



การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง

ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

The behavior of the current fitness of middle adulthood.

Sub- tank water heater District Trang

ทัศนาศึกษา¹ เกื้อเส้ง¹ ขนาธิป สมศรีรัตน์² วรณนา วิเศษไพฑูริย์³ และชรินทร์ปกรณ⁴ วิชากำจร⁴

¹สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ³สาขาการจัดการ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

²คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

333 หมู่ 7 ตำบลเฉลียง อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000

⁴คณะรัฐศาสตร์ วิทยาลัยเฉลิมกาญจนาระยอง

333/3 หมู่ 3 ตำบลวังหว้า อำเภอกาหลง จังหวัดระยอง 21110

*E-mail: aon_sak06@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลาง กรณีศึกษา ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง และศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 40 – 59 ปี ที่อาศัยอยู่ใน สถานที่ ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จำนวน 330 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง แบบแบ่งสัดส่วนแต่ละหมู่บ้าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติเชิงพรรณนาแบบการแจกแจงความถี่ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรใช้ค่าไคสแควร์

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีน้ำหนัก 50 – 60 กิโลกรัม อายุอยู่ในช่วง 50 – 59 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบชั้นประถมศึกษา (ป.1 - ป.6) ส่วนใหญ่มีสถานภาพ โสด ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รายได้อยู่ในช่วง 5,001 - 10,000 บาท ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับปานกลาง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลางอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55 และ ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง พบว่า ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ความรู้และความคิดเห็น มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วน น้ำหนัก อายุ สถานภาพ อาชีพ และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$)

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, ผู้ใหญ่ตอนกลาง

Abstract

This research study Objective To study the capacity of the body of an adult education center in Tambon Bo water heating District Trang Trang and factors are associated. On the exercise behavior of

the middle adult The subjects, aged 40-59 years living in the sub- tank water heater district in Trang province amounted to 330 people by means of random sampling. Divided in each village The tools used in the research were questionnaires. Analyze data using Descriptive statistics, frequency distribution model, including percentage, mean, standard deviation, and correlation analysis of variables using chi-square values

The study indicated that Most of the respondents were male, with a heavy 50-60 kg in the age range 50-59 years of education completed primary education (Ps. 1 - fighting. 6) Most single farmers. Revenue in the range of 5001-10000 baht knowledge about the capacity of the body of an adult middle are moderate. Comments about the ongoing fitness of adults in the middle class, strongly disagree. The behavior of the current body of an adult. The middle level is moderate. Knowledge and opinions There is correlated with the current fitness of adults in the middle of a significant statistically (the $p < 0.05$) of water weighs embarrassing marital status, occupation and income is correlated with the strength of the body of an adult middle. With statistical significance ($p > 0.05$)

Key words : behavior , the capacity of the body , adult middle.

1.บทนำ

ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าคนไทยละเลยต่อการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้อง พฤติกรรมสุขภาพและโรคเรื้อรังต่างๆ มีแนวโน้มสูงขึ้น (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำ แผนพัฒนาการสาธารณสุข , 2552) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างปี พ.ศ. 2550 กับปี พ.ศ. 2552 พบว่าคนไทยป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากการขาดการออกกำลังกาย โดยอัตราป่วยของทุกโรคเพิ่มสูงขึ้น อย่างเห็นได้ชัดเจน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อัตราป่วยในปี พ.ศ. 2552 คิดเป็น ร้อยละ 60.7, 43.5 และ 43.7 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ ในปี พ.ศ. 2553 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อย ละ 114.4, 175.7, และ 169.6 ต่อแสนประชากร ตามลำดับ (สำนักงานนายกรัฐมนตรี สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2552) จากสถิติที่ได้กล่าวมานั้น เมื่อพิจารณาสาเหตุความเจ็บป่วยของโรคเหล่านี้ พบว่าเกิดมาจากการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องซึ่งมีผลต่อสุขภาพของประชาชนอย่างชัดเจน ประกอบกับ โลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยได้รับ

ผลกระทบทั้งทางด้าน การเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

จากปัญหาต่างๆ ที่กล่าวมาทำให้เกิดกระแสความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ เพื่อให้ประชาชน ตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมีส่วนร่วม สนับสนุนให้เกิดการสร้างสุขภาพ มากกว่าการซ่อมสุขภาพ การสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย เป็นกลไกและมาตรการ สำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีสุขภาพดีขึ้นตามศักยภาพของตนเอง ซึ่งการ ออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายให้มีสุขภาพที่แข็งแรง และทำงานได้ดียิ่งขึ้น เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก กล้ามเนื้อ และยังมี การส่งเสริมพัฒนาทางอารมณ์ ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวลทำให้จิตใจดีช่วยให้บุคคลแก่ชราและมีอายุยืน รวมทั้งยังช่วยลดการเป็นโรคความดัน โลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชาชนในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มมี การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีผลกำลังน้อยลงเหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่างๆ เริ่ม

มีการรับรู้ซ้ำ การเคลื่อนไหวในด้านกล้ามเนื้อทำงานช้าลง ทำให้โรคภัยต่างๆ เข้ามาได้ง่าย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่เน้นการค้นหาปัญหาและพยายามหาแนวทางในการ

แก้ไขให้ความช่วยเหลือ โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตที่ปกติต่อไปได้ อีกทั้งยังสามารถนำผลการศึกษามาเป็นแนวทาง ในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ได้ตรงกับสภาพของพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจของประชาชนต่อไป

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน ผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

3. ขอบเขตงานวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบล บ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง สามารถแบ่งขอบเขตได้ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

เป็นผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 40 - 59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

3.2 ขอบเขตด้านประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จำนวนผู้ใหญ่ ตอนกลาง 1,680 คน โดยจะทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างของประชากร จำนวน 330 ตัวอย่าง ซึ่งได้จากการคำนวณ โดยใช้สูตร Taro Yamane ซึ่งลักษณะของกลุ่มตัวอย่างประชากรที่มีอายุ ตั้งแต่ 40-59 ปี

3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

3.3.1 การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

3.3.2 การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของ ประชาชนผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ประกอบด้วย 2 ปัจจัยดังนี้

- 1) ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ น้ำหนัก อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ รายได้
- 2) ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 3) ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ปัจจัยด้านข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนักตัว ระดับการศึกษา สถานภาพ การสมรส อาชีพ รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบล บ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

4.2 ปัจจัยด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

4.3 ปัจจัยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 ทำให้ทราบถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

5.2 สามารถนำผลการศึกษามาเป็นแนวทาง ดำเนินในการแก้ไข และหาแนวทาง ด้านการออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชนผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

6.ระเบียบวิธีการวิจัย

6.1 ประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง

6.1.1 ประชากรเป้าหมาย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนผู้ใหญ่ตอนกลางอายุ 40 – 59 ปี ตำบล บ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 1,680 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ่อน้ำร้อน, 2555)

6.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจำนวน 1,680 คนได้ โดยการคำนวณจากสูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ดังนี้

จากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างต้องใช้ไม่น้อยกว่า 323 คน จึงถือว่ามีขนาดมากเพียงพอที่จะใช้แทนประชากรได้ ดังนั้นเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถเป็นตัวแทนที่ดีของประชากร การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น 330 คน

6.2 วิธีการสุ่มตัวอย่าง

จากกลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนผู้ใหญ่ตอนกลาง ของโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ่อน้ำร้อน แต่ละหมู่บ้าน โดยใช้วิธีการคำนวณการสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน คือ นำขนาดตัวอย่างหารกับขนาดประชากร (n / N) และนำไปคูณกับจำนวนผู้ใหญ่ตอนกลางที่ ต้องการศึกษาในแต่ละหมู่บ้านจะได้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสัดส่วนรายหมู่บ้าน

(ที่มา: โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 330 คนที่ได้นำมาแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนผู้ใหญ่ตอนกลาง ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อน้ำร้อน แต่ละหมู่บ้านได้ทั้งหมด 9 หมู่บ้าน โดยใช้วิธีการเก็บแบบสอบถามแบบมีระบบเก็บครัวเรือนที่ 1 วัน 2 หลังคาเรือน แล้วจะเก็บต่ออีก 1 หลังคาเรือนไปจนครบตามจำนวนที่ต้องการแต่ละหมู่บ้าน เพื่อได้ข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์จากแบบสอบถามครอบคลุมได้อย่างดี และทั่วถึงทั้งหมด

6.3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

6.3.1 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนักตัว ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ และรายได้

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งหมด 10 ข้อ โดย ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบคำว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เพียง 2 ตัวเลือกเท่านั้น

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูกให้ 1

ตอบผิดให้ 0

การวัดระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยการใช้เกณฑ์การ พิจารณาตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1977:14) ดังนี้

โดยรวมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 3.33 หมายถึง มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับต่ำ

คะแนนเฉลี่ย 3.34 - 6.67 หมายถึง มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 6.68 - 10.00 หมายถึง มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับสูง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งหมด 10 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามทัศนคติการออกกำลังกาย แต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือกตอบมี 4 คำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 อันดับ ดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 4 คะแนน

เห็นด้วยให้ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วยให้ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 1 คะแนน

การวัดระดับทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยการใช้เกณฑ์ การพิจารณาตามเกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1977: 14) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00 -1.75 หมายถึง มีทัศนคติเรื่อง การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับไม่เห็น ด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนเฉลี่ย 1.75-2.50 หมายถึงมีทัศนคติเรื่องการ ออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 2.52 - 3.27 หมายถึง มีทัศนคติเรื่อง การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับเห็น ด้วย

คะแนนเฉลี่ย 3.28 - 4.00หมายถึงมีทัศนคติเรื่องการ ออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับเห็น ด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออก กำลังกาย ทั้งหมด 8 ข้อ

ลักษณะของแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลัง กายแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือกตอบมี 4 คำตอบเป็น มาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 อันดับ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 5-7 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้งหมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 3-4 วันใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 1-2 วันใน 1 สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เลย

เกณฑ์การให้คะแนน จากแบบสอบถามมี 4 ระดับ ดังนี้ เกณฑ์

การวัดระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลางแบ่งออกเป็น 4 ระดับและใช้ คะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดมาวัดระดับ โดย การใช้เกณฑ์การพิจารณาตาม เกณฑ์ของ เบสท์ (Best, 1977: 14) ดังนี้

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ระดับ พฤติกรรมเรื่องการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลาง โดยรวมแบ่งออกเป็น 3 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย 0.00 - 1.00หมายถึง มีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับควร ปรับปรุง

คะแนนเฉลี่ย 1.01 - 2.01หมายถึง มีความรู้เรื่องการ ออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 2.02 - 3.00หมายถึง มีความรู้เรื่องการ ออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางอยู่ในระดับดี

6.3.2 การสร้างเครื่องมือและทดสอบคุณภาพของ เครื่องมือ

1) กำหนดขอบเขต และโครงสร้างของเนื้อหา แบบสอบถามจากการทบทวน วรรณกรรมจาก ตำรา งานวิจัย และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

2) สร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม และกำหนด เกณฑ์ในการให้คะแนน

3) ประเมินความตรงตามเนื้อหา และการตรวจสอบ คุณภาพของเครื่องมือ โดยนำ แบบสอบถามพฤติกรร มการออกกำลังกายมาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา และภาษา พร้อม ทั้งการใช้ข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่ม ตัวอย่าง และนำมาแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามก่อน นำไปใช้

4) ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ ปรับปรุงแล้วไปท คลองใช้กับประชาชนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้ว นำมาวิเคราะห์หาความ เชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbachs Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่น ของข้อมูลทั้งฉบับ 0.752

6.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้นำแบบสอบถามไป ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดย การเก็บ ข้อมูลจากแบบสอบถามของประชาชนในวัยผู้ใหญ่ ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จำนวน 330 คน ระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2555 ถึง มิถุนายน พ.ศ.2555

1) แนะนำตัวต่อโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัด ตรัง

2) ผู้ทำการวิจัยได้ประสานงานขอความร่วมมือจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง เพื่อข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนของประชาชนวัยผู้ใหญ่ ตอนกลางในตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

3) ผู้ทำการวิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการลงพื้นที่ทั้งหมด 9 หมู่บ้านของตำบล บ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง จากการแบ่งสัดส่วนที่ได้แต่ละหมู่บ้าน

6.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ในการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สามารถอธิบายได้ดังนี้

6.5.1 ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์โดยใช้ค่าร้อยละ

6.5.2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐาน

6.5.3 ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงมาตรฐาน

6.5.4 ข้อมูลการวัดระดับพฤติกรรมเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปร ได้แก่ เพศ น้ำหนัก อายุระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ใช้ค่าไคสแควร์ (Chi-square) เพื่อใช้ในการ ทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร

7.สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

7.1 สรุปผลการวิจัย

7.1.1 ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

1.ข้อมูลส่วนบุคคล จากผลการศึกษา พบว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมด 330 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ร้อยละ 50.60) และเพศหญิง (ร้อยละ 49.40) มีน้ำหนักระหว่าง 50-60 กิโลกรัม (ร้อยละ 57.90) อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 50-59 ปี (ร้อยละ 69.10) มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 73.00) ส่วนใหญ่มีสถานภาพแต่งงานและอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 74.20) ประกอบอาชีพเกษตรกรรม (ร้อยละ 43.60) มีรายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 70.00)

2. ระดับความรู้การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ผลการศึกษาระดับความรู้การออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางในภาพรวมพบว่ามีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 0.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.15

3.ระดับทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางที่ศึกษาใน ภาพรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40

4. ระดับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางที่ศึกษาในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 1.97 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55

7.1.2 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง พบว่า พบว่า เพศ ระดับการศึกษา ด้านความรู้และด้าน ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลางมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของ ผู้ใหญ่ตอนกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.05$) ส่วน น้ำหนัก อายุ สถานภาพ อาชีพ

และรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง

7.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ได้ดังนี้

เพศจากการศึกษา พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) อาจเนื่องมาจากประชาชนหญิงมีความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองมากกว่าในเรื่องของการให้มีสุขภาพแข็งแรง ร่างกายมีสัดส่วนที่ต้องการ ในส่วนของประชาชนชายส่วนใหญ่จะไม่มีเวลา และทำงานเสียส่วนมากเพราะประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำไร่ทำสวน และจะเข้าใจว่าการ ทำงานหนักๆเป็นการออกกำลังกาย สอดคล้องกับนิรันดร์ พลรัตน์ (2549) พบว่าประชาชนหญิงมีการออกกำลังกายมากกว่าประชาชนชาย เพราะประชาชนหญิงชอบเล่นกีฬามากกว่า และมักหา กิจกรรมทำอยู่เสมอเมื่อมีเวลาว่าง และสอดคล้องกับการศึกษาของวิไลรัตน์ แสงวงษ์ (2550) พบว่า ประชาชนหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 60 นาที ในขณะที่ประชาชนชายจะออก กำลังกายประมาณ 20 นาที จึงเป็นผลให้ ประชาชนที่มีเพศแตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

อายุจากการศึกษา พบว่า อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่ง ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากช่วงอายุดังกล่าวอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ซึ่งเป็นช่วงวัย ที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างครบถ้วน และเป็นวัยทำงานที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายในทางที่เสื่อมลงทำให้คนสนใจในการดูแลสุขภาพ

ของตนเองกันมากขึ้น สอดคล้องกับธนา ธร ด้วงแก้ว พบว่า อายุเป็นปัจจัยพื้นฐานด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสภาพร่างกาย จิตใจ และความ ต้องการด้านต่างๆ โดยจะเห็นได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน อายุเป็นตัวบ่งชี้วุฒิภาวะ หรือความสามารถในการจัดการภาวะจิตใจและการรับรู้ มีอิทธิพลในการกำหนดความสามารถ การดูแลตนเองของแต่ละบุคคลจึงเป็นผลทำให้อายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

น้ำหนักรจากการศึกษา พบว่า น้ำหนัก ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากการศึกษาพบว่าไม่ว่าน้ำหนักมากแค่ไหนก็ไม่มีผลต่อ การออกกำลังกายเพราะไม่ว่า น้ำหนักจะมากหรือน้อยก็อยากที่จะมีสุขภาพดีด้วยกันทั้งนั้น ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ มนูญ ขอสรัมย์ และพิสุทธิ คงขำ (2542) ศึกษาสภาวะสุขภาพในกลุ่มประชาชนจังหวัดราชบุรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรม การออกกำลังกายทุกวัน แต่ไม่ได้ ออก กำลังกายอย่างต่อเนื่องและเพียงวันละ 1 ครั้ง ส่วนใหญ่การออกกำลังกายจะได้ออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องและต่อเนื่อง 1 ครั้ง ส่วนใหญ่การออกกำลังกายจะได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างต่อเนื่อง และสะสมมานานมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป

สถานภาพสมรสจากการศึกษา พบว่า สถานภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจาก ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสแล้ว จึงมีสถานภาพไม่ แตกต่างกันมากนัก และสถานภาพทุกสถานภาพล้วนมีจุดประสงค์เดียวกันในการออกกำลังกายคือ ต้องการให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทุกสถานภาพ จึงให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพกันอย่างทั่ว หน้าซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า บุคคลทั่วไปไม่ว่าจะอยู่ในสถานภาพใดก็ตามจะเห็นความสำคัญ ของการมีสุขภาพดี ย่อมสนใจและดูแลตนเองเป็นอย่างดีด้วยเหตุนี้จึงทำให้

สถานภาพการสมรสไม่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

อาชีพจากการศึกษา พบว่า อาชีพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่ง ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย อาจเนื่องมาจากประชาชนที่มีการออกกำลังกายมีหลากหลาย อาชีพ ไม่ว่าจะเป็นเกษตรกร รับจ้าง อาชีพส่วนตัว และรับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ ทุกอาชีพล้วน มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อส่งผลให้สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถ ประกอบอาชีพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพประชาชนส่วนใหญ่จึงให้ความสนใจในการดูแล สุขภาพกันอย่างถ้วนหน้า สอดคล้องกับภานุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2549) อาชีพทุกอาชีพมีความ ต้องการออกกำลังกาย ที่ส่งผลทำให้สุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรง และสามารถประกอบอาชีพของตนเองได้นาน ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพอีกด้วย จึงทำให้อาชีพไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

รายได้จากการศึกษา พบว่า รายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจากประชาชนมีความตระหนักถึงการออกกำลังกายซึ่ง เป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลต่อการประกอบอาชีพเพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จากการศึกษ พบว่า ประชากรที่ศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 5,001-10,000 บาท/เดือน สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกัน เพราะการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับ พฤติกรรมของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่ สอดคล้องกับแนวคิดของภานุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2549) รายได้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตในด้านความต้องการพื้นฐานและสัมพันธ์กับพฤติกรรม การ ออกกำลังกายของบุคคล ดังนั้นบุคคลที่มีรายได้สูง จะมีแหล่ง

ประโยชน์ที่ใช้ในการปฏิบัติ พฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่สำหรับผู้มีรายได้น้อย ต้องกังวลเกี่ยวกับการเลือกอุปกรณ์และหา รายได้เพื่อดูแลตนเองและครอบครัวจึงทำให้รายได้อาจไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

ระดับการศึกษาจากการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย เนื่องจาก ระดับการศึกษา ที่ไม่เหมือนกันจึงมีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยผู้ที่มีระดับที่สูงกว่าจะมีความเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพ จึงทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้จากเอกสารและสื่อต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับพิสุทธิ์ คงขำ (2549) ผู้ที่มีการศึกษาสูง มีพฤติกรรม การ ออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาต่ำ เนื่องจากผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้ความเข้าใจ และมี โอกาสแสวงหาวิธีที่ดีที่จะสร้างสุขภาพของตนให้สมบูรณ์แข็งแรงได้ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ การศึกษามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มี อายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

ความรู้เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษา พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยซึ่งหากบุคคลที่มีความรู้ มากกว่าก็สามารถที่จะนำไปปฏิบัติได้ดีกว่าความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม แต่ การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไปซึ่งไม่ สอดคล้องกับทัศนัท กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาล เวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดลจึง ทำให้ความรู้ไม่



มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40-59 ปี ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง

ทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษา พบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ประชาชนที่มีระดับ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.50 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ประชาชนที่มีความรู้มากหรือน้อยจะต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ความแข็งแรงให้แก่ร่างกายมากขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของ Green (1991) พบว่า ความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้เพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเสมอไป สอดคล้องกับทัศนคติ กาบแก้ว (2549) พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย จึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ วาริ สายันหะ (2545) ได้ศึกษา พฤติกรรมการสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง กิ่งอำเภอบ้าน ดา จังหวัดราชบุรี จำนวน 367 คน พบว่าพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายในภาพรวมของ ประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้มีความสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

7.3 ข้อเสนอแนะ

7.3.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งนี้

จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่ตอนกลาง ตำบลบ่อน้ำร้อน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งๆที่ประชาชนส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายทุกวันโดยได้มาจากการทำงานในชีวิตประจำวัน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในชุมชนจึงควรให้ ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมให้มากยิ่งขึ้น ควรเน้นและส่งเสริมในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้ง

ร่างกายและจิตใจ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

7.3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า สาเหตุการตายในอันดับต้นๆ นั้น เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม สุขภาพ ซึ่งนอกจากจะเกิดจากพฤติกรรมการออกกำลังกายแล้ว พฤติกรรมบริโภคยังเป็นสาเหตุ หลักของการเกิดโรคได้ ผู้วิจัยเห็นว่าควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนแบบ เจาะจงในแต่ละด้าน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครอบคลุมที่สุดเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปจัดทำแผนส่งเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ให้สอดคล้องกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนที่เหมาะสมต่อไป

8.บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, 2540, การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กระทรวงสาธารณสุข,
- กรมอนามัย, 2545, แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
- กันยา สุวรรณแสง, 2540, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: อักษรพิทยา
- จรินทร์ ธานีรัตน์, 2534, ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร: บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- จำเนียร สุมแก่ง, 2545, พฤติกรรมการออกกำลังกายสุขภาพและประชาชนสัมพันธ์กับการพัฒนาสาธารณสุขเพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- เอก ธนะศิริ, 2540, ประเภทการออกกำลังกาย ในคู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, 2-3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก



ชาคริต เทพรรัตน์, 2540, ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดชัยนาท, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาการส่งเสริมสุขภาพบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยแม่โจ้

ชิตพงษ์ ไชยวสและคณะ, 2528, แอโรบิคด้านร่างกายบริหารเพื่อสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย

เชียรศรี วิวิธสิริ, 2534, จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

ทัศนันท์ กาบแก้ว, 2549, การปฏิบัติในการออกกำลังกาย, พิมพ์ครั้งที่ 1, ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ ธนาธร ดวงแก้ว, 2550, ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตำบลโพรงมะเดื่ออำเภอมือง จังหวัดนครปฐม

นิรันดร์ พลรัตน์, 2547, ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ประดิษฐ์ นาทวีชัย, 2540, ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดชัยนาท, วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

ภานุภาคย์ สุริยะกาญจน์, 2549, ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในบริเวณสวนหลวงร.9 วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจมหาวิทยาลัยบูรพา

มัลลิกา มัติโก, 2534, แนวคิดพื้นฐานของการเกิดพฤติกรรม.กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ถ่ายเอกสาร

มบุญ ขอเสียม และพิสุทธิ์ คงขำ, 2542, รายงานการวิจัยสภาวะพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มประชาชนจังหวัดราชบุรีปี 2542. ราชบุรี: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดราชบุรี

วารีย์ สายันหะ, 2546, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิไลรัตน์ แสงวณิช, 2550, ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬา กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของประชาชนวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง จังหวัดปราจีนบุรีสารนิพนธ์กศม, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ศรีเรื่อน แก้วกังวล, 2545, จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย พิมพ์ครั้งที่ 8, กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สุณีย์ธี รดากร, 2526, จิตวิทยาพัฒนาการ, กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยครูพระนคร

สุรางค์ จันทร์เอม, 2525, จิตวิทยาพัฒนาการ, กรุงเทพมหานคร

สุวิมล พะยอมแยม, 2545, ความรู้เกี่ยวกับผู้ใหญ่ตอนกลาง พิมพ์ครั้งที่ 6, มหาสารคามโรงพิมพ์คลังนานาวิทยา

สำนักนายกรัฐมนตรี, 2533, การกีฬาแห่งประเทศไทย, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ 6 กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดเจเอ็มที.

สมชายลีทองอิน 2545, ความรู้เรื่องทางเลือกใหม่ของการออกกำลังกาย, จัดหมายข่าว 13 มกราคม