดนด อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากระดับเจตคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกาย

สำหรับการวิเคราะห์พหุตัวแปรสำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่ประชาชนมีการออกกำลังกายในสวนสาธารณะเป็น 2.51 เท่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การออกกำลังกายบริเวณบ้าน อธิบายได้ว่า การออกกำลังกายในสวนสาธารณะมีบรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกาย เช่น ความร่มรื่น อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่มีหลากหลายรูปแบบ หรือ ความสนุกสนานที่ได้จากการรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของอนุชา เจริญผล¹² ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน และการมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากทำให้รู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินต่อการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้แตกต่างจากการศึกษาของลำพูน จวีร์กษ¹¹ ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กรณีศึกษาอำเภอภูซำปวน จังหวัดอุบลราชธานี ที่พบว่าปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน

นอกจากนี้ สำหรับผลการศึกษาที่พบว่า คะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายมีผลต่อการออก

กำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น ทั้งนี้เมื่อประชาชนมีคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นมีโอกาสการออกกำลังกายเป็น 1.10 เท่า เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า ประชาชนประมาณ 2 ใน 3 มีระดับคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายระดับปานกลาง (68.4%) โดยมีคะแนนเฉลี่ยของค่าคะแนนความตั้งใจในการออกกำลังกายเท่ากับ 41.6 (SD 5.5) คะแนน และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ประเด็นที่ประชาชนมีความตั้งใจในการออกกำลังกายมากที่สุด 3 อันดับ คือ หลังเลิกงานทุกเย็นจะชวนเพื่อนบ้านไปออกกำลังกาย (26.0%) รองลงมาคือตั้งใจที่จะออกกำลังกายเป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ (22.4%) และตั้งใจที่จะออกกำลังกายเป็นประจำโดยไม่ต้องให้ใครเตือน (19.6%) ตามลำดับ ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวแตกต่างจากศึกษาของอิติวรัตน์ ทราญทอง¹⁴ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา ที่พบว่ากลุ่มประชาชนส่วนใหญ่มีระดับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (58.2%)

จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ อธิบายได้ว่าความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมเป็นแรงผลักดันภายในของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลของเอจเซนและฟิชไบน์ (Ajzen & Fishbein)¹⁵ เชื่อว่าพฤติกรรมสามารถทำนายได้ด้วยความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมและความตั้งใจในการกระทำพฤติกรรมถูกกำหนดด้วยตัวกำหนดพื้นฐานของบุคคล และสังคมแวดล้อมของบุคคลนั้น ซึ่งจากผลการศึกษาค้นคว้า พบว่าประชาชนมีระดับเจตคติและความตั้งใจในการออกกำลังกายในระดับปานกลางจึงอาจเป็นตัวช่วยผลักดันให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาค้นคว้านี้แตกต่างจากการศึกษาของอิติวรัตน์ ทราญทอง¹⁴ ที่พบว่า ความมุ่งมั่นต่อ

การออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกาย กล่าวคือ ประชาชนที่มีความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายอาจปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือไม่ปฏิบัติกัน โดยมิสาเหตุที่อาจเป็นไปได้ คือ การมีภาระหรือเหตุอื่นที่จำเป็นมากกว่าในการปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่กำหนดไว้ จึงเป็นสาเหตุทำให้ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยการเตรียมความพร้อมด้านสถานที่ออกกำลังกาย เช่น จัดบริเวณสวนสาธารณะให้มีบรรยากาศ อุปกรณ์ที่เหมาะสม หรือมีผู้นำในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการกระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกายในชุมชน รวมทั้งควรมีการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตั้งใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สำหรับการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเสริมการออกกำลังกาย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. นวรัตน์ เพ็ชรเจริญ, สาลินี เชื้อเสถียร. รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ พ.ศ. 2550. กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์; 2551.
2. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554. [serial online] 2555 [cited 2012 April 17] Available from: URL: http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/theme_2-4-2.html.
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปลำดับผู้บริหารการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2554. [serial online]

- 2555 [cited 2012 September 19] Available from: URL: <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/exer-Exec54.pdf>
4. โรงพยาบาลพัทลุง. รายงานสถิติโรงพยาบาลพัทลุง ประจำปีงบประมาณ 2554. [serial online] 2555 [cited 2012 May 2] Available from: URL: http://www.ptlhosp.go.th/newptl-web/index.php?option=com_plotalot&view=simple&Itemid=26.
 5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง. ข้อมูลสาธารณสุข. [serial online] 2555 [cited 2012 May 2] Available from: URL: <http://www.ptho.moph.go.th/main.php>.
 6. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง. รายงานประจำปี 2553. พัทลุง; 2554.
 7. ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์, บุญเรือง ขาวนวล, พลภัทร ทรงศิริ. คุณภาพชีวิตและความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุตำบลแหลมโดนด อำเภอกวนขนุน จังหวัดพัทลุง. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2555; 42(1): 54-64.
 8. ศิริพร รุ่งเรือง, พอใจ พัทธินิตย์ธรรม, สุพจน์ คำสะอาด. การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2549; 15(2): 315-322.
 9. ประสงค์ ทองเณร. การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมกายออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2547.
 10. จินตนา มหายศ, ใจสวรรค์ ผัดมาลา, ลอยฝอยทอง, อัญชลีภรณ์ ผัดพิทักษ์กุล, ไอลัดดา ชัยนชาย. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา [การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2548.
 11. ลำพูน ฉวีรักษ์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกายออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน: กรณีศึกษาอำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. อุบลราชธานี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี; 2550.
 12. อนุชา เจริญผล. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคื่อน อำเภอมือง จังหวัดเชียงใหม่. [การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2554.
 13. ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทศนคติ: การเปลี่ยนแปลงการวัด และพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด; 2520.
 14. ธีรรัตน์ ทรายทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกายออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2547.
 15. นิรัตน์ อิมามี. ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล. ใน: สุปรียา ต้นสกุล. ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ยุทธรินทร์การพิมพ์; 2548. 68-114.