

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ
ในยุคหลังของการแพร่ระบาดของโควิด 19
EXERCISE BEHAVIOR OF PEOPLE IN SISAKET PROVINCE
AFTER THE PANDEMIC OF COVID-19

กิตติศักดิ์ ชัยนาม¹ และ อภิชัย ธรรมนิยม^{1*}

Kitisak Chaiyanam¹ and Apichai Thumniyom^{1*}

¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

¹Faculty of Liberal Arts, Thailand National Sports University Sisaket campus, Sisaket Province.

*Corresponding Author: a.thumniyom@tnsu.ac.th

Received: March 22, 2024

Revised: April 2, 2024

Accepted: April 2, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษจำแนกตามเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-29 ปี รองลงมาคือ อายุระหว่าง 0-19 ปี และ อายุระหว่าง 40-49 ปี ด้านระดับของศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญ/สายอาชีพ และจบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ด้านสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานะโสด รองลงมาคือ สถานะสมรส และสถานะเป็นหม้าย ด้านการมีโรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา รองลงมาคือรับราชการ กิจกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษมากที่สุด คือ การเดิน รองลงมาเป็นการวิ่ง และเล่นฟุตบอล ด้านสถานที่ในการออกกำลังกายคือ บ้าน/บริเวณที่พักอาศัย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วงเวลา 15.00-17.59 น. เหตุผลในการออกกำลังกายคือต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนข้อเสนอแนะหรือความต้องการ พบว่า อยากให้หน่วยงานภาครัฐ/เอกชนสร้างสวนสาธารณะเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย โควิด19 พฤติกรรมออกกำลังกาย

Abstract

The objectives of this study were: 1) to study the exercise behavior of people in Sisaket Province. 2) to compare the exercise behavior of people in Sisaket Province classified by gender. The sample group of the study was 400 people in Sisaket Province, selected by an accidental sampling technique. The instrument used was a survey of the exercise behavior of people in Sisaket Province. Data analysis involves calculating frequencies and percentages. The results of the study show that the majority of Sisaket people who exercise were female. They were between the ages of 20-29 years, followed by those between the

ages of 0-19 years and those between 40-49 years. In terms of level of education, it was found that most of them graduated with a bachelor's degree, followed by those who graduated from high school (general or vocational) and graduated with a postgraduate degree. In terms of status, it was found that the majority had single status, followed by married status and widowed status. Most people had no congenital diseases. In terms of occupation, it was found that most were students, followed by government employees. The most common exercise activities of Sisaket people were walking, followed by running and playing football. The place to exercise was at home or in a residential area. The period of exercise was from 3:00 p.m. to 5:59 p.m. The purpose of exercise was to make the body strong. The suggestions or needs of Sisaket people were to create more public parks.

Keywords: Exercise, Covid-19, Exercise behavior

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์มีบทบาทมากขึ้นต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยในยุคอาเซียนให้มีความเจริญก้าวหน้า การมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีของประชาชนไทยถือเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งที่จะให้บุคคลสามารถปรับตัว เตรียมพร้อมที่จะต่อสู้กับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบันได้อย่างทันท่วงที ซึ่งการมีภาวะสุขภาพกายและใจที่ดีนั้นมิได้หมายความว่าเพียงแค่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้นหากแต่ยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม (Department of Health, 2010)

การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีอายุยืน สามารถลดความเสี่ยงของการเกิดโรคส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม (Ministry of Tourism and Sports, 2015) นับตั้งแต่ปี 2555 - 2562 การมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากกระแสการรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นมหรรมระดับประเทศ เช่น ในปี 2558 ที่มีกิจกรรมรณรงค์ Bike for Mom และ Bike for Dad หรือในระหว่างปี 2560 - 2562 ที่กระแสการออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมเป็นประวัติดำเนินประเทศ เป็นต้น (Katewongsa & Pongpradit, 2020) ขณะที่ในปี 2563 มาตรการล็อกดาวน์และมาตรการควบคุมพื้นที่ต่าง ๆ ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมทางสุขภาพด้านการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการทำงาน การเดินทางสัญจร และออกกำลังกาย จึงทำให้แนวโน้มระดับของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงจากเดิมร้อยละ 74.6 ในปี 2562 เหลือเพียงร้อยละ 55.5 ลดลงถึงร้อยละ 19.10 (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre: TPAK, 2020) และในปี 2566 สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 68.1 (TPAK, 2023)

การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอมีบทบาทสำคัญในการช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (Rezende LFMD, 2019) ในขณะเดียวกันยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีเพิ่มขึ้น (World Health Organization, 2018) ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกด้านการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (อายุ 5 – 17 ปี) คือ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักเฉลี่ย 60 นาทีทุกวัน และประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18 ปีขึ้นไป) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ โดยสามารถทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและระดับหนักผสมผสานกันได้ (World Health Organization, 2022) จากรายงานของศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี พบว่า ในปี 2564 ประชาชนวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ เพียงร้อยละ 74.90 (Health Promotion Center

10 Ubon Ratchathani, 2021) ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บป่วยนำมาสู่ความสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจากสาเหตุเหล่านี้ การขาดกิจกรรมทางกายส่งผลต่อระดับสมรรถภาพทางกายและมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การป้องกันที่ดีอีกทางคือการสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายให้เพียงพอและเหมาะสมกับบริบทของแต่ละบุคคล (Division of Physical Activity for Health, 2019) อีกทั้งในปี พ.ศ. 2561 จังหวัดศรีสะเกษได้รับการคัดเลือกให้เป็น 1 ใน 6 ต้นแบบเมืองกีฬาของประเทศไทย (Office of Sisaket Province, 2020) โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างสังคมสุขภาวะ พัฒนาคนให้มีคุณภาพ ส่งเสริมการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ทั้งนี้เพื่อให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนสามารถนำผลการศึกษาไปวางแผนในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และประเทศชาติอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ ทั้งนี้เพื่อเป็นฐานข้อมูลให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปวางแผนการให้บริการแก่ประชาชนต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมุ่งศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยการกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างอย่าง จัดทำเครื่องมือในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรของการศึกษา คือ ประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 1,452,471 คน (Department of Provincial Administration, 2022)

กลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณของ Taro Yamane ระดับความเชื่อมั่น 95% ค่าความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ (Yamane, 1973) ได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 400 คน จากนั้น นำไปกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องเก็บข้อมูล แบ่งตามจำนวน 22 อำเภอ ด้วยวิธีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) ดัง Table 1.

Table 1. Sample size of study classified by district in Sisaket province.

Number	District	Population	Percentage	Sample size
1	Mueaung	136,054	9.37	37
2	Yang Chum Noi	36,936	2.54	10
3	Kanthararom	99,833	6.87	27
4	Kantharalak	197,555	13.60	54
5	Khukhan	148,798	10.24	41
6	Phrai Bueng	47,893	3.30	13
7	Prang Ku	68,167	4.69	19
8	Khun Han	105,085	7.23	29
9	Rasi Salai	81,764	5.63	23
10	Uthumphon Phisai	108,115	7.44	30

Table 1. Continue.

Number	District	Population	Percentage	Sample size
11	Bueng Bun	10,653	0.73	3
12	Huai Thap Than	41,643	2.87	11
13	Non Khun	38,752	2.67	11
14	Si Rattana	52,453	3.61	14
15	Nam Kiang	43,753	3.01	12
16	Wang Hin	48,322	3.33	13
17	Phu Sing	51,660	3.56	14
18	Mueang Chan	18,014	1.24	5
19	Benchalak	36,367	2.50	10
20	Phayu	36,192	2.49	10
21	Pho Si Suwan	24,000	1.65	7
22	Sila lat	20,462	1.41	6
Total		1,452,471	100.00	400

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการสำรวจพฤติกรรมพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แบบสอบถามของกรมพลศึกษาเรื่องการสำรวจประเภทกิจกรรมในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชน โดยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ การมีโรคประจำตัว และการประกอบอาชีพ ตอนที่ 2 ข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ช่วงเวลา และเหตุผลในออกกำลังกาย และตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ/ความคิดเห็น

การหาคุณภาพของเครื่องมือโดยการประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ และการวัดและประเมินผล จำนวน 3 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC) อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้ คือ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ทุกรายการ โดยแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.83

การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try - out) กับประชาชนที่ไม่ใช่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าว โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การลงพื้นที่เพื่อแจกแบบสอบถามด้วยตนเอง ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล คือ ระหว่างเดือน กันยายน – พฤศจิกายน 2566 โดยวางแผนการเก็บข้อมูล จำนวน 1 สถานที่ต่อ 1 อำเภอ ได้แก่ สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพที่มีประชาชนมาออกกำลังกาย เช่น เกาะกลางน้ำ อำเภอเมือง สวนสาธารณะหนองกวาดตีด อำเภอกันทรลักษ์ ลานออกกำลังกายหน้าวัดว่า

การอำเภอรุทุมพรพิสัย เป็นต้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูลเพื่อจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการลงรหัสข้อความและคำตอบของแบบสอบถาม จากนั้นนำไปประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามเรื่องการสำรวจประเภทกิจกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 20-29 ปี รองลงมาคืออายุระหว่าง 0-19 ปี และ อายุระหว่าง 40-49 ปี ด้านระดับของศึกษา พบว่าส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมาจบการศึกษาระดับมัธยมตอนปลาย สายสามัญ/สายอาชีพ และ จบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ด้านสถานภาพ พบว่าส่วนใหญ่มีสถานะโสด รองลงมาคือ สถานะสมรส และสถานะเป็นหม้าย ด้านการมีโรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา รองลงมา รับราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ และ พนักงานบริษัทห้างร้าน ดัง Table 2

Table 2. General information about respondents. (n=400)

General information of responders		Frequency	Percentage
Gender	Male	191	47.75
	Female	209	52.25
Status	Single	281	70.25
	Married	105	26.25
	Widowed/divorce	14	3.50
Age	≤ 19	106	26.50
	20-29	162	40.50
	30-39	45	11.25
	40-49	48	12.00
	50-59	22	5.50
	≥ 60	17	4.25
Level of Education	Primary	25	6.25
	Secondary	32	8.00
	High school/ Vocational	123	30.75
	Diploma/ High vocational	29	7.25
	Bachelor	147	36.75
	>Bachelor	44	11.00

Table 2. Continue.

General information of responders		Frequency	Percentage
Profession	Student/ collegian	129	32.25
	Government official/ State enterprise	97	24.25
	Company employees	54	13.50
	Occasional employment/ trading/ self-employment	57	14.25
	Farmer	14	3.50
	Retirement/ Pension	36	9.00
Profession	Unemployed	13	3.25
	Congenital disease		
Congenital disease	Yes	33	8.25
	No	367	91.75

2. ผลการวิเคราะห์กิจกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา 3 อันดับแรก คือ 1) เดิน ร้อยละ 39.25 2) วิ่ง ร้อยละ 13.75 3) ฟุตบอล ร้อยละ 7.75 ดัง Table 3.

Table 3. Exercise activities of people in Sisaket province. (n=400)

Exercise activities	Frequency	Percentage	Exercise activities	Frequency	Percentage
Walking	157	39.25	Volleyball	11	2.75
Running	55	13.75	Sepak takraw	14	3.50
Yoga	19	4.75	Bodybuilding & Fitness	5	1.25
Futsal	15	3.75	Petanque	6	1.50
Biking	25	6.25	Taichi	1	0.75
Jump rob	6	1.50	Swimming	8	2.00
Football	31	7.75	Paslop	1	0.25
Badminton	13	3.25	Thai boxing	2	0.50
Aerobic dance	18	4.50	Tennis	1	0.25
Basketball	3	0.75	Other	1	1.75

และสามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดัง Figure 1.

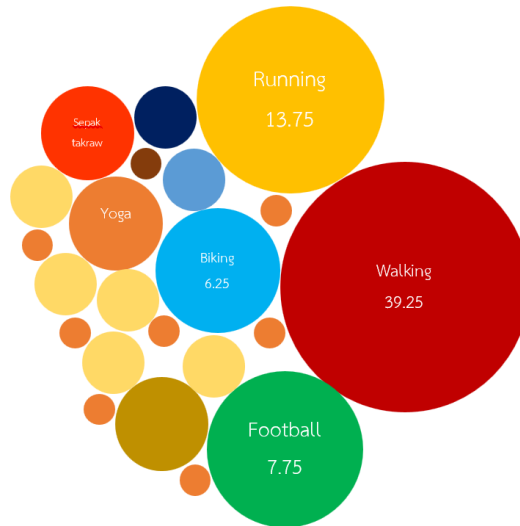


Figure 1. Exercise activities of people in Sisaket province in 2023.

3. ด้านสถานที่ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในบ้าน/บริเวณที่พักอาศัยมากที่สุด ร้อยละ 35.60 รองลงมาคือโรงเรียน/สถานศึกษา ร้อยละ 32.60 สวนสาธารณะ ร้อยละ 28.70 สนามกีฬาประจำตำบล/อำเภอ/จังหวัด ร้อยละ 16.10 ลานออกกำลังกาย/เล่นกีฬา ร้อยละ 11.10 ที่ทำงาน ร้อยละ 10.30 ฟิตเนสหรือยิม ร้อยละ 6.10 ถนน/ทางสาธารณะ/ซอย ร้อยละ 5.80 และพื้นที่ทำการเกษตร เช่น สวน ไร่ นา แปลงผัก เป็นต้น ร้อยละ 2.30 ตามลำดับ

4. ด้านช่วงเวลา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุดในช่วงเวลา 15.00 – 17.59 น. ร้อยละ 67.00 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 18.00 – 20.59 น. ร้อยละ 66.30 ช่วงเวลา 06.00– 08.59 น. ร้อยละ 12.60 ช่วงเวลา 09.00 – 11.59 น. ร้อยละ 5.00 ช่วงเวลา 12.00 – 14.59 น. ร้อยละ 4.60 ช่วงเวลา 03.00 – 05.59 น. ร้อยละ 3.40 ช่วงเวลา 21.00 – 23.59 น. ร้อยละ 1.10 และช่วงเวลา 00.00 – 02.59 น. ร้อยละ 0.80 ตามลำดับ

5. ด้านเหตุผลในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมากที่สุด ร้อยละ 73.80 รองลงมาคือ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร้อยละ 26.20 คลายเครียด/พักผ่อน ร้อยละ 21.70 ควบคุมน้ำหนัก/ลดน้ำหนัก ร้อยละ 20.20 ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน/เพื่อนชวน ร้อยละ 19.80 ชอบในกีฬานั้น ๆ ร้อยละ 19.40 ต้องการรูปร่างที่ดี/หุ่นดี ร้อยละ 18.60 ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 12.20 เป็นงานต้องทำ/เป็นอาชีพ ร้อยละ 9.90 รักษา/บรรเทาอาการเจ็บป่วย ร้อยละ 7.60 และ กำลังเป็นที่นิยม/ตามกระแสนิยม ร้อยละ 1.90 โดยมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ ความรู้ในการออกกำลังกาย มากที่สุด ร้อยละ 40.20 รองลงมาคือ ทัศนคติในการออกกำลังกาย ร้อยละ 23.90 การจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ร้อยละ 10.50 สนามกีฬาหรือสถานที่ที่มีความสวยงาม มีมาตรฐาน ร้อยละ 8.60 ญาติพี่น้อง/เพื่อน ร้อยละ 7.90 ผู้นำการออกกำลังกาย ร้อยละ 5.40 มีอาสาสมัครทางการกีฬาทำให้ความรู้ ร้อยละ 2.10 และ ดารา/นักร้อง/บุคคลที่มีชื่อเสียง ร้อยละ 1.40 ตามลำดับ

6. ด้านข้อเสนอแนะหรือความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐ/เอกชนส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น พบว่า สร้างสวนสาธารณะเพิ่มขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 21.70 รองลงมาคือ สนับสนุนอุปกรณ์กีฬา เครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง เครื่องออกกำลังกายในร่ม อุปกรณ์เครื่องเล่นในยิม ร้อยละ 19.60 จัดกิจกรรมรณรงค์ชักชวนให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 14.90 อุปกรณ์การกีฬาคงมีราคาถูก ร้อยละ 14.20 ปรับปรุงซ่อมแซมสวนสาธารณะที่มีอยู่เดิมให้มีสภาพที่ดี มีความปลอดภัยและพร้อมใช้งาน เช่น มีไฟฟ้าส่องสว่าง มียามรักษาการณ์คอยสอดส่องดูแลความปลอดภัยของ

ผู้มาใช้บริการ ร้อยละ 11.40 จัดให้มีบุคลากรทางการกีฬามาให้ความรู้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น อาสาสมัครทางการกีฬา เจ้าหน้าที่พลศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา เป็นต้น ร้อยละ 9.30 ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายโดยสามารถนำผลของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามาใช้เป็นส่วนลดค่าบริการของภาครัฐและภาคเอกชน เช่น ส่วนลดค่าโดยสารการเดินทางสาธารณะ ส่วนลดค่าสาธารณูปโภค ลดหย่อนภาษี ส่วนลดสินค้าอุปโภคบริโภคต่าง ๆ เป็นต้น ร้อยละ 5.30 และ จัดทำแหล่งรวบรวมข้อมูลด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่สามารถสืบค้นผ่านระบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชน ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ถูกต้อง และปลอดภัย ร้อยละ 3.60 ตามลำดับ

7. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 28.42 เล่นฟุตบอล ร้อยละ 19.67 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 12.57 ในขณะที่เพศหญิงออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 25.46 เดิน ร้อยละ 22.69 เต้นแอโรบิก ร้อยละ 10.65 ด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ พบว่า เพศชายออกกำลังกาย 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 32.24 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.31 4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 16.39 ในขณะที่เพศหญิงออกกำลังกาย 7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.95 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 21.20 2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 14.75 ด้านสถานที่ของออกกำลังกาย พบว่า เพศชายออกกำลังกายในฟิตเนส/ยิม ร้อยละ 28.42 โรงเรียน/สถานศึกษา ร้อยละ 22.95 สนามกีฬาประจำตำบล/อำเภอ/จังหวัด ร้อยละ 20.22 ในขณะที่เพศหญิงออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ร้อยละ 29.49 บ้าน/ที่พักอาศัย ร้อยละ 23.96 โรงเรียน/สถานศึกษา ร้อยละ 15.67 ด้านเหตุผลของการออกกำลังกาย พบว่า เพศชายออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 26.78 มีความชอบในกีฬานั้นๆ ร้อยละ 21.86 ชอบการออกกำลังกาย ร้อยละ 10.93 ในขณะที่เพศหญิงต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 33.64 เพื่อคลายเครียด/พักผ่อน ร้อยละ 13.36 ชื่นชอบการออกกำลังกาย ร้อยละ 11.98 ดังรายละเอียดใน Table 4.

Table 4. Comparison of exercise behavior of people in Sisaket Province, classified by gender. (n=400)

Exercise behavior	Gender					
	Male (n=183)			Female (n=217)		
	1 st	2 nd	3 rd	1 st	2 nd	3 rd
Exercise activity	Running (28.42)	Football (19.67)	Biking (12.57)	Running (25.46)	Walking (22.69)	Aerobic dance (10.65)
Frequency/ week	5 day (32.24)	7 day (21.31)	4 day (16.39)	7 day (29.95)	3 day (21.20)	2 day (14.75)
Place	Fitness/gym (28.42)	School (22.95)	sports stadium (20.22)	Public park (29.49)	house/residence (23.96)	School (15.67)
Reason	Want to have Healthy body (26.78)	Sport lover (21.86)	Exercise lover (10.93)	Want to have Healthy body (33.64)	Relieve stress/relax (13.36)	Exercise lover (11.98)

ซึ่งจาก Table 4. สามารถสรุปได้ว่าประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษเพศชายนิยมออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เล่นฟุตบอล และปั่นจักรยาน ความถี่ในการออกกำลังกายคือ 5 วันต่อสัปดาห์ สถานที่ในการออกกำลังกายคือฟิตเนสหรือยิม โรงเรียน/สถานศึกษา และสนามกีฬาประจำตำบล/อำเภอ/จังหวัด มีจุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายคือต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ชอบในกีฬานั้น ๆ และชอบการออกกำลังกาย ในขณะที่เพศหญิงนิยมออกกำลังกายด้วยการวิ่ง เดิน และเต้นแอโรบิก ความถี่ในการออกกำลังกาย คือ 7 วันต่อสัปดาห์ สถานที่ในการออกกำลังกายคือสวนสาธารณะ บ้าน/ที่พักอาศัย และโรงเรียน/สถานศึกษา และมีจุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายคือต้องการให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อคลายเครียด/พักผ่อน และชอบการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ ด้านข้อมูลพื้นฐานพบว่าประชาชนที่มีการออกกำลังกายในจังหวัดศรีสะเกษส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-29 ปี รองลงมาคือ อายุระหว่าง 0-19 ปี และ อายุระหว่าง 40-49 ปี ด้านระดับของศึกษา พบว่าส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี รองลงมา จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญ/สายอาชีพ และจบการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรี ด้านสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีสถานะโสด รองลงมา คือ สถานะสมรส และสถานะเป็นหม้าย ด้านการมีโรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ด้านการประกอบอาชีพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา รองลงมา รับราชการ เจ้าหน้าที่ของรัฐ และพนักงานบริษัทห้างร้าน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กฤติยา วงศ์ศิริ (Wongkeeree, 2021) ที่ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลา น้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุ 31-40 ปี การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ไม่มีโรคประจำตัว จะมาออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น จำนวน 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ทั้งนี้จะพบความแตกต่างกันในด้านช่วงเวลาที่ประชาชนใช้ในการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจการออกกำลังกายประจำปี 2563 (Department of Physical Education, 2020) พบว่า ประชาชนมีช่วงเวลาการออกกำลังกายที่ไม่แน่นอนหรือเมื่อมีเวลาว่าง ร้อยละ 34.36 รองลงมาคือช่วงเช้า ร้อยละ 26.99 และไม่ออกกำลังกาย ร้อยละ 22.09

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ จากการวิจัยพบว่า 10 กิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ 1) เดิน ร้อยละ 39.25 2) วิ่ง ร้อยละ 13.75 3) ฟุตบอล ร้อยละ 7.75 4) ปั่นจักรยาน ร้อยละ 6.25 5) โยคะ ร้อยละ 4.75 6) เต้นแอโรบิก ร้อยละ 4.50 7) ฟุตซอล ร้อยละ 3.75 8) เซปักตะกร้อ ร้อยละ 3.50 9) แบดมินตัน ร้อยละ 3.25 และ 10) วอลเลย์บอล ร้อยละ 2.75 โดยจะสังเกตได้ว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ด้วยตนเองและทำเป็นหมู่คณะ ดังจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันวิ่งในรายการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากมาตรการผ่อนคลายเป็นผลของการแพร่ระบาดของโควิด 19 แล้ว สอดคล้องกับผลการสำรวจการออกกำลังกายประจำปี 2565 (Department of Physical Education, 2022) พบว่า 5 อันดับแรก คือ 1) เดิน ร้อยละ 53.06 2) วิ่ง ร้อยละ 16.15 3) ฟุตบอล ร้อยละ 8.54 4) ปั่นจักรยาน ร้อยละ 7.01 5) เต้นแอโรบิก ร้อยละ 5.71 โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่พบจากผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่แตกต่างกันมากจากผลการสำรวจการออกกำลังกายประจำปี 2563 (Department of Physical Education, 2020) ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของโควิด 19 โดยพบว่า 5 อันดับแรก คือ 1) เดิน ร้อยละ 36.52 2) วิ่ง ร้อยละ 14.58 3) ปั่นจักรยาน ร้อยละ 8.88 4) ฟุตบอล ร้อยละ 8.02 5) เต้นแอโรบิก ร้อยละ 6.43 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นมาจากการที่ประชาชนออกกำลังกายเพื่อต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย จึงสามารถสรุปได้ว่าประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทั้งประเภทเดี่ยวและทีม

ด้านข้อเสนอแนะหรือความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐ/เอกชนส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น 5 อันดับแรก พบว่า สร้างสวนสาธารณะเพิ่มขึ้นมากที่สุด ร้อยละ 21.70 รองลงมาคือ สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง เครื่องออกกำลังกายในร่ม อุปกรณ์เครื่องเล่นในยิม ร้อยละ 19.60 จัดกิจกรรมรณรงค์ชักชวนให้ประชาชนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 14.90 อุปกรณ์การกีฬาควรมีราคาถูกลง ร้อยละ 14.20 ปรับปรุงซ่อมแซมสวนสาธารณะที่มีอยู่เดิมให้มีสภาพที่ดี มีความปลอดภัยและพร้อมใช้งาน เช่น มีไฟฟ้าส่องสว่าง มียามรักษาการณ์คอยสอดส่องดูแลความปลอดภัยของผู้มาใช้บริการ ร้อยละ 11.40 สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2022) เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนประจำปี 2565 พบว่าความต้องการของประชาชนในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ต้องการให้รัฐช่วยเหลือ พบว่ามีทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 42.00 ประชาชนมีความต้องการให้รัฐจัดสรรพื้นที่ให้เพียงพอต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬารวมถึง พื้นที่นั้น ๆ ต้องสะอาดและทัศนียภาพต้องดี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 21.00 ประชาชนต้องการที่เก็บสัมภาระที่สะดวกสบาย มีร้านค้าให้บริการ ที่จอดรถต้องปลอดภัย และป้ายบอกทางชัดเจน ด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 12.00 ประชาชนเสนอแนะให้เพิ่มอุปกรณ์ออกกำลังกาย ซึ่งอุปกรณ์ต้องมีความสะอาด ถูกสุขลักษณะ ด้านมาตรการคัดกรอง COVID-19 คิดเป็นร้อยละ 11.00 ประชาชนต้องการให้มาตรการคัดกรองมีความรัดกุม และเครื่องมือตรวจ COVID-19 ต้องใหม่ และ ด้านความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 6.00 ประชาชนต้องการให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและต้องติดตั้งกล้องวงจรปิดในสถานที่ออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การสำรวจกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษ พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดศรีสะเกษมากที่สุด คือ การเดิน การวิ่ง เล่นฟุตบอล การปั่นจักรยาน เล่นโยคะ เต้นแอโรบิก เล่นฟุตซอล เล่นเซปักตะกร้อ เล่นแบดมินตัน และเล่นวอลเลย์บอล โดยผู้ที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 20-29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีสถานะโสด ไม่มีโรคประจำตัว จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ประชาชนมีความต้องการให้มีสวนสาธารณะเพิ่มขึ้น แสดงให้เห็นว่าในแต่ละสวนสาธารณะหรือสถานออกกำลังกายมีประชาชนเข้ามาใช้บริการอย่างหนาแน่น จึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในจังหวัด ดังนี้

1. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนควรศึกษาในเรื่องความสามารถในการรองรับของสวนสาธารณะหรือสถานออกกำลังกาย เพื่อวางแผนการให้บริการและส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพดีของประชาชน
2. หน่วยงานภาครัฐควรจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับรูปแบบและเทคนิคในการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่หลากหลาย โดยจะสามารถกระจายพื้นที่ออกกำลังกายและลดความหนาแน่นของการเข้าใช้บริการสวนสาธารณะหรือสถานออกกำลังกายได้

เอกสารอ้างอิง

- Department of Health. (2010). Guideline for promoting exercise for health. Bangkok: Ministry of Public Health. (In Thai)
- Department of Physical Education. (2020). Results of annual exercise survey 2020 [Online]. Retrieved December 20, 2023, from: <https://smartdpe.dpe.go.th/trend> (In Thai)
- Department of Physical Education. (2022). Results of annual exercise survey 2022 [Online]. Retrieved December 20, 2023, from: <https://smartdpe.dpe.go.th/trend> (In Thai)
- Department of Provincial Administration. (2022). Official population statistics of Thailand 2022 [Online]. Retrieved September 30, 2023, from: <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statyear/#/> (In Thai)

- Division of Physical Activity for Health. (2019). Knowledge able working age health. Nonthaburi: Division of Physical Activity for Health, Department of Health. (In Thai)
- Health Promotion Center 10 Ubon Ratchathani. (2021). Survey of the desirable health behavior of working age in health region 10 Ubon ratchathani. Ubon Ratchathani: Health Promotion Center 10 Ubon Ratchathani (In Thai)
- Katewongsa, P. & Pongpradit, K. (2020). Regenerating physical activity in Thailand after COVID-19 pandemic. 2nd edition. Nakhon Pathom: Mahidol University, Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre. (In Thai)
- Ministry of Tourism and Sports. (2015). Sports science and application in the community. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. (In Thai)
- Office of Sisaket Province. (2020). Development plan of Sisaket province (2019-2022) review edition 2020 [Online]. Retrieved December 20, 2023, from: <https://2022.sisaket.go.th/about/provincial-strategic-plan/> (In Thai)
- Rezende, LFMD., Garcia, LMT., Mielke, GI., Lee, DH., Giovannucci, E., and Eluf-Neto, J. (2019). Physical activity and preventable premature deaths from non-communicable diseases in Brazil. *Journal of Public Health*, 41(3), e253-e60.
- Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK). (2020). Thailand Physical Activity Surveillance System 2020. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (In Thai)
- Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre (TPAK). (2023). Thailand Physical Activity Surveillance System 2023. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (In Thai)
- Wongkeeree, K. (2021). Exercise Behavior of People in Maelanoi District, Maehongson Province. Chiang Mai: Thailand National Sports University. (In Thai)
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). Physical activity [Online]. Retrieved December 20, 2023, from: <https://www.who.int/.../fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yamane, T. (1973). Statistics: an introductory analysis. New York: Harper & Row.