

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตการวิจัย	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	5
นิยามศัพท์	6
การตรวจเอกสาร	11
แนวคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	12
เหตุผลและความจำเป็นของการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย	
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการ	33
แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย	
และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสถานประกอบการ	42
กรอบแนวคิดในการวิจัย	54
สมมติฐานในการวิจัย	55
อุปกรณ์และวิธีการ	56
รูปแบบการวิจัย	56
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	56
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	61
การวิเคราะห์ข้อมูล	61
สถานที่และระยะเวลาในการวิจัย	62

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	63
ผลการวิจัย	63
ข้อวิจารณ์	102
สรุปและข้อเสนอแนะ	107
สรุป	107
ข้อเสนอแนะ	112
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	116
ภาคผนวก	121
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ	122
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	124
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	139

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ลักษณะทางชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง	64
2	จำนวนและร้อยละของระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	67
3	จำนวนและร้อยละของระดับทัศนคติต่อการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	68
4	จำนวนและร้อยละของระดับความเชื่อในศักยภาพตนเอง ในการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	69
5	จำนวนและร้อยละของระดับการได้รับสิ่งอำนวยความสะดวก ในการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากสถานประกอบการ	70
6	พฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย จำแนกกลุ่มตามปริมาณของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	72
7	การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายโดยการเดิน จำแนกกลุ่มตามปริมาณที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย เพื่อก่อประโยชน์ต่อสุขภาพ	72
8	การออกกำลังกายในช่วงเวลาว่าง จำแนกกลุ่มตามปริมาณที่เพียงพอ ต่อการออกกำลังกายเพื่อก่อประโยชน์ต่อสุขภาพ	74
9	การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกกลุ่มตามปริมาณ ที่เพียงพอต่อการออกกำลังกาย	74
10	การยึดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว จำแนกกลุ่มตาม ปริมาณที่เพียงพอต่อ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	75
11	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางภายในตัวบุคคล กับพฤติกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายทางด้านปริมาณของ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสถานประกอบการ ภาคการผลิต	76

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางภายในตัวบุคคล กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายโดยการเดินของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	77
13	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางภายในตัวบุคคล กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	78
14	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางภายในตัวบุคคล กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	79
15	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางภายในตัวบุคคล กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	80
16	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายด้านปริมาณการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	82
17	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายโดยการเดินของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	83
18	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับพฤติกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	83
19	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	84

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายนอกตัวบุคคล กับการยึดเหนี่ยวกล้ามเนื้ออย่าง เป็นเรื่องเป็นราวของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	84
21	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย ด้านปริมาณของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	85
22	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกายโดยการเดิน ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	89
23	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย และการออกกำลังกายในช่วงเวลาว่างของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต(โรงงานอุตสาหกรรม)	92
24	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต (โรงงานอุตสาหกรรม)	95
25	ค่าความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับการยึดเหนี่ยวกล้ามเนื้ออย่าง เป็นเรื่องเป็นราว ของบุคลากรในสถานประกอบการภาคการผลิต(โรงงานอุตสาหกรรม)	98

## สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ภาพแสดงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย / ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	32
2	แสดงการจัดแบ่งกลุ่มการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย	45
3	กรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปร	54