

**ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย
ของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น**
**Knowledge, Attitude, Exercise Behavior and Physical Fitness of Physical
Education Officer in Khon Kaen Province**

จักรกฤษณ์ นุบาล*

วายุ กาญจนศรี**

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยคือ เจ้าหน้าที่พลศึกษาที่ปฏิบัติงานประจำอำเภอ ทั้งหมด ๒๖ อำเภอ ในจังหวัดขอนแก่น จำนวน ๒๖ คน

ผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่พลศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ด้านเจตคติ โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ การออกกำลังกายควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศและวัย ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย หน่น ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน และด้านสมรรถภาพทางกาย ส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี แต่อย่างไรก็ตามยังมีเจ้าหน้าที่พลศึกษาบางคน ที่พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง อันเนื่องมาจากการมีอายุที่มากขึ้น ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ใช้เวลาในการปฏิบัติงานมากเกินไป จึงส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่แข็งแรง สมบูรณ์

คำสำคัญ: ความรู้, เจตคติ, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, สมรรถภาพทางกาย

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน การสอนสุขศึกษา และพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** อาจารย์สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กลุ่มวิชาเฉพาะการสอนสุขศึกษาและพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Abstract

This research aims to study the knowledge, attitude, exercise behavior, and physical fitness of Physical education officer in Khon Kaen province Twenty-six officers to participate in this study.

The results showed that: most of the physical education staff have the knowledge about fitness at a good level. The attitude of exercise, they have a highest level and the highest item is to choose the appropriate exercise that to such as jogging and cycling from 26 districts in Khon kaen province were the physical fitness and physical well-being, they have ai a good level. However, not all have staff have shown a good exercise behavior, since they are too busy from round line work as well as no time to exercise. These reasons may cause unhealthy in those poor exercise stuff.

Keywords: Knowledge, Attitude, Exercise Behavior and Physical Fitness

๑. บทนำ

การจะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ หรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไป เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็น ที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกาย และมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ต่อไป^๑ ดังนั้นแล้ว การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการ

พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรจะต้องมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกลวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี โดยที่พฤติกรรมการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งการออกกำลังกายแต่ละชนิดจะมีรูปแบบ กระบวนการ และหลักเกณฑ์แตกต่างกันไป แต่จากการศึกษาพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลา สภาพร่างกายไม่เหมาะสม หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

^๑ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, (กรุงเทพมหานคร : สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕-๕๑.



การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา^๒

ในปัจจุบัน รัฐบาลไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของการกีฬา และออกกำลังกายที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพของทรัพยากรบุคคลของประเทศ ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพที่ดี ปลูกฝังความมีน้ำใจนักกีฬา ให้เป็นค่านิยม เกิดความสมานฉันท์ของคนในชาติ การสร้างความภาคภูมิใจ สร้างแรงบันดาลใจ สร้างรายได้ อาชีพ และการพัฒนา เศรษฐกิจของประเทศ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้เห็นความสำคัญดังกล่าว จึงได้ดำเนินการจัดทำ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๕ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) เพื่อใช้เป็นกรอบและทิศทางในการพัฒนาการกีฬาของประเทศให้สอดคล้องตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ที่มุ่งพัฒนาภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และขับเคลื่อนให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้นในทุกระดับ ยึดคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ให้ความสำคัญกับการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม พัฒนาประเทศสู่ความสมดุลในทุกมิติ อย่างบูรณาการ และเป็นองค์รวม รวมทั้งกรอบความร่วมมือในการรวมตัวทางเศรษฐกิจเพื่อเตรียมก้าวสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน^๓

กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเป็นหน่วยงานที่ดำเนินการด้านการกีฬาระดับพื้นฐาน กีฬามวลชน นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬาและพัฒนาบุคลากรด้านการพลศึกษา สุขภาพ การกีฬา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาขาที่เกี่ยวข้องเพื่อยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มมีโอกาสเล่นกีฬา และออกกำลังกายอย่างทั่วถึง รวมทั้งส่งเสริมให้เยาวชนมีความสนใจในการกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล และอื่นๆ เป็นต้น โดยผู้ที่จะเป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกายจะต้องมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ถูกต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งเจ้าหน้าที่พลศึกษาถือว่าเป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ในการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเยาวชนและประชาชนในพื้นที่จังหวัดที่ปฏิบัติงานให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งในปัจจุบันเจ้าหน้าที่พลศึกษาที่ปฏิบัติงานในชุมชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม มีสมรรถภาพทางกายที่ไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน รูปร่างที่อ้วน และมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง ซึ่งเกิดจากการที่เข้าสู่วัยทำงาน กรอบในการปฏิบัติงานมากขึ้นทำให้ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย ส่งผลให้การปฏิบัติงานไม่เป็นที่น่าเชื่อถือ เมื่อเกิดปัญหาในด้านการ

^๒ ชาตรี ประชาพิพัฒน์ และณฤพณ์ วงศ์จตุรภัทร, แนวทางการสร้างเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, (ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕), หน้า ๒๒-๒๓.

^๓ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๓.



ออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย เจ้าหน้าที่พลศึกษาต้องได้รับการแก้ปัญหา โดยการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอ ใช้เวลาในการออกกำลังกายให้มากขึ้น ศึกษาข้อมูลด้านการออกกำลังกายให้ถูกต้อง เหล่านี้จะเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเจ้าหน้าที่พลศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านกีฬากการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย จึงสนใจที่จะศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ว่ามีความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด และเป็นแนวทางในการวางแผนการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายให้มีพฤติกรรมสุขภาพ สมรรถภาพที่ดีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานตามที่กรมพลศึกษากำหนดไว้ ซึ่งผลที่ได้จะทำให้เจ้าหน้าที่พลศึกษามีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญาเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และเป็นผู้นำในการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เป็นที่ยอมรับ เป็นที่น่าเชื่อถือของคนในจังหวัด ชุมชน องค์กรบริหารส่วนตำบล เทศบาล โรงเรียนและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาระดับความรู้ของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น

๒. เพื่อศึกษาเจตคติการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น

๓. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น

๔. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

๑. กลุ่มเป้าหมาย เจ้าหน้าที่พลศึกษาที่ปฏิบัติงานประจำอำเภอทั้งหมด ๒๖ อำเภอในจังหวัดขอนแก่น จำนวน ๒๖ คน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ เป็นเพศชายทั้งหมด รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

๒. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถาม และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายในการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น แบ่งเป็น ๕ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน ๙ ข้อ ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย จำนวน ๑๒ ข้อ ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติในเรื่องการออกกำลังกาย จำนวน ๑๒ ข้อ ส่วนที่ ๔ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน ๑๒ ข้อ ส่วนที่ ๕ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนวัยทำงาน (อายุ ๑๙ ปี ขึ้นไป) สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว



และกีฬา ประกอบด้วย ๑) ดัชนีความหนาร่างกาย (Body Mass Index; BMI) ๒) แรงแบบบีบมือ (Grip Strength) ๓) ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ ๖๐ วินาที (60 Seconds Chair Stand) ๔) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) ๕) วิ่งอ้อมหลัก (Zig - Zag Run) และ ๖) ก้าวเป็นจังหวะ ๓ นาที (3 Minutes Step Test)

๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย ๑) ติดต่อบริษัทงานกับนายอำเภอ โดยจัดทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำอำเภอ โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และกำหนดวัน เวลาในการเก็บข้อมูล ๒) จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูล ได้แก่ เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดขอนแก่น และนักศึกษามัคคุเทศก์ชั้นปีที่ ๔ โดยการอบรมชี้แจงวัตถุประสงค์ แนวทางเก็บข้อมูล และการทำความเข้าใจต่อข้อคำถามต่างๆ ในแบบสอบถาม และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ ๓) กลุ่มเป้าหมายตามอำเภอต่างๆ พร้อมกันที่สนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น ตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกับเจ้าหน้าที่พลศึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย อธิบายการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยจะเก็บรักษาข้อมูลรายบุคคลไว้เป็น ความลับ และกลุ่มเป้าหมายมีสิทธิที่จะยกเลิกการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลาขอความยินยอมในการตอบแบบสอบถาม และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจดีและให้ความยินยอมแล้ว จึงดำเนินการเก็บข้อมูลตามแบบสอบถาม และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ๑) หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ในแต่ละรายการ ๒) กำหนดระดับสมรรถภาพทางกาย โดยใช้คะแนนดิบ (Raw Score) และการใช้ค่าคะแนนเพื่อหาค่าร้อยละ แบ่งเป็น ๕ ระดับ คือ ดีมาก ดี ปานกลาง ต่ำ และต่ำมาก ๓) นำแบบสอบถามส่วนที่ ๑ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ๔) นำแบบสอบถามส่วนที่ ๒ มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ๕) นำแบบสอบถามส่วนที่ ๓ มาหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ๖) นำแบบสอบถามส่วนที่ ๔ มาหาค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง และ ๗) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๘ ในรูปของตารางประกอบความเรียง

๔. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๘ ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๒๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มี



ค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศและวัย ($\bar{x} = 4.70$) ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.05$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง การปั่นจักรยาน ($\bar{x} = 4.52$) ด้านสมรรถภาพทางกาย ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI) ของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่พอเหมาะ ระหว่าง 19-25 กิโลกรัม/เมตร จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 การทดสอบแรงบีบมือของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ดีมาก 0.77 กิโลกรัม/น้ำหนักตัวขึ้นไป จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 42.31 การทดสอบยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาทีของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่ดีมาก 43 ครั้งขึ้นไป จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 80.76 นั่งงอตัวไปข้างหน้าของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 5-10 เซนติเมตร จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 46.15 วิ่งอ้อมหลักของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 22.72 - 24.10 วินาที จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ

๒๙.๙๒ ก้าวเป็นจังหวะ ๓ นาที ของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 122-134 ครั้ง/นาที จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 30.77

๕. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้างต้น พบว่า ด้านข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มเป้าหมายเป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 26 คน มีอายุระหว่าง 26-35 ปี เนื่องจากหลักเกณฑ์ในการจ้างของกรมพลศึกษาได้บอกไว้ว่า บุคคลที่จะมาเป็นเจ้าหน้าที่พลศึกษาต้องมีอายุไม่เกิน 35 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพการสมรส มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน คือ 10,000-15,000 มีที่พักอาศัยเป็นบ้านตนเอง ไม่มีโรคประจำตัว ออกกำลังกายด้วยวิธีการปั่นจักรยาน และที่สำคัญได้ยื่นข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สื่อโทรทัศน์ และวิทยุ และอินเทอร์เน็ตมากที่สุด

ด้านความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ มีความรู้อยู่ในระดับความรู้ในระดับดี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 65.38 เนื่องจากความรู้เป็นข้อเท็จจริง เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวม คือ ข้อมูลที่สนับสนุนและให้คำตอบ ชี้แจงให้บุคคลเกิดความเข้าใจ^๔ เมื่อกลุ่มเป้าหมายได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งจากโทรทัศน์ วิทยุ สื่อ

^๔ โสภิตสุตา มงคลเกษม, “พฤติกรรมกรเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมกรคาดเข็มขัดนิรภัยของผู้ขับขี่รถยนต์ในกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์นิตยศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๓๙.



อินเทอร์เน็ตหรือจากกลุ่มเพื่อน คนในชุมชน และยังเป็นผู้ที่จบการศึกษาในด้านพลศึกษามาแล้ว จึงส่งผลให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ดังจะเห็นได้จากการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ๑๐-๑๕ นาที รวมทั้งการออกกำลังกายที่ให้ผลดีคือ ออกกำลังกายโดยใช้เวลาอย่างน้อย ๓๐ นาที/ครั้ง และสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ของสมนึก แก้ววิไล^๕ พบว่า ความรู้อยู่ในระดับความรู้ปานกลาง ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุรรัตน์ ฉิมเพชร^๖ เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอเลาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ ๒๐.๑๐ คือความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จากผลการวิจัยดังกล่าว ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพล

ต่อองค์ประกอบแต่ละด้านของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แสดงว่าความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม ความรู้ จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม และความรู้เป็นสิ่งจำเป็น ที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม ดังที่สุกัญญา พานิชเจริญนาม^๗ กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะเป็นทางหนึ่ง ที่ช่วยป้องกันความเสี่ยง และได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ในปัจจุบันแม้มีคนที่เข้าร่วมการออกกำลังกายมากขึ้น แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่เลิกออกกำลังกาย หลังจากที่เข้าร่วมได้ไม่นาน ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจ หลักการตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็นในการที่จะทำให้คนที่เข้าร่วมมากขึ้น และคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต

ด้านเจตคติในการออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ มีเจตคติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = ๔.๒๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การออกกำลังกาย ควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับเพศและวัย ($\bar{x} = ๔.๗๐$) เนื่องจากเจตคติคือ ความรู้สึก และความคิดเห็น ซึ่งมีผลทำให้บุคคลพร้อมที่จะ

^๕ สมนึก แก้ววิไล, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร”, รายงานการวิจัย, (คณะบริหารธุรกิจ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร), ๒๕๕๒.

^๖ สุรรัตน์ ฉิมเพชร, “พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอเลาขวัญ จังหวัดกาญจนบุรี”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๕๖.

^๗ สุกัญญา พานิชเจริญนาม, เอกสารประกอบการอบรมเรื่องครูสอนเต้นแอโรบิคเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒.



แสดงปฏิกิริยา ความชอบ หรือไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจที่บุคคลแสดงออกมาต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับสุรพงษ์ โสธนะเสถียร^๘ กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ เพื่อการลดน้ำหนัก หรือเพื่อความสนุกสนาน จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เห็นได้จาก การออกกำลังกายควรเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับวัย เพราะความสามารถของแต่ละวัยในการออกกำลังกายไม่เหมือนกัน ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้หัวใจและปอดแข็งแรง และการออกกำลังกายสามารถเพิ่มสรรพภาพทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นของประสงค์ ทองเหมอ^๙ พบว่า นักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๕$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ การเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เช่น การวิ่ง

การปั่นจักรยาน เนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกายเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรมหรือเมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา ดังนั้น เมื่อพบว่าน้ำหนักเพิ่มขึ้น มีเวลาว่าง หรือกีฬาที่ชื่นชอบ และมีเพื่อนสนิทชวนไปออกกำลังกาย ก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังจะเห็นได้จาก กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง สอดคล้องกับการศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นของประสงค์ ทองเหมอ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เห็นได้จากการออกกำลังกายกับเพื่อนเพื่อความสามัคคี ร้อยละ ๗๘.๐ และสอดคล้องกับอัญนิกา งามเจริญ^{๑๐} ได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก

^๘ สุรพงษ์ โสธนะเสถียร, *แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทักษะคติและพฤติกรรม*. แหล่งที่มา : <http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm> [๑๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

^๙ ประสงค์ ทองเหมอ เจตคติ, “ต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๖.

^{๑๐} อัญนิกา งามเจริญ, “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี”, *สารนิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร), ๒๕๔๘.



ชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความรู้ เจตคติ และปัจจัยสนับสนุนด้านการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดราชบุรีได้เพียงร้อยละ ๑๒.๔๐ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ได้แก่ รายได้ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์การออกกำลังกาย เจตคติที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา เพศ ซึ่งสอดคล้องกับกันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล^{๑๑} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ระดับปานกลาง ส่วนข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อการออกกำลังกายคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่แตกต่างกันมีผลทำให้มี พฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างน้อย ๑ คู่อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น ผ่านเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา อยู่ในระดับดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตามมีกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๑๑ คน ที่ทำการทดสอบบางรายการ ซึ่งผลการทดสอบอยู่ในระดับที่ต่ำ เนื่องจากปัจจัยด้านความ

พร้อมของร่างกาย เช่น การวิ่งอ้อมหลัก การนั่งงอตัวไปด้านหน้า และการก้าวเป็นจังหวะ ๓ นาที โดยจำนวน ๑๐ คน มีอายุมากแล้ว จำนวน ๒ คน เกิดอาการบาดเจ็บที่เข่า และบางคนน้ำหนักตัวมากเกินไป จึงทำให้ผลการทดสอบที่ได้ออกมาต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน โดยแนวทางในการแก้ไข ปัญหาเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น คือ การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกับชุมชน อย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เลือกวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายตามหลักโภชนาการ พักผ่อนให้เพียงพอ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๖. ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

จากการศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของเจ้าหน้าที่พลศึกษาประจำจังหวัดขอนแก่น มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑.๑ ด้านความรู้ กลุ่มเป้าหมายมีความรู้อยู่ในระดับที่ดี แต่จากแบบสอบถามพบว่าข้อที่กลุ่ม เป้าหมายตอบถูกน้อยที่สุดหลักในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้น จึงต้องมีการอบรมให้ความรู้ในเรื่องของหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ การออก

^{๑๑} กันทิมา หลวงทิพย์ และดาริณี ศรีนวล, การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี, (นศรปฐม : งานวิจัยโปรแกรมวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑-๖๒.



กำลังกายต้องเริ่มจากการอุ่นร่างกายก่อน (Warm up) ๕-๑๕ นาที ขึ้นอยู่กับสภาพของอากาศ แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าให้เร็วขึ้น ตามลำดับ เช่น การเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หลังจากเสร็จกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังออกกำลังกาย (Cool-down) จนกระทั่งสู่สภาวะปกติ

๑.๒ ด้านเจตคติ กลุ่มเป้าหมาย มีเจตคติอยู่ในระดับมาก แต่จากแบบสอบถามพบว่า ข้อที่กลุ่มเป้าหมายเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง คือ การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน เป็นการได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำว่า การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อนนั้น อาจจะมีผลที่อยู่ในระดับปานกลาง เพราะว่ากลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่ได้แต่งงานมีครอบครัวแล้ว การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อนจึงลดน้อยลง แต่จะเป็นการออกกำลังกายกับครอบครัวมากกว่า

๑.๓ ด้านพฤติกรรม กลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด แต่จากแบบสอบถามพบว่าข้อที่กลุ่มเป้าหมาย

เห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง คือ การออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย ๓๐ นาที/ครั้ง และสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน ซึ่งการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายบางคน มีเวลาน้อยในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ในการปฏิบัติจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการแบ่งเวลาในการทำงานกับการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อให้เหมาะสมและมีเวลาออกกำลังกายมากขึ้น

๑.๔ ด้านสมรรถภาพทางกาย กลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี แต่จากการทดสอบยังมีบางรายการที่กลุ่มเป้าหมาย มีผลการทดสอบที่อยู่ในระดับต่ำ เช่น การวิ่งอ้อมหลัก และการยืน-นั่งบนเก้าอี้ ๖๐ วินาที ซึ่งผลการทดสอบได้ข้อเสนอแนะ คือ บางคนมีน้ำหนักตัวที่มาก เจ็บเข่า อายุมาก ส่งผลให้การทดสอบไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ทำให้ผลการทดสอบอยู่ในระดับต่ำ โดยวิธีการแนะนำนั้นคือ ให้กลุ่มเป้าหมายเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองถนัด เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ :

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๐.

_____. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, ๒๕๕๕.



กันทิกา หลวงทิพย์ และดาริณี สีนวล. **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
ในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี.** นครปฐม : งานวิจัยโปรแกรมวิชา
สาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๐.

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. **แนวทางการสร้างเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.**
ชลบุรี : มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๕.

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุขฎิณีพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

ประสงค์ ทองเสมอ เจตคติ. “ต่อการศึกษาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น,
๒๕๔๖.

โสภิตสุตา มงคลเกษม. “พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมการคาดเข็มขัด
นิรภัยของผู้ขับขี่รถยนต์ในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิต
วิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมนึก แก้ววิไล. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร”. **รายงานการวิจัย.** คณะบริหารธุรกิจ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลพระนคร, ๒๕๕๒.

สุริรัตน์ ฉิมเพชร. “พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอ
เลาขวัญจังหวัดกาญจนบุรี”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๖.

อัญนิกา งามเจริญ. “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัด
ราชบุรี”. **สารนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๘.

(๓) สื่่ออิเล็กทรอนิกส์ :

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. **แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ ทศนคติและพฤติกรรม.** แหล่งที่มา : [http://
www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm) [๑๘ มีนาคม ๒๕๕๙].

(๔) เอกสารอื่นๆ :

สุกัญญา พานิชเจริญนาม. **เอกสารประกอบการอบรมเรื่องครูสอนเต้นแอโรบิคเบื้องต้น.** กรุงเทพมหานคร
: การกีฬาแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๓.

