

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

กิตต์ คุณกิตติ* พลอยไพลิน ปานเงิน ณกัท นิลพัฒ

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

*Corresponding Author

E-mail address: kit.khu@uru.ac.th

รับบทความ: 5 กรกฎาคม 2566

แก้ไขบทความ: 20 ธันวาคม 2566

ตอบรับบทความ: 21 ธันวาคม 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเบริรย์เทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 6 และหมู่ที่ 7 ของดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ 2,297 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมการออกกำลังกาย หาความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และหาความเชื่อมั่นจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่างจริง ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที่ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลวิจัยพบว่า

1) ประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี (13.87 ± 0.70) ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ (2.49 ± 0.50) และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ (2.30 ± 0.63)

2) เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติและด้านปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ประชาชนกลุ่มอายุแต่กัน กัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลได้ว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ด้านทัศนคติและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ และประชาชนที่มีกลุ่มอายุแตกต่างกันจะมี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย, การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บทความวิจัย

การศึกษาพัฒนิติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านน้ำงามตำบลราษฎร์ เชียงใหม่ จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

**A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY
BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE**

Kit Khunkitti* Ploypailin Panngoen Naphat Nillaphat

Department of Sport Science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat University,

*Corresponding Author

E-mail address: kit.khu@uru.ac.th

Received: July 5, 2023

Revised: December 20, 2023

Accepted: December 21, 2023

Abstract

The purpose of this research was to study the exercise behaviors of people in the Ban Ko Community, Ban Dara Municipality, Pichai District, Uttaradit Province. The population used in the study includes people in Ban Ko community, Village No. 3, Village No. 6 and Village No. 7 of Ban Dara Subdistrict, Phichai District, Uttaradit Province, 2,297 people. The sample group used in the research was people in the Ban Koh community, Ban Dara Municipality, Pichai District, Uttaradit Province. A sample of 400 people was selected by multi-stage random sampling and accidentally sampling. The research instrument was a questionnaire on exercise behaviors. Find accuracy from 3 experts and find confidence from a sample that is not a real sample. The reliability value was 0.87. Data were analysed using statistics, percentage, mean, standard deviation, t-test and One-way ANOVA.

The results were as follow

1) The study found that People in Ban Koh Community, Ban Dara Municipality, Phichai District, Uttaradit Province exercise behaviors Knowledge about exercise at a good level (13.87 ± 0.70). In terms of attitudes about exercising were at a fair level (2.49 ± 0.50), and those about practices about exercising were at fair levels (2.30 ± 0.63).

2) Male and female had different attitudes and practical exercise behaviors at statistical significance at the .05 level.

3) People of different age groups, There were 3 different exercise behaviors with statistical significance at the .05 level

It can be concluded that the majority of people have good exercise behavior and knowledge about exercise. As for attitudes and practices regarding exercise, they were at a fair level. And people of different age groups will have different exercise behaviors.

Keywords: exercise behavior, Knowledge about exercise, attitude about exercise, practice about exercise

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก้าดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ สามารถส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรงได้ แต่ในปัจจุบันกลับมีการเคลื่อนไหวร่างกายลดน้อยลงอันเนื่องมาจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่เข้ามามีบทบาทต่อชีวิต เช่น โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ลิฟท์ เป็นต้น สิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ส่งผลให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ทำให้สมรรถภาพร่างกายถดถอยและเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน จากการศึกษาพบว่าการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยหรือการทำกิจกรรมทางกายน้อย นับเป็นความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้และถ้ามีปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วยยิ่งจะทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น (Department of Health, 2013)

แผนพัฒนาการกีฬาฉบับที่ 7 (พ.ศ.2566 - 2570) ได้กำหนดประเด็นในการส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต สร้างการรับรู้ ความตระหนัก ความต้องการ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม (ประชาชนทั่วไป ผู้พิการ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาส) มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เป็นวิถีชีวิตเพื่อการมีสุขภาพที่ดี มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดอัตราการป่วยของประชาชนทุกกลุ่มในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ สนับสนุนการพัฒนาโครงการสร้างพื้นฐาน สถานที่ออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนทุกกลุ่ม (Department of Physical Education, 2023) ซึ่งจากการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนประจำปี 2565 พบว่า กลุ่มอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 40.38 จำแนกตามการออกกำลังกายและการมีโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 80.58 และมีโรคประจำตัวร้อยละ 19.42 และกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มที่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 71.94 และมีโรคประจำตัวร้อยละ 28.06 กิจกรรมการออกกำลังกายที่บุนนาคที่สุด คือ เดินร้อยละ 43.90 วิ่งร้อยละ 19.97 และบันจารيانร้อยละ 6.96 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ บ้าน/บริเวณที่พักอาศัยร้อยละ 39.44 ลานออกกำลังกาย/เล่นกีฬาร้อยละ 14.68 และสวนสาธารณะร้อยละ 9.49 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 อันดับแรก คือ เวลา 17.00-18.00 น. ร้อยละ 32.63 เวลา 16.00-17.00 น. ร้อยละ 15.21 และเวลา 18.00-19.00 น. ร้อยละ 15.07 เหตุผลที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 อันดับแรก คือ ร่างกายแข็งแรง ร้อยละ 39.44 ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ ร้อยละ 24.89 คลายเครียด/พักผ่อนร้อยละ 16.63 และเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 3 อันดับแรก คือ ไม่มีเวลา ร้อยละ 27.68 สถานการณ์โควิด-19 ร้อยละ 27.06 และขี้เกียจ ร้อยละ 12.71 (Department of Physical Education, 2022) และปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลต่อวิถีชีวิตของทุกคนโดยเวลากว่า 1 ใน 3 ของแต่ละวันจะใช้ไปกับการออนไลน์ ส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายน้อยลง ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายลดลง ก่อให้เกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น โดยสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคมอย่างมาก การส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชนจึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั่นหมายถึงเราต้องดูแลตัวเองอย่างถูกต้อง ตั้งแต่เรื่องของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่บันทอนสุขภาพ (Department of Physical Education, 2021)

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานและหัวใจทำงานหนักขึ้น ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อต่าง ๆ มีความแข็งแรงและที่สำคัญ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนและไขมันในเลือดสูง เป็นต้น จากการศึกษาทั้งในและต่างประเทศพบว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากการป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ แล้วยังสามารถพัฒนาผู้ที่ป่วยอยู่แล้วให้กลับมามีสุขภาพที่ดีได้ (Department of Health, 2013) โดยพัฒนาระบบการออกกำลังกายเป็นพัฒนาระบบที่แสดงถึงความรู้ ทัศนคติ

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดара อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

และการปฏิบัติโดยแสดงออกมาในรูปแบบการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำเพื่อหวังให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อ การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนจะช่วยให้ชุมชนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปส่งเสริม พัฒนา และปรับปรุงแก้ไขในด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือพื้นที่สำหรับการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสมกับประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบล บ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ต่อไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
- เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และช่วงอายุ ของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจัดทำ

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจัดทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ เลขที่ URU-REC No. 040/65 ลงวันที่ 4 สิงหาคม 2565 ผู้วิจัยได้ตระหนักรถึงความเคารพในความเป็นบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์จากการทำวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้ในการวิจัยจะมีเฉพาะผู้วิจัยทราบข้อมูลที่ได้ในการวิจัย ทุกอย่างจะใช้ประโยชน์ทางวิชาการและเสนอในภาพรวมเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยเป็นหลักฐาน

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยหมู่ที่ 3 มีจำนวน 427 คน หมู่ที่ 6 มีจำนวน 700 คน และหมู่ที่ 7 มีจำนวน 1,170 คน รวมทั้งหมดมีจำนวน 2,297 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 6 และหมู่ที่ 7 ของตำบล บ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ตามกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามานะ (Taro Yamane, 1970) จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Random Sampling) กำหนดกลุ่มตัวอย่างตามขนาด จำนวนประชากรในแต่ละหมู่ โดยกำหนดแบ่งเพศชายเพศหญิงให้เท่ากันทั้ง 3 หมู่ และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วย เพศ และช่วงอายุ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของ A-piwomg (2011) ประกอบไปด้วย 3 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นคำถามถูกผิด โดยตอบคำตาม “ใช่” “ไม่ใช่” มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ข้อที่ใช่ได้ 1 คะแนน และข้อที่ไม่ใช่ได้ 0 คะแนน มีข้อคำถาม 14 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนใช้เกณฑ์การวัดของ Bloom (1975, as cited in Mhaopech et al. 2012) ระดับดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (12-14 ข้อ) ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (9-11 ข้อ) และระดับไม่ดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา (0-8 ข้อ)

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินบ้านด้ารา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

ด้านที่ 2 แบบสอบถามด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อคำถาม 18 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน 3.01-4.00 หมายถึง ระดับดี 2.01-3.00 หมายถึง ระดับพอใช้ และ 1.00-2.00 หมายถึงระดับไม่ดี

ด้านที่ 3 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย มีคำถาม 14 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน 3.01-4.00 หมายถึง ระดับดี 2.01-3.00 หมายถึง ระดับพอใช้ และ 1.00-2.00 หมายถึงระดับไม่ดี

การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำเครื่องมือเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามเป็นรายข้อจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาเนื้อหาให้มีความเหมาะสมสมกูรต้องในสิ่งที่ต้องการวัด โดยใช้ชี้วัดการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence; IOC) ได้ค่าความสอดคล้องเท่ากับ 0.66-1.00

2. หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 40 คน จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลfa (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยปฏิบัติตามนี้

1. ขอรับรองการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
2. ส่งหนังสือเพื่อขอดำเนินการวิจัยถึงผู้ใหญ่บ้านกัง 3 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 3 หมู่ที่ 6 และหมู่ที่ 7 เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลกับประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า และให้ผู้ใหญ่บ้านประกาศเสียงตามสายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ว่ามีผู้วิจัยไปลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยได้ทำการซื้อเจงวัตถุประสงค์ในการทาวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างหลังจากนั้นกกลุ่มตัวอย่างลงนามในหนังสือแสดงความยินยอม เพื่อแสดงความจำเจริญในงานวิจัย โดยผู้วิจัยให้แบบสอบถามพร้อมปากกา กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามให้เสร็จในระยะเวลาที่กำหนด อย่างสมบูรณ์ครบถ้วนทุกข้อ

4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบถ้วน และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ดำเนินบ้านด้ารา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ มีข้อมูลส่วนบุคคล ด้านเพศ พบร่วมเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.20 เพศชายร้อยละ 49.80 และพบว่าเป็นช่วงอายุ 18-20 ปี ร้อยละ 24.80 ช่วงอายุ 21-40 ปี ร้อยละ 36.00 และช่วงอายุ 41-60 ปี ร้อยละ 39.20

2. ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านนาคนำทางตำบลนาดา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

ตารางที่ 1 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย±	แปลผล
		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
ชาย	199	13.83±0.64	ดี
หญิง	201	13.90±0.76	ดี
รวม	400	13.87±0.70	ดี

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบร้า เพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี (13.83 ± 0.64) เพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี (13.90 ± 0.76) และเมื่อพิจารณาภาพรวม พบร้าประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี (13.87 ± 0.70)

2.2 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย±	แปลผล
		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
ชาย	199	2.89±0.22	พอใช้
หญิง	201	3.07±0.26	ดี
รวม	400	2.98±0.24	พอใช้

ตารางที่ 2 แสดงค่าจำนวน และค่าเฉลี่ยของทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบร้า เพศชายมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ (2.89 ± 0.22) เพศหญิงมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (3.07 ± 0.26) และเมื่อพิจารณาภาพรวม พบร้าประชาชนมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ (2.98 ± 0.24)

2.3 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 จำนวน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพศ	จำนวน	ค่าเฉลี่ย±	แปลผล
		ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	
ชาย	199	3.14±0.56	ดี
หญิง	201	2.64±0.68	พอใช้
รวม	400	2.89±0.62	พอใช้

ตารางที่ 3 แสดงค่าจำนวน ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบร้า เพศชายมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (3.14 ± 0.56) เพศหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับ

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

พอใช้ (2.64 ± 0.68) และเมื่อพิจารณาภาพรวม พ布ว่าประชาชนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ (2.89 ± 0.62)

3. เปรียบเทียบพุทธิกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดара อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามเพศ และช่วงอายุ

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบพุทธิกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามเพศ (n=400)

พุทธิกรรมการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	p
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	13.83	0.64	13.90	0.76	-0.94	.34
2. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	2.89	0.22	3.07	0.26	-7.55	.00*
3. ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.14	0.56	2.64	0.68	8.00	.00*

*p<.05

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยของพุทธิกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน พ布ว่าเพศชายและเพศหญิงมีพุทธิกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติและด้านปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ด้านความรู้ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบพุทธิกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามช่วงอายุ (n=400)

พุทธิกรรมการออกกำลังกาย	แหล่งความ		SS	df	MS	F	p
	แปรปรวน	แหล่ง					
ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	4.24	2	2.12	4.34	.01*	
	ภายในกลุ่ม	193.73	397	.48			
	รวม	197.97	399				
ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	.63	2	.31	4.62	.01*	
	ภายในกลุ่ม	26.94	397	.06			
	รวม	27.57	399				
ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	22.47	2	11.23	27.87	.00*	
	ภายในกลุ่ม	160.04	397	.40			
	รวม	182.52	399				

*p<.05

ตารางที่ 5 แสดงค่าความแปรปรวนของพุทธิกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน พ布ว่าประชาชนทั้ง 3 กลุ่มอายุมีพุทธิกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่ ($n=400$)

ช่วงอายุ	\bar{x}	18-20 ปี	21-40 ปี	41-60 ปี
		13.90	13.98	13.75
18-20 ปี	13.90	-	.680	.231
21-40 ปี	13.98	-	-	.015*
41-60 ปี	13.75	-	-	-

* $p<.05$

ตารางที่ 6 แสดงค่าพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่ พบว่า ช่วงอายุ 21-40 ปีกับช่วงอายุ 41-60 ปี มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่ ($n=400$)

ช่วงอายุ	\bar{x}	18-20 ปี	21-40 ปี	41-60 ปี
		3.02	3.00	2.93
18-20 ปี	3.02	-	.86	.02*
21-40 ปี	3.00	-	-	.05
41-60 ปี	2.93	-	-	-

* $p<.05$

ตารางที่ 7 แสดงค่าพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่ พบว่า ช่วงอายุ 18-20 ปีกับ ช่วงอายุ 41-60 ปี มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 8 ทดสอบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่($n=400$)

ช่วงอายุ	\bar{x}	18-20 ปี	21-40 ปี	41-60 ปี
		3.16	3.02	2.60
18-20 ปี	3.16	-	.24	.00*
21-40 ปี	3.02	-	-	.00*
41-60 ปี	2.60	-	-	-

* $p<.05$

ตารางที่ 8 แสดงค่าพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำแนกตามช่วงอายุเป็นรายคู่ พบว่า ช่วงอายุ 18-20 ปีกับช่วงอายุ 41-60 ปี และช่วงอายุ 21-40 ปีกับช่วงอายุ 41-60 ปี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดара อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้สึกยิ่งกับการออกกำลังกาย ประชาชนส่วนใหญ่มีความรู้สึกยิ่งกับการออกกำลังกายในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Khirathan et al. (2020) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ พบว่าประชาชนมีความรู้สึกยิ่งในระดับดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tasnaina and Yaemwong (2019) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้สึกยิ่งในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ประชาชนในปัจจุบันให้ความสำคัญในการออกกำลังกายซึ่งเป็นกิจกรรมที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งของร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้พนบปะพูดคุยกับเพื่อน และประชาชนในปัจจุบันสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ด้านการออกกำลังกายได้ง่ายจากสื่อต่าง ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiyrug et al. (2021) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มีใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่ามีความรู้สึกยิ่งกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาความรู้สึก ข้อที่มีคะแนนที่สูง 3 ยังดับ พนบว่า ผู้มีใช้บริการมีการสมรรถนะที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บข้อเท้าได้ คิดเป็นร้อยละ 99.50 การออกกำลังกายช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงานดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 99.00 และการออกกำลังกายมี 3 ช่วง คือ การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการคลายกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 98.50 ซึ่ง Charoenpan and Tonskul (2007) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้สึกยิ่งกับการรับรู้ การจำข้อมูล การจำจำแนกข้อมูล ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหางาก โดยเริ่มจากขั้นความรู้สึกยิ่งพุติกรรมเกี่ยวกับความจำระลึกได้ ขั้นความเข้าใจเป็นที่แสดงออกในการแปลความ ตีความ ขั้นนำไปใช้เป็นการนำเสนอทฤษฎี กฎเกณฑ์ แนวคิดไปใช้ ขั้นวิเคราะห์เป็นขั้นของการจำแนกออกเป็นส่วนย่อย มองเห็นความสัมพันธ์อย่างชัดเจน ขั้นสังเคราะห์เป็นขั้นการรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และขั้นการประเมินผลเป็นความสามารถในการวินิจฉัยของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Chimpetch (2003) พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน คือความรู้สึกยิ่งกับการส่งเสริมสุขภาพ และดูให้เห็นว่าความรู้สึกยิ่งกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อองค์ประกอบในแต่ละด้านของพฤติกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพและเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยมีตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 20.10 คือ ความรู้สึกยิ่งกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกยิ่งกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อองค์ประกอบแต่ละด้านของพฤติกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกยิ่งกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น ความรู้สึกยิ่งกับการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พนบว่ามีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับ Tasnaina and Yaemwong (2019) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ Khuntongkaew (2005) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชุมชนสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่า สมาชิกชุมชนสร้างสุขภาพมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และได้ให้เหตุผลว่าความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเกิดจากการเรียนรู้ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พนบผ่านมาของความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกมีแนวโน้ม

พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พนบว่ามีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับ Tasnaina and Yaemwong (2019) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับ Khuntongkaew (2005) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชุมชนสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่า สมาชิกชุมชนสร้างสุขภาพมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และได้ให้เหตุผลว่าความคิดเห็นที่มีต่อเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเกิดจากการเรียนรู้ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พนบผ่านมาของความคิดเห็น ความรู้สึกนึกคิด ความรู้สึกมีแนวโน้ม

ที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นผลมาจากการความคิด ความรู้ ประสบการณ์ ภูมิหลังและการเรียนรู้ที่ผ่านมาด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง แสดงให้เห็นว่าประชาชนยังมีความเข้าใจ มีความเชื่อ มีความสนใจ ที่ไม่ซัดเจนในเรื่องของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย แสดงให้เห็นว่ามีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าการออกกำลังกายนั้นจะทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือไม่ หรือการมีชีวิตที่มีความสุข ไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทำให้เกิดทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังที่ Charoenpan and Tonskul (2007) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความเชื่อ ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที่ ความชอบ ความไม่ชอบ การให้คุณค่า การรับ การเปลี่ยนหรือการปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นเรื่องภายในจิตใจของบุคคลซึ่งกระบวนการที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางด้านทัศนคติต้องประกอบไปด้วย ขั้นการรับ หรือการให้ความสนใจต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความตระหนัก ความเต็มใจ ขั้นการตอบสนองเป็นความรู้สึก ต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้นเกิดความยินยอม ขั้นการสร้างคุณค่า บุคคลจะมีพฤติกรรมที่แสดงว่ายอมรับ มีทัศนคติพร้อม ตอบสนอง ขั้นการจัดกลุ่มของค่านิยมที่เกิดขึ้นจากการให้ค่า และสุดท้ายขั้นการแสดงลักษณะค่านิยมที่ยึดถือเป็นขั้นที่แสดง ให้เห็นว่าบุคคลได้คิดภูมิปัญญา ในการปฏิบัติตนโดยการพิจารณาถึงเหตุผลทางความสุข ความปลอดภัย ศีลธรรม จรรยา และยังสอดคล้องกับ Prasith-rathsint (2012) กล่าวว่าทัศนคติเป็นความรู้สึกคิดของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งแสดงออกให้เห็นได้จากการพูดหรือพฤติกรรมที่สะท้อนทัศนคตินั้น ๆ

พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนมีการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ A-piwomg (2011) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ด้านปฏิบัติ) อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Tasnaina and Yaemwong (2019) ได้ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร พบว่า นิสิตมีพฤติกรรม การออกกำลังกายด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยจากการศึกษาพบว่าเพศชายมีการปฏิบัติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pengtee (2017) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า เพศชายมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง และยังสอดคล้องกับ Pender (1996, as cited in Pengtee, 2017) ได้ศึกษา ความแตกต่างระหว่างเพศของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าเพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการวางแผนการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย และจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลวิจัยจะพบว่าสถานที่ที่ใช้ ในการออกกำลังกายยังมีไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน และมีบางสถานที่ถูกปิดห้ามใช้งานเนื่องด้วย สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 จะมีเฉพาะสนามกีฬากลางแจ้งที่เพศชายสามารถมาเล่นกีฬากลางแจ้งได้เท่านั้น จึงทำให้ประชาชนโดยรวมยังไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีพอ ดังนั้นเมื่อสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ลดลง ผู้นำท้องถิ่นควรเพิ่มสถานที่การออกกำลังกายให้เพียงพอ มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถเล่นได้ทั้ง เพศหญิงและเพศชาย และมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมทุกช่วงวัย มีความหลากหลายต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากขึ้น

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ตำบลบ้านдарา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามเพศ พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ กรมพลศึกษาได้ทำการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชนประจำปี 2563 พบว่า เพศชาย ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 45.49 เพศหญิงออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาร้อยละ 38.14 (Department of Physical Education, 2020) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiyarug et al. (2021) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้暮ฯ ใช้ บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับ การออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiklang et al. (2023). พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศโดย平均

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินบ้านدارา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

แต่ก็ต่างกัน เพราะส่วนใหญ่เพชรฯ มีเวลาว่าง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มากกว่า ส่วนเพชรฯ ยังต้องมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวและมีข้อจำกัดในด้านสุรีระ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Meyer et al. (2004) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพ พบว่า เพชรฯ กับเพชรฯ มีกิจกรรมทางกายและกิจกรรมทางการกีฬาที่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเพชรฯ มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่มากกว่าเพชรฯ และสถานที่ส่วนมากจะเป็นสนามกีฬาที่เพชรฯ จะใช้เล่นกีฬา แต่ยังขาดสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เช่น ลานจัดกิจกรรมการเดินประกอบดนตรี ลานหรือสวนสำหรับเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ ที่สามารถทำได้ทั้งเพชรฯ และเพชรฯ นอกจากนี้ยังพบว่าเพชรฯ และเพชรฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติแตกต่างกัน โดยเพชรฯ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า เพชรฯ และเพชรฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pengtee (2017) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า เพชรฯ กับเพชรฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติแตกต่างกัน และสอดคล้องกับ Makcharoen (2015) ซึ่งได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พบว่า เพชรฯ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติสูงกว่าเพชรฯ และได้ให้เหตุผลว่าเพชรฯ รู้จักการดูแลตนเอง และห่วงสุขภาพ รวมถึงผิวพรรณของตนเองมากกว่าเพชรฯ จึงทำให้ค่าเฉลี่ยด้านทัศนคติสูงกว่าเพชรฯ ซึ่งเป็นเรื่องภายในจิตใจของบุคคล (Charoenpun & Tonsakul, 2007) และจากการศึกษาพบว่าเพชรฯ และเพชรฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน โดยเพชรฯ และเพชรฯ มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Pengtee (2017) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่า เพชรฯ กับเพชรฯ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่า ดำเนินบ้านدارา อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ประชาชนทั้ง 3 กลุ่มอายุ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiyarg et al. (2021) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่าผู้มาใช้บริการที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Srichok et al. (2023) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนวัยทำงานที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มอายุ 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้านแตกต่างกัน แต่เมื่อทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ พบว่าด้านความรู้กี่วันกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กันอยู่ 1 คู่ คือช่วงอายุ 21-40 ปีกับ ช่วงอายุ 41-60 ปี ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กันอยู่ 1 คู่ คือช่วงอายุ 18-20 ปีกับ ช่วงอายุ 41-60 ปี และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กันอยู่ 2 คู่ คือ ช่วงอายุ 18-20 ปีกับ ช่วงอายุ 41-60 ปี และช่วงอายุ 21-40 ปีกับ ช่วงอายุ 41-60 ปี ซึ่งจากผลวิจัยนี้ให้เห็นว่าทั้ง 3 ช่วงอายุ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ดังนี้รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย และสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจัดให้มีความเหมาะสม และเพียงพอ กับทุกกลุ่มอายุ เพื่อให้ประชาชนพิจารณาตัดสินใจในการออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประชาชนจะได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีทัศนคติที่ดี มีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และควรจัดให้มีแหล่งเรียนรู้ที่ประชาชนสามารถเข้ามาศึกษาหาความรู้ได้ มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย มีผู้แนะนำให้ความรู้ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนพุ่งติดต่อเข้ามายังการออกกำลังกายที่ดี มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรงลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างพุ่งติดต่อเข้ามายังการออกกำลังกายกับข้อมูลส่วนบุคคลด้านสถานภาพ และระดับการศึกษา เพื่อให้การวิจัยมีความสมบูรณ์เพิ่มมากยิ่งขึ้น
- ควรเพิ่มการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ หรือการประชุมย่อย เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น
- ศึกษาพุ่งติดต่อเข้ามายังการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และมีการเปรียบเทียบกับพื้นที่ชุมชนใกล้เคียง

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 3 หมู่ที่ 6 และหมู่ที่ 7 และประชาชนทั้ง 3 หมู่ ชุมชนบ้านเก่า ดำเนินบ้านดara อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจนเสร็จสมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

A-piwom C. (2011). Exercise behaviors of students at university of the thai chamber of commerce. Master of Education Degree in Physical Education. Bangkok: Srinakharinwirot University.

Aungsusuknarumon C. (2000). Healthy exercise behavior of community college students in the Northern College of Physical Education. Master of Education Degree in Physical Education. Bangkok: Srinakharinwirot University.

Bloom, & Benjamine S. (1975). Toxonomy of Education objective Hand Book I: Cognitive Domain. New York: David Mchkay.

Charoenpan C, & Tonskul C. (2007). Health Behavior. 5th ed. Mahasarakham: Klang Nana Wittaya.

Chaiklang Y, & Choeychom K. (2003). Tengku Sulaiman R. Exercise Behaviors of People in Suratthani Municipality Muang District, Suratthani Province. Journal of Thailand National Sports University, 15(1): 101-114. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/259215/177740>.

Chaiyarug P, Chobthamasakul C, Hengsawat R, & Somkane W. (2021). Exercise Behavior of users of the Sports Authority of Thailand. Master of Education Degree in Physical Education. Bangkok: Ramkhamhaeng University. Journal of Health, Physical Education and Recreation. 47(2): 207-217. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper/article/view/250335/169205>.

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเก่าดำเนินการ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
 A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

Chimpetch S. (2003). Self-health promotion behavior of village health volunteers. Lao Khwan District, Kanchanaburi Province. Master's Thesis, Bangkok : Silpakorn University.

Department of Physical Education. (2023). 7th National Sports Development Plan (2023-2027). Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. <https://www.dpe.go.th/strategic-preview-451191791792>.

Department of Physical Education. (2022). Report on the results of the exercise or sports survey of the public for the year. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports; 2022b. <https://www.dpe.go.th/article-preview-442991791793>.

Department of Physical Education. (2021). Body weight exercise. 2th ed. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. <https://www.dpe.go.th/manual-preview-431691791793>.

Department of Physical Education. (2020). Report on the results of the exercise or sports survey of the public for the year 2020. Bangkok: Ministry of Tourism and Sports. <https://www.dpe.go.th/manual-preview-432891791793>.

Department of Health. (2013). Prevention and treatment of chronic non-communicable diseases with exercise. Bangkok: Ministry of Public Health. <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/e-book/3651#wow-book/>.

Khirathan C, Yamngamlua W, & Onsiri S. (2020). Exercise Behavior of Thai Citizen in Bang Phli District, Samut Prakan Province. Journal of Health, Physical Education and Recreation. 46(2): 46-55. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tahper/article/view/243599/166633>.

Khuntongkaew S. (2005). Exercise Behavior Among Health Group Members at Ratchaburi Province. Master Of Sciences Degree in Social and Health System Management: Silpakorn University. http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Surapa_Khuntongkaew/fulltext.pdf.

Makcharoen K. (2015). Physical Exercise Behavior of Buriram Rajabhat University Undergraduate Students. Journal of Research and Development, Buriram Rajabhat University. 10(2): 38-47. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/RDIBRU/article/view/129299/97207>

Meyer, K., Niemann, S., & Abel, T. (2004). Gender differences in physical activity and fitness-association with Self Reported health and health-relevant attitudes in a middle-aged Swiss urban population. Journal of Public Health, 12: 283-290. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10389-004-0042-5>. DOI10.1007/s10389-004-0042-5.

Mhaopech K, Choupanich K, Lapho P, & Teamtaokerd W. (2012). Behaviors for Exercises of Personnel in Kasetsart University, Kampaheangsaen Campus. Nakhon Pathom: Faculty of Education and Development Sciences. Kasetsart University, Kampaheangsaen Campus. http://www.edu.kps.ku.ac.th/DBresearch/document/DB_RESEARCH/Research25.pdf.

Penglee S. (2017). The study of Exercise Behavior of Students in Rajabhat Maha Sarakham University 2017: Physical Education Department, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University. <http://research.rmu.ac.th/rdi-mis//upload/fullreport/1632633434.pdf>.

Prasith-rathsint S. (2012). Social Science Research Methodology. 15th ed. Bangkok: Samlada.

บทความวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตชุมชนบ้านเงาะดีบานม้า dara อีํมาເກົ່ວພື້ນຍັງຈັງຫວັດອຸປະຕິດ

A STUDY OF EXERCISE BEHAVIOR IN BAN KOH COMMUNITY BAN DARA MUNICIPALITY, PICHAI DISTRICT, UTTARADIT PROVINCE

Srichok K, Pluemsamran T, & Chomsahai S. (2023). Exercise of Working-age Population using Exercise Facilities In Chiang Mai Province. *Journal of Thailand National Sports University*, 15(2): 147-157. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/260409/179060>.

Tasnaina. O, & Yaemwong R. (2019). Exercise Behavior of Kasetsart University' s Student in Chalermphrakiat Sakon Nakhon Province Campus. *Journal of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus*. 30(1): 38-53. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/edupusu/issue/download/14003/PDF>.