



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
ปริญญา

.....
สาขา พลศึกษา
สาขา ภาควิชา

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

Factors Affecting Exercise Behavior of Assistant-nurse Students,
Hospital for Tropical Disease, Mahidol University

นามผู้วิจัย นางทัศนันท์ กายแก้ว

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม.)

กรรมการ
(รองศาสตราจารย์อลิสา นิตธรรม, ค.ม.)

กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ร่อนพร สุวรรณวางกสถิจ, คสม.)

หัวหน้าภาควิชา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงศักดิ์ น้อยสินธุ์, ศศ.ม.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

.....
(รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ, M.A.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 29 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

**Factors Affecting Exercise Behavior of Assistant-nurse Students,
Hospital for Tropical Disease, Mahidol University**

โดย

นางทัศนัท กาบแก้ว

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

พ.ศ. 2549


ISBN 974-16-1410-1

ทัศนันท์ กาบแก้ว 2549: ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รอง
ศาสตราจารย์สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย, วท.ม. 101 หน้า

ISBN 974-16-1410-1

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรม การ
ออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
(2) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อ การ
ออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์
ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสาร
จากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนัก
ศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัย
ครั้งนี้เป็นนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 200
คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าความถี่ ค่า
ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน โดยใช้
โปรแกรมสำเร็จ

ผลการวิจัย พบว่า 1) ตัวแปรปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขต
ร่อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความ
สัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตาม
ลำดับ 2) ตัวแปรปัจจัยเสริม พบว่า มีเพียงตัวแปรเดียว คือ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ (r) เท่า
กับ 0.378 ส่วนตัวแปรปัจจัยนำทั้ง 2 ตัวแปร คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการ
ออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วย
พยาบาล


ลายมือชื่อนิติกร

๑) 
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

23 มีนาคม 2549


Tatsanan Kabkaew 2006: Factors Affecting Exercise Behavior of Assistant-nurse Students, Hospital for Tropical Disease, Mahidol University. Master of Science (Health Education), Major Field: Health Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Supat Teravecharoenchai, M.Sc. 101 pages.
ISBN 974-16-1410-1

The Objectives of this survey research were (1) to study the Behavior of Assistant-nurse Students, Hospital for Tropical Disease, Mahidol University and (2) to determine relationships between predisposing factors comprising knowledge about exercise and attitude towards exercise; enabling factors comprising policy of Hospital for Tropical Disease, place and instrument for exercise and appropriate time for exercise; reinforcing factors comprising getting information from several medias and support from involved people and behavior of assistant-nurse students, Hospital for Tropical Disease, Mahidol University. The Samples were 200 assistant-nurse students obtained by simple random sampling. The data were collected with the questionnaire constructed by the researcher. The analyses were made for frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation and Pearson's product moment correlation coefficient using.

The major results were as follows: (1) every enabling factors comprising policy of Hospital for Tropical Disease, place and instrument for exercise and appropriate time for exercise had significant positive relationship with behavior of assistant-nurse students at 0.01 level ($r = 0.246$, $r = 0.338$ and $r = 0.260$ respectively) (2) Only reinforcing factor, support from involved people, had significant positive relationship with behavior of assistant-nurse students at 0.01 level ($r = 0.378$). As for both two predisposing factors exercise knowledge about exercise and attitude towards exercise, they had no relationship with behavior of assistant-nurse students.

Tatsanan kabkaew

Student's signature



Thesis Advisor's signature

231 3 2006

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ อลิสา นิติธรรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุพร สุวรรณวาทกสิกิจ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็นต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ดร. บุญบา สงวนประสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรุณี ขวัญบุญจัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์พารณ คีคำย่อย แพทย์หญิงเกษวดี ลาภพระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงศักดิ์ ลิ้มปิติกุล ในฐานะผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม ที่กรุณาตรวจสอบความตรงของเครื่องมือในการ วิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงเครื่องมือวิจัยให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ตลอดจน บุคลากรทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัย และสุดท้ายขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่มีส่วนสำคัญทำให้การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ทีมมหาวิทาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจน ผู้ร่วมงานทุกท่านที่ช่วยเหลือ อดทน อดกลั้น และตั้งใจ จนกระทั่งผู้วิจัยศึกษาจนจบหลักสูตร ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างสูง

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้มีพระคุณทุกท่าน อาจารย์ผู้ที่ประสิทธิ์ประสาท ความรู้และอยู่เบื้องหลังความสำเร็จนี้ รวมทั้งบิดา มารดา ที่อบรมสั่งสอนและปลุกฝังความใฝ่รู้ให้ กับผู้วิจัย และที่สำคัญ ขอขอบพระคุณสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจและให้การ สนับสนุนมาตลอดจนผู้วิจัยสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ จนสำเร็จและเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้จน แล้วเสร็จ

ทัศนันท์ กาบแก้ว

มีนาคม 2549

สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	(1)
สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(4)
คำนำ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์	6
การตรวจเอกสาร	9
นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาล	9
ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	13
แนวคิด และทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	51
สมมติฐานการวิจัย	52
อุปกรณ์และวิธีการ	53
รูปแบบการวิจัย	53
กลุ่มตัวอย่าง	53
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	53
วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล	59
การวิเคราะห์ข้อมูล	59
สถานที่ดำเนินการวิจัย	60
ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย	60

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิจัยและวิจารณ์	61
ผลการวิจัย	61
ข้อวิจารณ์	69
สรุปและข้อเสนอแนะ	73
สรุป	73
ข้อเสนอแนะ	75
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	78
ภาคผนวก	84
ภาคผนวก ก ราชานามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม	85
ภาคผนวก ข หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	87
ภาคผนวก ค แบบสอบถามสำหรับการวิจัย	90
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	101

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนและร้อยละของชีวสังคม	62
2	จำนวนและร้อยละของ	64
3	จำนวนและร้อยละของ	65
4	จำนวนและร้อยละของ	65
5	จำนวนและร้อยละของ	66
6	จำนวนและร้อยละของ	66
7	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวม	67
8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล	68
9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรม การออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล	69

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวความคิดในการวิจัย (Research Conceptual Framework)	51

**ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล**

**Factors Affecting Exercise Behavior of Assistant-nurse Students,
Hospital for Tropical Disease, Mahidol University**

คำนำ

ในปัจจุบันสุขภาพของประชาชนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งมีผลกระทบ มาจาก กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและจากภายในประเทศเอง ทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การ เมือง การพัฒนาและใช้เทคโนโลยี การติดต่อสื่อสารคมนาคม ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาวะแวดล้อม และวิถีชีวิตเป็นอย่างมาก ในอดีตปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากโรคติดเชื้อ ความยากจน ขาดแคลนการบริการ ขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง รวมทั้งความเชื่อที่ผิด ๆ แต่ปัจจุบัน ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มาจากปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น เป็นลำดับ เช่น ปัญหาโรคไม่ติดต่อและอุบัติเหตุ ปัญหาสุขภาพจากการประกอบอาชีพภาค อุตสาหกรรม เกษตรกรรมและการบริการ ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหายาเสพติด และปัญหา สิ่งแวดล้อม เป็นต้น การดำเนินการในการแก้ปัญหาสาธารณสุขของประเทศจำเป็นต้องพัฒนาองค์ความรู้และ ทักษะที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้เหมาะสมทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ต้องส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญ ๆ ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขของประเทศมีการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ทราบสถานการณ์ทาง พฤติกรรม รวมทั้งมีการปรับสภาพแวดล้อมทั้งกายภาพและสังคมให้เอื้ออำนวยต่อการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพของประชาชน แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (2545-2549) อันได้แก่ การลดสาเหตุและ จัดระบบการดูแลปัจจัยพื้นฐาน ทั้งผลิตภัณฑ์และสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันปัญหา สุขภาพเนื่องด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมและโรคที่สามารถป้องกันได้ยังมีแนวโน้มสูงขึ้น ส่วน หนึ่งของปัญหาดังกล่าวเกิดจากการขาดระบบการบริหารที่ดี การดำเนินการมีลักษณะตั้งรับมุ่งความ สนใจไปที่การดูแลหลังการเจ็บป่วยเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ

ประเทศไทยซึ่งเป็นสมาชิกองค์การอนามัยโลกได้รณรงค์ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเกือบสองเท่าและจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2540 พบว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุการตาย การเจ็บป่วย และพิการ ข้อมูลเบื้องต้นจากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาดังกล่าวพบว่า วิถีชีวิตที่ต้องนั่งอยู่กับที่นาน ๆ เป็นสาเหตุของการตายและความพิการระดับโลก การเสียชีวิต 2 แสนรายต่อปี มีสาเหตุจากการไม่มีการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว / ออกกำลังกาย ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ประชากรวัยผู้ใหญ่ 60% ถึง 85 % มีการเคลื่อนไหวเชิงซ้ำไม่กระฉับกระเฉงขาดความคล่องตัวเพราะวิถีชีวิตที่ต้องนั่งอยู่กับที่นาน ๆ ทำให้ทุกสาเหตุของการตายเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โรคอ้วนเพิ่มมากขึ้นเป็นสองเท่า รัฐบาลจึงประกาศให้ปี 2540-2547 เป็นปีแห่ง การรณรงค์สร้างสุขภาพ ประเทศไทย (กรมอนามัย, 2546)

การออกกำลังกายของคนไทยค่อนข้างน้อย โดยประชาชนที่มีอายุ 6 ปีขึ้นไปร้อยละ 25 และจากการสำรวจการประเมินผลแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ. 2540 - 2542 (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2542) พบว่าช่วงอายุวัยรุ่นหรือเยาวชน ไม่เล่นกีฬาเพราะสาเหตุไม่มีเวลาถึงร้อยละ 55.30 และไม่สนใจร้อยละ 36.20 ซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพรวมว่าช่วงวัยรุ่นและเยาวชน โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษาขาดทักษะความรู้และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย นอกจากนั้นจะพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนส่วนมากจะชอบเที่ยว เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ เล่นสนทนาทางอินเทอร์เน็ตมากกว่าการใช้เวลาในการออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุขจึงได้เร่งรัดนโยบายสร้างสุขภาพมาตั้งแต่การประกาศการรณรงค์ “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ ประเทศไทย ภายใต้กลยุทธ์ “รวมพลังสร้างสุขภาพ” เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2545 และจัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ในวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 โดยการทำลายสถิติโลกคนออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกที่ท้องสนามหลวง ถึง 46,824 คน สำหรับการจัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2546 มีประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายพร้อมกันถึง 8.7 ล้านคน และขณะนี้ชมรมสร้างสุขภาพ ที่มีการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหลักมากกว่า 58,000 ชมรม ในปี 2547 กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดงานรวมพลคนเหลือง-ฟ้า เทิดพระเกียรติ 5 ธันวาคมมหาราชา 12 สิงหาคมราชินี ในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2547 ณ ท้องสนามหลวง ทุกหมู่บ้าน ทุกอบต. ทุกเทศบาล และทุกจังหวัด ทั่วประเทศ มีผู้ร่วมออกกำลังกาย ณ ท้องสนามหลวง ถึง 77,868 คน รวมทั้งตามสนามกีฬาสวนสาธารณะ และลานกีฬาทั่วกรุงเทพมหานคร 212,232 คน

และต่างจังหวัด 75 จังหวัดอีก 42,820,543 คน รวมผู้ออกกำลังกายทั้งประเทศทั้งสิ้น 43,110,643 คน (กรมอนามัย, 2548) ยังคงต้องการกระตุ้น เพื่อปรับเปลี่ยนจากการออกกำลังกายเป็นแฟชั่นให้เป็นพฤติกรรมหรือวิถีชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลเมื่อจบการศึกษาไปเป็นผู้ช่วยพยาบาลแล้วจะทำหน้าที่ให้ความรู้ให้คำแนะนำในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย นอกเหนือไปจากการรักษาพยาบาลซึ่งเป็นหน้าที่ รับผิดชอบโดยตรง ผู้ป่วยหรือบุคคลที่ได้มาพบเห็นผู้มีหน้าที่ในด้านการรักษาพยาบาลต่าง ๆ นั้น จะเกิดความประทับใจครั้งแรกก็โดยการพบว่าผู้ช่วยพยาบาลพยาบาลหรือแพทย์มีสุขภาพที่ แข็งแรงสมบูรณ์ มีรูปร่างที่สมส่วน บุคคลเหล่านั้นก็จะมีความเชื่อต่อไปว่าทุกท่านดังกล่าว จะสามารถช่วยการรักษาพยาบาล การให้ความรู้ คำแนะนำในการรักษาสุขภาพ เพราะว่าสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ ทำให้ผู้ที่มิอาชีพที่กล่าวมาว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องปลูกฝังตั้งแต่อยู่ระหว่างที่เป็นนักศึกษา เพราะในขณะที่รับการศึกษายู่นั้นนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลจะได้รับการสั่งสอนและกระตุ้น ส่งเสริมให้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและเป็นตัวอย่างแก่ประชาชนทั่วไป ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวเจ้าหน้าที่หน่วยงาน และสนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุขของประเทศชาติต่อไป

จากการสำรวจบัตรสุขภาพของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน 3 ปี ย้อนหลัง (2545-2547) ในจำนวนนักศึกษา 600 คน พบว่า มีนักศึกษาผู้ช่วยของโรงเรียนผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ป่วยด้วยโรคภูมิแพ้ร้อยละ 15 เป็นผู้มีน้ำหนักเกินหลังเข้าศึกษาร้อยละ 25 เป็นไข้หวัดเจ็บคอร้อยละ 30 และโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียน เช่น หนี้อัมพฤกษ์ เวียนศีรษะ เหนื่อยง่ายร้อยละ 30 (สถิติโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน, 2548)

ผู้ศึกษาพบว่าปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีผลทำให้สุขภาพพลานามัยของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลไม่ดีเท่าที่ควร จึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยเหล่านั้น เพื่อนำมาดำเนินการวิเคราะห์ วางนโยบายแก้ไขปรับปรุงให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลได้มีพฤติกรรม รักษาการออกกำลังกาย เพื่อทำหน้าที่ในอาชีพของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็นตัวอย่างที่ดีของประชาชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อศึกษาประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาล
เวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม
การออกกำลังกายและทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์
เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย
4. ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การ
ได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลการวิจัย ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

2. สามารถนำผลการวิจัยดังกล่าว มากำหนดนโยบายแก้ไขปรับปรุงแนวทางในการ ส่งเสริมการออกกำลังกายต่อนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

3. ก่อให้เกิดประโยชน์กับสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่จะนำผลจากการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา ครูอาจารย์ และเป็นพื้นฐานต่อการนำไปวิจัยในขั้นสูงต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ทำการวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ปีการศึกษา 2548 จำนวน 200 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)

1. ปัจจัยนำ ได้แก่

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2 ทักษะต่อการออกกำลังกาย

2. ปัจจัยเอื้อ ได้แก่

2.1 นโยบายโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

2.2 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.3 เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

3. ปัจจัยเสริม ได้แก่

3.1 การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ

3.2 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables)

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวแปรอธิบาย (Descriptive Variables)

1. เพศ
2. อายุ
3. รายได้
4. สถานที่อยู่อาศัย
5. โรคประจำตัว

นิยามศัพท์

1. นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล หมายถึง นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2548 จำนวน 200 คน

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกในการมีกิจกรรม การออกกำลังกาย ตามความสามารถของแต่ละบุคคล โดยใช้แรงกล้ามเนื้อและ มีการเคลื่อนไหวของทุกส่วนของร่างกายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ

3. ปัจจัยนำ หมายถึง เหตุผลหรือแรงจูงใจภายในของบุคคลที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถที่จะจดจำ ระลึกได้ ความเข้าใจ การนำไปใช้ และพิสูจน์แล้วว่าเป็นความจริง เป็นความรู้ทางพฤติกรรมสุขภาพส่วนบุคคล

3.2 ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ทำที่การแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งกระตุ้น หรือสถานการณ์ต่าง ๆ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ค่านิยม ความชอบหรือไม่ชอบ การแสดงความคิดเห็นทั้งทางบวกและทางลบ โดยเป็นทักษะคติสุขภาพส่วนบุคคล

4. ปัจจัยเอื้อ หมายถึง ปัจจัยภายนอกที่เอื้ออำนวยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ได้แก่

4.1 นโยบายคณะกรรมการเขตร้อน หมายถึง แผนของคณะกรรมการเขตร้อนที่ตั้งไว้เพื่อให้บุคลากรปฏิบัติ

4.2 สถานที่และอุปกรณ์ หมายถึง มีสถานที่เพื่ออำนวยความสะดวกต่อผู้ปฏิบัติ มีอุปกรณ์ที่สามารถใช้ประโยชน์ได้

4.3 เวลาที่เหมาะสม หมายถึง เวลาที่สามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่เกิดอันตราย

5. ปัจจัยเสริม หมายถึง แรงสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยทำให้เกิดแรงผลักดันในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ

5.1 การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ หมายถึง บุคคลได้รับข้อมูลจากสื่อเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ เช่น เสียงตามสาย นิตยสาร แผ่นพับ ป้ายประกาศ หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์

5.2 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ หมายถึง การได้รับการช่วยเหลือแนะนำเป็นกำลังใจเอาใจใส่ เพื่อกระตุ้นเตือนจากบุคคลหรือกลุ่มคน เช่น ผู้บังคับบัญชา ครู เพื่อน ครอบครัว ซึ่งส่งผลให้มีพฤติกรรม การออกกำลังกาย

6. ปัจจัยทางชีวสังคม หมายถึง ลักษณะทางบุคคลของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ที่กำหนด ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานที่อยู่อาศัยและโรคประจำตัว

การตรวจเอกสาร

การตรวจเอกสาร การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสารตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาล
2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. แนวคิดและทฤษฎี PRECEDE MODEL
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาล

ตามแนวนโยบาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” โดยมุ่งหวังให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า รัฐบาลจึงกำหนดแนวทางในการพัฒนาด้านสาธารณสุขไว้ประการหนึ่งในหลาย ๆ แนวทางว่าการพัฒนาสาธารณสุขที่ได้ผลควรอยู่บนพื้นฐานของการบูรณาการระหว่างการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสภาพ รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายและการกีฬา เพื่อให้ประชาชนในชาติมีสุขภาพดีและมีการพักผ่อนหย่อนใจที่ถูกต้อง ฉะนั้นคณะรัฐมนตรีจึงมีมติให้มีการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) โดยรัฐบาลจะให้การสนับสนุนการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพเป็นกรณีพิเศษ

ดังนั้น เพื่อเป็นการสนองนโยบายของรัฐบาลดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่เริ่มต้นแผนการพัฒนาสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2530-2534) เป็นต้นมา และในช่วงแผนพัฒนาการสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) งานด้านการส่งเสริมสุขภาพได้ถูกกำหนดไว้ให้เป็นแผนงาน “สาขาการส่งเสริมสุขภาพ” การควบคุมและการป้องกันโรคภายใต้แผนงานสาขานี้ได้กำหนดให้มี “งานส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเทคโนโลยี และองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย จนกระทั่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดแนวทางและนโยบายว่าการสร้างเสริมสุขภาพคือการซ่อมแซมสุขภาพ โดยทำการรณรงค์ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. จะพัฒนาให้เกิด “ศูนย์สุขภาพชุมชน” (Primary Care Unit หรือ P.C.U) ที่สถานีนานามัยต่าง ๆ จำนวน 4,500 แห่งทั่วประเทศ สำหรับเป็นศูนย์ประสานเครือข่ายอาสาสมัครสาธารณสุข ตลอดจนชมรมด้านสุขภาพในแต่ละพื้นที่ที่ส่งเสริมสุขภาพของประชาชน รวมทั้งเป็นหน่วยให้บริการสุขภาพพื้นฐานที่เชื่อมประสานเครือข่ายสถานพยาบาลในโครงการ สร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า ตามนโยบายของรัฐบาล
2. จะร่วมกับองค์กรปกครองท้องถิ่นต่าง ๆ สนับสนุนให้เกิด “ชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ” ที่เป็นแกนหลัก อย่างน้อยตำบลหรือเทศบาลละ 1 ชมรมทั่วประเทศ เพื่อเป็นแกนประสานและส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมรักการออกกำลังกายมากขึ้น
3. จะพัฒนาให้เกิด “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” จำนวนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ของโรงเรียนทั้งหมดทั่วประเทศ เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมให้นักเรียน และชุมชนมีพฤติกรรมในการ “สร้าง” สุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
4. จะร่วมกับองค์กรผู้บริโภคต่าง ๆ รณรงค์ให้ประชาชน “บริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ” ตลอดจนควบคุมดูแล “อาหารและยาที่ไม่ปลอดภัย” โดยต่อไปนี้คนไทยไม่เป็นประชากรชั้น 2 ของโลกที่เป็นตลาดรองรับอาหารและยาที่ไม่ปลอดภัยอีกต่อไปรวมทั้งการรณรงค์ให้คนไทย “ลดการสูบบุหรี่และดื่มสุรา” ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ
5. จะส่งเสริมให้เกิด “ร้านอาหารและแผงลอยที่ได้มาตรฐานสุขอนามัย” จำนวนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 35 ของร้านอาหารและแผงลอย โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่อยู่ในโรงเรียน และบริเวณรอบโรงเรียน ตลอดจนส่งเสริมให้เกิด “ตลาดสดที่ได้มาตรฐาน น่าซื้อ” มีระบบตรวจสอบคุณภาพสินค้าจำนวนไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ของตลาดสดทั้งหมด หรือไม่ต่ำกว่า 460 แห่งทั่วประเทศ

6. จะส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพสินค้า “ผลิตภัณฑ์สุขภาพชุมชนและสมุนไพร” ให้ได้มาตรฐานยิ่งขึ้น เพื่อประโยชน์ของผู้บริโภค และการสร้างรายได้ให้ประชาชนตลอดจนสนับสนุน “การพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือกต่าง ๆ” ที่เน้นการรักษาแบบธรรมชาติ บำบัด และการพึ่งพาตนเอง

7. จะรณรงค์ให้เกิดการ “ลดอุบัติเหตุและอุบัติภัย” ตลอดจนพัฒนาให้เกิด “ระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน (Emergency Medical Services หรือ EMS) ในพื้นที่จังหวัดนำร่อง 31 จังหวัด

8. จะรณรงค์และควบคุมเพื่อลดโรคที่ทำให้คนไทยมีอัตราการป่วยหรือตายสูง 6 โรค ได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคไข้เลือดออก และโรคเอดส์

9. จะพัฒนาให้โรงพยาบาลศูนย์ และโรงพยาบาลทั่วไป 92 แห่ง โรงพยาบาลชุมชน 712 แห่ง ตลอดจนสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 80 แห่ง ของกระทรวงสาธารณสุข สามารถให้บริการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดด้วยเทคนิคใหม่ “จิตสังคมบำบัด” เพื่อขยายประสิทธิภาพการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้ครอบคลุมทุกจังหวัดทั่วประเทศ

“สุขภาพดีมีค่ามากกว่าทรัพย์สิน” รัฐบาลนี้จะให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนชาวไทยมีสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นของขวัญที่รัฐบาลจะมอบให้ประชาชน (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

นโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ให้ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ในการประกอบกิจวัตรประจำวันมากขึ้น เพื่อส่งผลให้อายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เจ็บป่วยและตายด้วยโรคอันเกิดจากการขาดการออกกำลังกายก่อนวัยอันควร

2. ให้มีการประยุกต์กิจกรรม การละเล่นพื้นบ้านของไทยเพื่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรม ความเป็นอยู่ของประชาชนแต่ละภาค

3. ให้มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างเต็มประสิทธิภาพในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยพัฒนารูปแบบการบริหารศูนย์กีฬา สถานที่ราชการ สวนสาธารณะเพื่อเป็นแบบอย่างในการจัดการเชิงรุกสู่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง ตอบสนองต่อความต้องการของประชาชนมากยิ่งขึ้น

4. กระทรวงสาธารณสุข ประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบ ด้านการศึกษา เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย สมาคมกีฬา เพื่อกำหนดบทบาทและทิศทางการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประเทศไทย ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ

5. ให้มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนรูปแบบการบริการในสถานบริการสาธารณสุข ให้เป็นแบบองค์รวม ผสมผสานรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การให้คำแนะนำปรึกษา ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของการให้บริการด้านสุขภาพอนามัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานบริการสาธารณสุขของรัฐ

6. ให้ส่งเสริมบทบาทผู้นำชุมชน อาสาสมัคร องค์กรท้องถิ่น องค์กรเอกชน ในการเป็นผู้นำการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานหลักในการสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7. ให้มีกิจกรรมส่งเสริมค่านิยมของครอบครัว ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของทุกครอบครัวทั่วประเทศไทยในโอกาสต่าง ๆ

8. ให้หน่วยงานต่าง ๆ โดยเฉพาะหน่วยงานในภาครัฐจัดให้บุคลากรในหน่วยงาน ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในวันราชการ เพื่อเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนและหน่วยงานภาคเอกชนอื่น ๆ

สุขบัญญัติ 10 ประการในการออกกำลังกาย

จรรยาพร (2538) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้ คือ

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. ออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายชนิด
10. ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ความหมายของการออกกำลังกาย

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย (2536) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังนี้

“การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างยิ่ง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ”

“การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้เกิดกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย”

Levy et al. (1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-60 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

มงคล (2539) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับ เพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เฉก (2540) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาทีและในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

โดยสรุป จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การทำให้ร่างกายมีการหดยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวทำให้เกิดการใช้อาหารและออกซิเจนในร่างกาย

เพิ่มขึ้นจากธรรมดา โดยปกติเมื่อมีอายุมากขึ้นความสนใจในการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกาย กระชับกระฉ่ง ว่องไว การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมการรักษาสุขภาพที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายจะต้องถือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง การเลือกวิธีออกกำลังกายต้องเลือกให้ เหมาะกับความสามารถ ความสนใจ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยาก การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 20 นาทีหรือมากกว่า และควรกระทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

องค์การอนามัยโลก (2545) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน (แคลอรี) กล่าวง่ายๆ ก็คือ การเคลื่อนไหว เช่น การเดินเร็วๆ เล่นสเก็ต ทำความสะอาดบ้าน เดินรำ เดินขึ้นบันได ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์ วายน้ำ ขี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ. 2546-2549) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนหนึ่งของการเคลื่อนไหวร่างกายออกแรง/ ออกกำลังที่มีการวางแผน มีแบบแผน หรือมีการเตรียมตัว โดยจะเป็นกิจกรรมที่มีการกระทำซ้ำ ๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกาย

หลักการของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบในเรื่องของความหนักและความนาน ที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีการปรับตัวของอวัยวะที่เกี่ยวข้อง ทั้งในด้าน รูปร่างและการทำงาน จะทำให้สมรรถภาพของร่างกายด้านที่ฝึกดีขึ้น การออกกำลังกายโดยไม่ได้จัดความหนัก ความนาน และความบ่อยที่เหมาะสม ไม่ถือว่าการออกกำลังกาย เนื่องจากปริมาณของการออกกำลังกายอาจมากเกินไปจนสามารถเกิดโทษแก่ร่างกาย หรือน้อยเกินไป จนไม่เกิดประโยชน์ การออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

กับความบอบในการออกกำลังกาย เมื่อมีการออกกำลังกายซ้ำ ๆ กัน เราเรียกว่า “การฝึกฝนร่างกาย” ทั้งนี้การฝึกฝนร่างกายจะให้ผลในการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

1. ชนิดของการฝึกฝนร่างกาย
2. ปริมาณของการฝึกฝนร่างกาย
3. ปัจจัยในตัวผู้รับการฝึก
4. ปัจจัยภายนอก
5. การพักผ่อน

หลักการในการออกกำลังกายแต่ละวิธี (เกษม และกุลยา, 2528) มีดังนี้

1. ทำให้การออกกำลังกาย เป็นการพักผ่อน คลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้าและวิตกกังวล เช่น การเล่นกีฬาที่ให้ความเพลิดเพลิน ไม่มีการแข่งขัน การออกกำลังกายเป็นจังหวะ การออกกำลังกายด้วยการฝึกลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เป็นต้น

2. สร้างเสริมประสิทธิภาพ และความสามารถในการทำงานให้ประสานกันของกล้ามเนื้อ และการประสานความเคลื่อนไหวของข้อต่อ กระตุ้นการเผาผลาญอาหารและการย่อยอาหาร ลดอาการท้องผูก เพิ่มการทำงานของหัวใจและการกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต

3. เพิ่มให้เกิดความแข็งแรงและการตั้งตัวของกล้ามเนื้อ เช่น การเดิน เป็นต้น

นอกจากนี้ เฌก (2540) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. จะต้องเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ได้เคลื่อนไหว ยืดหด ไม่ใช่จะใช้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป

2. จะต้องค่อยเป็นค่อยไป และเพิ่มปริมาณทีละน้อย ๆ เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้าและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนร่างกายอยู่ตัว ออกกำลังติดต่อกันได้เป็นระยะอย่างน้อย 20-30 นาที หรือมากกว่านั้นก็ยังดี แต่อย่าเกินกำลังของตน
3. จะต้องออกกำลังให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ถ้าทำมากกว่านี้ ยิ่งทำทุกวันยิ่งดี
4. ในขณะที่ออกกำลังกายห้ามคิดถึงเรื่องงานเป็นอันขาด ต้องปล่อยให้จิตว่างเฉย ๆ ถ้ายังคิดถึงเรื่องใดก็ให้รู้ตนเองแล้วหยุดคิดเสีย วิธีนี้จะเป็นการฝึกจิต อย่างไรก็ดีในขณะที่ออกกำลังอาจจะนึกสวดมนต์อยู่ในใจก็ได้ คือ ใช้หลักสมาธิให้จิตใจอยู่ที่พุทธคุณอย่างเดียว
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่จำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้านิดดีกว่า เพราะจะได้รับอากาศบริสุทธิ์กว่า และได้รับแสงแดดตอนเช้าด้วย ห้ามออกกำลังกายภายหลังจากอาหารอย่างน้อย 4 ชั่วโมง

เกณฑ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ศิริรัตน์ (2539) ประกอบด้วย

1. ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายจะช่วยให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น มีเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและเซลล์ต่าง ๆ ช่วยลดการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการฝึก เวลาที่ใช้ 5-10 นาที
2. ระยะเวลาฝึกฝนร่างกายเป็นการบริหารกายเน้นในการเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด ใช้เวลาในการฝึก 20-25 นาที
3. ระยะเวลาผ่อนคลาย เพื่อให้การเต้นของหัวใจเข้าสู่ภาวะใกล้เคียงกับภาวะปกติ โดยการบริหารกล้ามเนื้อ แขน หัวไหล่ สะโพก หน้าท้อง ประมาณ 3-5 นาที

ปริมาณการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (กรมพลศึกษา, 2539)

1. ความหนัก โดยใช้จำนวนการเดินของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกายชีพจรไม่ควรเกิน 190-อายุ และไม่ต่ำกว่า 150-อายุ ของแต่ละคน
2. ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน
3. ความนาน ครั้งละ 10-30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นและผ่อนคลาย) สัปดาห์หนึ่ง รวมกันแล้วไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

การปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย (กรมอนามัย, 2543)

1. ก่อนการออกกำลังกาย ควรประเมินสภาวะสุขภาพว่ามีข้อจำกัดในการออกกำลังกายหรือไม่ เช่น มีปัญหาของโรคที่มีผลต่อการเลือกรูปแบบการออกกำลังกายและเลือกรูปแบบ การออกกำลังกายให้เหมาะสม เพื่อที่จะได้รับประสิทธิผลของการออกกำลังกายสูงสุด
2. ขณะออกกำลังกาย ขณะที่ออกกำลังกายควรสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น เกิดภาวะปากซีด หน้าซีด มีเหงื่อออกผิดปกติ มีภาวะการหายใจเร็วผิดปกติเกินกว่าเป้าหมาย (อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในผู้สูงอายุ ประมาณ 170 ลบออกจากอายุเป็นปี) ให้นั่งหรือนอนพัก
3. หลังการออกกำลังกาย หลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรนั่งพักสักครู่ จากนั้นจึงดื่มน้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มที่ผสมน้ำตาลเล็กน้อย ก่อนที่จะเคลื่อนย้ายเปลี่ยนอิริยาบถของร่างกาย

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

เฉก (2540) ได้กล่าวถึง ข้อห้ามในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วย โดยเฉพาะขณะที่เป็นไข้หรือมีการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ
3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรให้เลย 4 ชั่วโมงไปแล้ว คือ ต้องออกกำลังกายก่อนรับประทานอาหาร คือตอนท้องว่าง
4. ในผู้ที่มีอายุเกิน 45 ปี ควรปรึกษาแพทย์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาก่อนการออกกำลังกาย
5. ในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

ประเภทของการออกกำลังกาย (กระทรวงสาธารณสุข 2546-2549)

ก. ชนิดของการออกกำลังกายทั่วไป

1. แบ่งตามหลักการใช้ออกซิเจน

1.1 แอโรบิก (Aerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากระบวนการผลิตพลังงานที่ต้องใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายต่อเนื่อง เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การวิ่งระยะไกล การเดิน การว่ายน้ำ หรือการขี่จักรยาน เป็นต้น ภาวะแอโรบิครวมถึงการฝึกฝนแบบสร้างความอดทนที่มีความหนักที่น้อย หลาย ๆ รอบ มีช่วงเวลาเกิน 3 นาที

1.2 แอนแอโรบิก (Anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากระบวนการผลิตพลังงานที่ไม่ต้องใช้ออกซิเจน เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นการใช้ออกซิเจนเต็มที่ในระยะสั้น เป็นต้น การออกกำลังกายประเภทนี้ต้องใช้แรงเกือบจะถึงระดับสูงสุดในช่วงเวลา 2 ถึง 3 นาที การออกกำลังกายแบบนี้สำหรับนักกีฬาที่ต้องการกำลังอย่างฉับพลัน เช่น วิ่งเร็วระยะสั้น นักกรรเชียงเรือ และนักฟุตบอล เป็นต้น

2. แบ่งตามหลักการออกกำลังของกล้ามเนื้อ

2.1 Isotonic คือ การที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วใยกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาวได้ด้วย แรงดึงในกล้ามเนื้อคงที่ ในประเด็นนี้ คอริแกน และเมทแลนค์ ระบุว่าหลักการคือ ให้ทำกิจกรรมที่เกินกำลัง แรงต้องเพียงพอให้กล้ามเนื้อเกิดความเมื่อยล้า จะทำให้กล้ามเนื้อมีการปรับตัวเพิ่มความแข็งแรง และความทนทาน สำหรับการเพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายต้องมีแรงต้านทานมาก ออกกำลังกายช้าอย่างช้า ๆ สำหรับฝึกความทนทานใช้แรงต้านน้อย แต่ออกกำลังกายช้าอย่างเร็ว การออกกำลังกายโดยวิธีนี้ต้องใช้กันอยู่โดยทั่ว ๆ ไป เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยกสิ่งของหนัก ๆ เช่น การยกน้ำหนักในท่าต่าง ๆ

2.2 Isometric คือ การที่กล้ามเนื้อเกร็งตัว แต่ใยกล้ามเนื้อมีระยะความยาวคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเกร็งแรงเท่าใด แต่แรงดึงในกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ประเด็นนี้ คอริแกนและเมทแลนค์ ระบุว่าในการออกกำลังกายประเภทนี้ หลักการคือ ไม่มีการเคลื่อนไหว ข้อต่อเมื่อมีการตั้งตัว แรงต้านเพียงพอที่จะไม่ทำให้มีการเพิ่มหรือมีการเพิ่มเพียงเล็กน้อย ในความยาวของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อโดยปกติการหดตัวของกล้ามเนื้อและคงไว้ 6 วินาที ผ่อนคลาย 6 วินาที

2.3 Isokinetic คือ การที่กล้ามเนื้อหดตัวช้า ๆ ด้วยอัตราคงที่ และต้องออกแรงเท่า ๆ กันตลอดระยะทางที่หดตัว การออกกำลังกายแบบนี้ต้องอาศัยเครื่องมือพิเศษ เรียกว่า Cyber จึงจะทำได้โดยสามารถเพิ่มการทำช้าที่มีความเร็วหรือช้าได้ การออกกำลังกายแบบนี้มีความก้าวหน้าในการฟื้นฟูสภาพ การออกกำลังกายโดยมีแรงต้านนี้ทำโดยใช้แรงต้านที่เป็นเครื่องมือ ซึ่งการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วคงที่ไม่ว่าจะเพิ่มแรงเท่าใดก็ตาม ในปัจจุบันมีการพัฒนามากและมีการโฆษณา มีการใช้ในสถานที่หรือสโมสรออกกำลังกายหลาย ๆ ประเภท

วิธีการออกกำลังกล้ามเนื้อแบบ Isotonic และ Isokinetic เท่านั้นที่จะทำให้เกิดการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะการหดตัวแบบนี้จะมีการหดตัวและการคลายตัวของกล้ามเนื้อสลับกันในช่วงที่กล้ามเนื้อคลายตัวนี้เอง เส้นเลือดจะไม่ถูกกล้ามเนื้อบีบเลือดสามารถไหลเข้าไปในกล้ามเนื้อนั้นได้ และนำสารอาหารพวก กลูโคส กรดไขมัน โปรตีน และที่สำคัญคือ ออกซิเจนเข้าไปเพื่อทำการสร้างสารพลังงาน ATP ใหม่

ส่วนการออกกำลังกายกล้ามเนื้อแบบ Isometric กล้ามเนื้อจะเกร็งตลอดเวลาจึงไปรัดเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อมัดนั้น จนไม่สามารถนำสารอาหารและออกซิเจนเข้าไปกล้ามเนื้อมัดนั้นได้ จึงไม่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก อีกประการหนึ่งการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแบบหลังนี้จะมีกรดแลคติกเกิดขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อนั้นเกิดการล้าและปวดไม่สามารถออกกำลังกายต่อไปได้ ทำให้การออกกำลังกายแบบนี้ทำได้เพียงระยะเวลาสั้น ๆ ไม่นานพอที่จะเข้าถึงระยะแอโรบิกได้

จากเหตุผลดังกล่าว ถ้าจะออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของอวัยวะที่กล้ามเนื้อมัดนั้นเกาะอยู่มาก ๆ และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นจังหวะเกร็งสลับกับคลาย ซึ่งจะต้องกระทำต่อเนื่องกันไปเกินกว่า 3 นาที

ข. ชนิดของการออกกำลังกายเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ

กิจกรรมการออกกำลังกาย นอกจากจะแบ่งตามหลักการทั้งสองแล้ว ยังมีการออกกำลังกายที่แบ่งตามวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ได้อีกด้วย เช่น

1. การออกกำลังกายเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย วัตถุประสงค์นี้สามารถแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ ตามสมรรถภาพทางร่างกายเฉพาะด้านอีกคือ

1.1 เพื่อฝึกฝนความทนทาน

1.2 เพื่อฝึกฝนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

1.3 เพื่อฝึกฝนความว่องไว

1.4 เพื่อฝึกฝนกำลัง

1.5 เพื่อฝึกฝนความอ่อนตัว

2. การออกกำลังกายเพื่อสันทนาการ

3. การออกกำลังกายเพื่อการรักษาและฟื้นฟูสภาพ

4. การออกกำลังกายเพื่อความสวยงามของร่างกาย

ข้อปฏิบัติของการออกกำลังกาย

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้ (วุฒิพงษ์, 2537)

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือ เล่น กีฬานิกต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกต จากความเหนื่อยหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนัก ของงานเท่าเดิม โดยไม่มีปัญหาใดๆ และเมื่อได้พักประมาณ 10 นาที ก็รู้สึกว่ายเหนื่อย แม้จะ มีความอ่อนเพลียอยู่บ้างแต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายแล้วกลับสดชื่น แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้น ไม่ หนักเกินไปแต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้ว พอฝืนเล่นต่อไปอีกกลับทำให้เหนื่อยมากขึ้นจนหอบ และรู้สึกว่า หายใจไม่ทัน แม้ได้พักนานเป็นชั่วโมงแล้วยังไม่หายเหนื่อย ในวันรุ่งขึ้นมีอาการอ่อนเพลียและ ปวดตามร่างกาย แสดงว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นหนักเกินไป และถ้าคิดจะออกกำลังกายใหม่จะ ต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน แล้วจึงเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิดต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกาย ที่ แตกต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมรัดกุมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่าและยัง เป็นการป้องกันอันตรายอาจจะเกิดขึ้น ด้านความอดทนจะต้องคำนึงถึงการระบายความร้อน ออกจากร่างกายเป็นสำคัญ การใช้ชุดวอร์มเกินความจำเป็นจะมีผลต่อการระบายความร้อน ทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ มีผลทำให้สมรรถภาพลดลง ดังนั้นหากต้องการใช้ความ อดทนแล้ว เครื่องแต่งกายที่ระบายความร้อนได้ยากจะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง

3. เลือกเวลาดินฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลาอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศทำได้ยากแต่การเลือกเวลาทำได้ง่ายและเวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง และถ้าหากท้องว่างอยู่นานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนหรือระหว่างออกกำลังกาย อาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่ายแต่ไม่ถึงกับทำให้อึดหรือแน่นท้อง ในขณะที่อึดจัดกระเพาะอาหาร จะทำให้การขยายตัวของปอดได้เต็มที่ ขณะเดียวกันการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือด ส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร ทำให้เลือดที่จะไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมีปริมาณน้อยลง จึงมีผลเสียต่อการใช้กล้ามเนื้อและหากเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่าย ดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อึดจัด

5. การดื่มน้ำ จากการทดลองเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของร่างกายที่มีการขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ พบว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง ปกติน้ำสำรองในร่างกายมีประมาณร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว ดังนั้นการออกกำลังกายใด ๆ ที่มีการเสียน้ำไม่เกินร้อยละ 2 ของน้ำหนักตัว และก่อน การออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำหรือในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิด การ กระหายน้ำก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น

ความกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายขาดน้ำ ขาดอยู่เท่าไรก็ใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่จะต้องเฉลี่ยประมาณการดื่ม ไม่ควรดื่มครั้งเดียวจนอึด

ในการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน พบว่า การให้น้ำชดเชย ในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสีย จะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการให้ออกเป็นร้อยละ 25 ใน 1 ชั่วโมงก่อนการออกกำลังกาย และอีกร้อยละ 75 เฉลี่ยไปตามระยะเวลาของการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกาย หัวใจที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะ ที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้น ในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก หากการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยเมื่อได้พักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจจะไปเล่นต่อไป แต่ถ้าการเล่นครั้งนี้ทำให้อาการเดิมกลับมามากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมาก สำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจจะเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้ ความรู้สึกไม่สบายอึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับได้ไม่ปกติ เป็นสัญญาณแสดงให้รู้ว่ามีภาวะผิดปกติเกิดขึ้น หากฝืนเล่นต่อไปโอกาสที่จะเป็นอันตรายมีมากและความรุนแรงจะมากขึ้นตามลำดับเช่นกัน

8. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาที่รบกวนจิตใจออกไปได้ก็ควรงด การออกกำลังกายเพราะมันจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬาก็ตาม การรักษาความสม่ำเสมอ จะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุก ๆ ด้านการฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไปครึ่งเดือนจะมาริมใหม่ด้วยความหนักของงานเท่ากับครั้งสุดท้ายก่อนการหยุดไม่ได้ แต่จะต้องเริ่มด้วยความหนักของงานเท่า ๆ กับเมื่อตอนเริ่มครั้งแรก และโอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงเป็นไปได้ยาก ดังนั้นหากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10. การพักผ่อนภายหลังการออกกำลังกาย จำเป็นจะต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอโดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาก็จะทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้งร่างกายต้องเสียพลังงานสำรอง จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อม

แวมส่วนที่สึกหรือเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้น ในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

ขั้นตอนของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ (2539) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่สำคัญมีดังนี้

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching)

เช่น นั่งเหยียดขาข้ามตะเข้ข้างไว้จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณข้อพับขาทั้งสอง ใช้เวลา 5 นาที พยายามทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญ ๆ เช่น ลำตัว แขน ขา และหลัง

2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm — up)

โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่, กระโดดตบ, แล้วเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ ระยะทางสั้น ๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities)

สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรมากเกิน 1 ชั่วโมง อาจจะใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือต้องเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนเลือดทำงานมากถึงกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุดและไม่ควรเกิน 90 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด ควรจัดให้อยู่ระหว่าง 60 เปอร์เซ็นต์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด โดยปกติจะทราบว่าออกกำลังกายอยู่ในระดับใดต้องอาศัยความรู้สึกเหนื่อยเป็นเครื่องตัดสิน แต่จะมีโอกาสผิดพลาดได้มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกเริ่มของการออกกำลังกายบางคนอาจรู้สึกเหนื่อยมากทั้ง ๆ ที่ยังออกกำลังกายไม่ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ของสมรรถภาพสูงสุด แต่บางคนอาจจะออกกำลังกายเกิน 80 เปอร์เซ็นต์ไปแล้วยังไม่รู้สึกเหนื่อย ความผิดพลาดทั้งสองทางดังกล่าวทำให้ผู้ออกกำลังกายไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร หรืออาจจะ ก่อให้เกิดอันตราย การกำหนดความหนัก

ของการออกกำลังกายที่แน่นอนสามารถทำได้ด้วย การทดสอบสมรรถภาพสูงสุดของแต่ละคน แล้วลดความหนักตามเปอร์เซ็นต์ลงมา อาจกำหนดความหนักให้ใกล้เคียง โดยอาศัยงานับชีพจร ขณะออกกำลังกายหรือทันทีที่หยุดออกกำลังกาย

4. การลดสภาวะร่างกาย (Cool – down)

คือ การทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังจากออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะ (Cool – down) เท่า ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) คือ อย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อต่ออยู่กับที่ด้วย (ศิริรัตน์, 2539)

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย (กรมอนามัย, 2543)

กรมอนามัย (2543) การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย สมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ระหว่างวัยเด็กและสูงสุดประมาณอายุ 25 – 30 ปี หลังจากนั้น สมรรถภาพจะเสื่อมถอยลงตามลำดับ ผู้ที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีสมรรถภาพหรือการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายดีกว่าผู้ที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายน้อย หรือไม่เคลื่อนไหวเลยในวัยเดียวกัน ถึงร้อยละ 25 ไม่ว่าจะเป็เด็กหรือผู้สูงอายุถึง 90 ปี ก็ สามารถได้รับประโยชน์จากการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้นอายุจึงไม่ เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด สำหรับการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวออกกำลังกายแต่ละวัย

1. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับ ความสามารถ ความต้องการและความสนใจของแต่ละคน การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อให้ได้ ประโยชน์ต่อสุขภาพไม่จำเป็นต้องหนักหน่วงรุนแรง

2. ทุกคนควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทความทนทาน (แอโรบิก) อย่างน้อยด้วยความแรงระดับปานกลาง สะสมรวมกันทั้งวันอย่างน้อย 30 นาที ต่อเนื่องหรือเป็นช่วงสั้น ๆ 8-10 นาที โดยทำทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ในงานอาชีพ กิจกรรมเวลาว่าง หรือภาระกิจชีวิตประจำวัน

3. ประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถนะของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะเพิ่มมากขึ้นไปอีก ถ้าใช้เวลาในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้นหรือเคลื่อนไหวด้วยความแรงที่หนักขึ้น แต่ต้องไม่มากหรือหนักเกินไปเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
4. ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าจะเริ่มต้นควรเคลื่อนไหวเป็นช่วงสั้น ๆ เบา ๆ ซ้ำ ๆ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนถึงระดับที่ต้องการ
5. ผู้ที่มีโรคเรื้อรังทางสุขภาพ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน อ้วน หรืออื่น ๆ หากต้องการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ก่อน เพื่อให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับอาการ
6. ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกกำลังกาย ถ้าเป็นผู้ชายอายุ 40 ปี หรือผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากต้องการเคลื่อนไหวออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักหน่วง ซึ่งไม่เคยทำมาก่อน
7. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างน้อย 8-10 ท่า เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของขา ลำตัว แขนและไหล่ ทำเพียง 1 เซ็ต ของแต่ละท่า ท่าละ 8-12 ครั้ง
8. เพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ตามความต้องการ อย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์

แต่ละวัยจะเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบใด ขึ้นอยู่กับสภาวะสุขภาพ ความสามารถความต้องการ และความสนใจของบุคคลนั้น ซึ่งทำให้ทั้งการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผน และการเคลื่อนไหวในวิถีชีวิต แต่ละวัยอาจจะมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไป แต่หลักการใหญ่เหมือนกัน

วัยเด็กและเยาวชน

โดยทั่วไปเด็กมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าผู้ใหญ่อยู่แล้ว ทั้งนี้เพื่อความสมรรถนะแข็งแรงของร่างกาย ดังนั้นต้องสนับสนุนให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายตามสภาพความต้องการของเด็ก แต่เนื่องจากเด็กไม่ว่าจะตัวใหญ่ หรือแข็งแรงเพียงใด ระบบโครงสร้างสรีรวิทยาและสภาพจิตใจ ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้นการจัดโปรแกรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงนี้ด้วย

ความปลอดภัย (Safety) ในการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็ก จึงเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจอย่างยิ่ง การใช้งานมากเกินไป (Overuse Syndrome) หรือการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา อาจมีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตได้ เช่น การวิ่งระยะไกลเกินกว่า 10 กิโลเมตร การชกมวย เป็นต้น ต้องขอเน้นว่าการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็ก คือ การเล่น (Play) มากกว่าการฝึกออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผน (Exercise) ให้โอกาสเด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เด็กรู้สึกสนุกและชอบสอดคล้องกับระดับทักษะเด็กจะมีการเรียนรู้ และปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสามารถของแต่ละคน

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของเด็กประมาณ 200 ครั้งต่อนาที และไม่จำเป็นต้องลดต่ำลง ดังนั้นจึงไม่มีข้อแนะนำเกี่ยวกับอัตราการเต้นของหัวใจสำหรับเด็ก การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของเด็กที่มีปัญหาสุขภาพตั้งแต่กำเนิด หรือในภายหลัง ควรได้รับคำแนะนำ และดูแลจากแพทย์เป็นเฉพาะกรณี

กิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังสำหรับเด็กและเยาวชนต้องสนุก และสามารถเข้าร่วมได้ มีกิจกรรมที่หลากหลายเหมาะสมกับอายุ และความสามารถที่แตกต่างกัน ทั้งที่แข่งขันและไม่แข่งขัน พ่อ แม่ และผู้ใกล้ชิดต้องเป็นแบบอย่าง (Role Models) ที่ดีในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย หลักสูตรพลศึกษาและสุขศึกษาในโรงเรียนควรเป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และทักษะในการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย รวมทั้งพฤติกรรมที่เอื้อต่อสุขภาพให้เด็กและเยาวชน และเน้นหนักมากขึ้น ในกิจกรรมที่เด็กและเยาวชนสามารถทำต่อไปได้ตลอดชีวิต เช่น การเดิน การเดินร่ำ ฯลฯ พ่อ แม่ ผู้ใกล้ชิด และโรงเรียนต้องให้โอกาสและจัดสิ่งแวดล้อมที่จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น และที่สำคัญอย่าใช้การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการทำโทษเด็ก

วัยทำงาน

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายของคนในวัยทำงาน (อายุ 15-59) นั้น ต้องพิจารณาถึงเวลาที่มีลักษณะงานอาชีพ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย นอกเหนือจากสภาวะสุขภาพ ความต้องการ และความสนใจในทีนี้จะแบ่งวัยทำงานออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ตามลักษณะของการออกแรงเพื่อทำงาน กลุ่มแรกคือ กลุ่มที่ทำงานสบาย ออกแรงเพียงเล็กน้อย ยืนหรือนั่งทำงานไม่มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมาก เช่น คนที่ทำงานในสำนักงาน คนงานที่ยืนหรือนั่งทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ฯลฯ กลุ่มที่สองคือ กลุ่มที่ออกแรงกายทำงานมีการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างมาก เพื่อออกแรงทำงานในอาชีพ เช่น กรรมกรแบกหาม ชวนา ชาวไร่ ฯลฯ

กลุ่มที่ทำงานสบายควรต้องเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทานของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต หรือแบบแอโรบิก ให้มีการใช้พลังงาน 150 แคลอรีต่อวัน หรือ 1,000 แคลอรีต่อสัปดาห์ โดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การเดินแทนการใช้รถ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ตัดหญ้า ทำสวน ทำงานบ้าน ฯลฯ ให้มีความแข็งแรงระดับปานกลางเท่ากับการเดินเร็ว ๆ 2.4 – 3.2 กิโลเมตรในครึ่งชั่วโมง หรือออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผนแน่นอน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ จักรยาน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ กายบริหารต่อเนื่อง กระโดดเชือก หรือเล่นกีฬา ฯลฯ และเพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อย ๆ รวมทั้งการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตามความจำเป็นและต้องการ ยิ่งเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

กลุ่มที่ออกแรงกายนั่น การออกแรงทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ต้องเป็นการทำงานที่หนัก เช่น ยก แบก หรือหิ้วของหนัก 9 กิโลกรัม (20 ปอนด์) หรือมากกว่าเป็นเวลาอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือออกแรงเคลื่อนย้ายสิ่งของ (ไม่จำกัดขนาด) จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยไม่ใช่เครื่องทุ่นแรงในทัศนะของผู้เรียบเรียงเห็นว่า การออกแรงทำงานเพื่อประกอบอาชีพ ที่มีลักษณะเป็นประจำในแต่ละวัน ซึ่งมากกว่า 1 ชั่วโมงนั้น น่าจะมีการใช้พลังงานไม่น้อยกว่า 150 แคลอรีในแต่ละวัน น่าจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยยังไม่รวมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกายอย่างอื่น ๆ ลักษณะการทำงานมีทั้งแบบเคลื่อนไหวแขน ขา อย่างต่อเนื่อง และออกแรงดึง ดัน ยก คล้ายกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีลักษณะท่าทางที่ทำซ้ำ ๆ หรืออยู่ในท่วงทำนองนั้น นานเกินไป และซ้ำ ๆ เกือบทุกวัน หรือผิดท่าทางจนเกิดการบาดเจ็บสะสมของระบบกล้ามเนื้อ และโครงร่างมีปัญหาด้านความอ่อนตัว การเคลื่อนไหวออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จึงมีความสำคัญ

และจำเป็นและหากมีเวลาสามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เป็นแบบเป็นแผนจะช่วยผ่อนคลาย และยังประโยชน์ให้แก่สุขภาพเพิ่มขึ้นไปอีก

วัยสูงอายุ

ปัญหาของผู้สูงอายุ คือ ภาวะทุพพลภาพและการพึ่งพิง ซึ่งภาวะเหล่านี้ส่วนหนึ่งสามารถ ดำเนินการป้องกันและแก้ไขได้ โดยการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งไม่เพียงแต่มี ชีวิตที่ยืนยาว หากยังทำให้มีชีวิตที่ดีกว่าและมีคุณภาพชีวิตด้วย อย่างไรก็ตามในการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีประเด็นที่พึงสังวรณ ดังนี้

1. กระดูกมีแนวโน้มที่จะแตกหักง่าย โดยเฉพาะในผู้หญิง
2. เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ยึดติง แน่นมากขึ้น และเส้นเอ็นมีความยืดตัวลดลง ช่วงของ การเคลื่อนไหวค่อนข้างจำกัด
3. มวลกล้ามเนื้อลดลง ปฏิบัติการตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ช้าลง
4. มีโรคประจำตัว หรือภาวะของการเป็น โรคซ่อนเร้นอยู่

การเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทฝึกความทนทาน หรือแอโรบิกด้วยความแรงระดับ เบาถึงปานกลาง ในวิถีชีวิต หรือเป็นแบบเป็นแผนพอเพียงต่อสุขภาพที่เหมาะสมแล้ว และ ยัง สามารถลดความดันโลหิตด้วยและในระยะยาว ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายในด้านต่าง ๆ กิจกรรมฝึกความทนทาน เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน ออกกำลังกายในน้ำ ว่ายน้ำ รำมวยจีน หรือ กิจกรรมในวิถีชีวิตอื่น ๆ ฯลฯ ถ้าร่างกายมีการปรับตัว และฝึกฝนได้ดี ก็สามารถวิ่งได้ หรือเคลื่อนไหว ออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนักขึ้น การเริ่มต้นควรเริ่มเบา ๆ แล้วย่อย ๆ เพิ่มเวลา จนร่างกาย ปรับตัวได้ จึงค่อย ๆ เพิ่มความแรง เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้

การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้คล่อง ขึ้นเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาข้อเสื่อม และความอ่อนตัวไม่ดี การฝึกความ แข็งแรงจะช่วยพัฒนาข้อต่อและความอ่อนตัวให้ดีขึ้นได้ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

ประเภทแอโรบิกได้ดีขึ้น สำหรับการฝึกความอ่อนตัวของผู้สูงอายุ ควรใช้การยืดเหยียดแบบ หยุด ค้างไว้ และก่อนการยืดเหยียด ควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือเคลื่อนไหวออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเบา ๆ ก่อน เพื่อเพิ่มการไหลเวียนและอุณหภูมิของร่างกายจะทำให้การยืดเหยียด มีประสิทธิภาพมากขึ้น และอย่ายืดเหยียดเกินกว่าช่วงของการเคลื่อนไหวที่เริ่มรู้สึกเจ็บ

สรุป

การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย สำหรับแต่ละวัยขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเริ่มต้น ภาวะสุขภาพ อายุ ความต้องการและความสนใจ หลักการหรือข้อเสนอแนะการเคลื่อนไหวออกกำลังกายใน องค์ประกอบต่าง ๆ สามารถปรับประยุกต์ใช้ได้ในแต่ละวัยและต้องไม่ลืมว่าการกิจด้านสาธารณสุข คือ พยายามทำให้ประชาชนออกมาเคลื่อนไหวออกกำลังกายมากขึ้น และนานขึ้นมากกว่า การพยายามยกระดับให้ทุกคนมีความสมบูรณ์แข็งแรง หรือเคลื่อนไหวที่ระดับนั้นระดับนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย (ดำรง, 2540)

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2. การทรงตัวดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง เพราะร่างกายได้มีการซ้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยพอมก็จะอ้วนขึ้นและที่เคยอ้วนเกินไป ก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่าที่เดียวยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะบางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการบางของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอารมณ์ดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของ สารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ ปัจจุบันมีแพทย์ที่ทำการรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย ๆ กล่าวกันว่าหากวิ่งติดต่อกันเป็นเวลาประมาณ 18-20 นาที อาการทางจิตจะดีขึ้นพอ ๆ กับการกินยาแก้ซึมเศร้า 1 โด๊ส ผู้ที่เคยต้องใช้ยานอนหลับหรือถึงกับหยุดยาได้ หากได้ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ทางยุโรปก็มีรายงานว่า การออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพียงวันละ 15-20 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน จะสามารถลดอาการซึมเศร้าลงได้อย่างชัดเจน แพทย์หญิงเฮเลน โรซีส จิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่าเธอจะสั่งการออกกำลังกายเพื่อคลายเครียดให้กับผู้ป่วยของเธอเสมอ โดยถือว่าการออกกำลังนั้นเป็นยาแก้ซึมเศร้าแบบธรรมชาติที่ดีที่สุด

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก ได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวล หรือแอนไซตี้ ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย พบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการแอนไซตี้เพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะมีเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่ นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลั่งออกมามากขึ้น ทั้งชายและหญิง ความตึงเครียดทางเพศจึงมากขึ้นด้วย นายแพทย์เคนเน็ธ คูเปอร์ ได้ให้ข้อสังเกตจากผู้คนจำนวนมากที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่ามีสมรรถภาพทางเพศดีขึ้นเกือบทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม ต้องระวังที่จะไม่ออกกำลังกายหนักมากเกินไปจนหมดแรง คือ ชนิดนอนแผ่หรือหัวถึงหมอนก็หลับเป็นตาย อย่างนี้คงไม่ทำให้คู่สมรสถูกใจเป็นแน่ นอกจากความเมื่อยล้าแล้ว การออกกำลังกายที่หนักเกินไป ยังกลับทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงได้ เคยมีผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเบอร์ดาในสหรัฐอเมริกา โดยเจาะเลือดของนักวิ่งชายมาหาระดับของเทสโตสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย พบว่าผู้ที่วิ่งมากเกินไป คือ วิ่งเกินสัปดาห์ละ 40 ไมล์ หรือ 64 ก.ม. จะมีระดับฮอร์โมนเพศชายลดลงกว่าระดับปกติ) ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศจึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย แต่การออกกำลังกายภายในผู้หญิงนั้น ต้องระวังเรื่องแดด เรื่องลมไว้เหมือนกัน โดยเฉพาะประเทศที่มีแดดจัดอย่างไทยเรา นี้การถูกแดดและลมมากเกินไปจะทำให้ผิวเสียได้มาก ดังนั้นต้องเลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมด้วย ยิ่งคนที่ว่ายน้ำในสระที่มีคลอรีนยิ่งต้องระวังมาก ผิวหนังที่เปียกน้ำคลอรีนแล้วมานอนผึ่งแดดนั้น จะเสียมากทีเดียว

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้ การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้

ผู้ที่มีแรงดันเลือดก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงข้ามผู้ที่มีแรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้

อีกอย่างที่น่าสนใจ ก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลงได้ นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย การออกกำลังกายในผู้หญิงยังมีเรื่องที่น่าสนใจอีกอย่าง ศาสตราจารย์โรส ฟริสซ์ จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งได้ทำการศึกษาการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ในหญิง 5,398 คน โดยศึกษาย้อนหลัง ไปถึง 56 ปี (พ.ศ. 2468-2524) พบว่า ในหญิงที่มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตั้งแต่สมัยเรียนหนังสือ (และ 75% ยังเล่นต่อมา) นั้น มีการเกิดมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น มดลูก รังไข่ น้อยกว่าผู้ที่ไม้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่งสำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัคคำร้กษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายและแน่นอนว่าจะประหยัคคำร้กษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

การออกกำลังกายจะส่งผลต่อร่างกายอย่างน้อย 5 ประการ คือ (เชก, 2540)

1. เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการออกกำลัง อีกทั้งเป็นการป้องกันเส้นเลือดประะแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี เป็นแรงดันให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ทุกส่วนอย่างทั่วถึง พร้อมกับขับถ่าย ของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ และที่สำคัญก็คือทำให้สารต่าง ๆ ที่อยู่ในโลหิต อาทิ ไขมัน น้ำตาล และยูริกแอซิด เป็นต้น อยู่ในระดับปกติ
2. ทำให้กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ตลอดจนที่สำคัญยิ่งคือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมันจะถูกละลาย ความอ้วนจะลดน้อย ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใด ก็แล้วแต่กีฬาประเภทนั้น กล่าวกันว่า การว่ายน้ำใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มากกว่าการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ
3. ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ไม่เกิดอาการข้อติดหรือปวดเมื่อยตามข้อ ตามปกติเมื่อมีอายุสูงขึ้น ถ้าไม่มีการออกกำลังข้อต่อต่าง ๆ เป็นกิจวัตรประจำวัน แคลเซียม จะตกตะกอนตามข้อต่อต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการข้อต่อติดและปวดข้อ
4. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ออกไปจากร่างกายเป็นประจำ ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใสตลอดวัน
5. ทำให้ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลกระทบต่อการพักผ่อนทางอ้อม ฉะนั้นจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำ และจิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ความจำดี ความ

เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าช้าลง ชีวิตจะมีแต่ความสุขร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกให้แก่ตนเองได้อย่าง
ประหลาด ไม่เป็นโรคกระเพาะ ลำไส้ และจิตประสาท

นอกจากนี้ กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2539) ได้อธิบายถึง
ประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ทำให้มีสมรรถภาพทางด้านต่าง ๆ สูงขึ้น ทำงานได้มากขึ้น อาการเหนื่อยน้อยลง
แรงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น และกล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น

1. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและทรวดทรง
2. ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ข้อเสื่อม
3. ช่วยฟื้นฟูสภาพสำหรับผู้ที่เกิดจากความเสื่อม เช่น ข้อเสื่อม

ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อการทำงานของร่างกาย จะช่วยทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ
ทางร่างกายที่ดีขึ้น ชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ และสามารถฟื้นฟูอวัยวะที่เสื่อมไปแล้วให้ดีขึ้น
ได้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2537)

การออกกำลังกายสม่ำเสมอโดยมีความหนักและความนานที่เหมาะสมจะให้ผลในการ
เปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะเกือบทุกระบบในร่างกายไปในทางที่ดีขึ้นที่เห็นได้ชัดเจนก็คือ

1. ระบบการเคลื่อนไหว

- 1.1 กระดูก จะเพิ่มความหนาและแข็งแรง โดยเฉพาะกระดูกบริเวณที่มีกล้ามเนื้อ ยึดเกาะ

1.2 ข้อต่อ และเอ็นของข้อต่อต่าง ๆ จะเหนียวและหนาขึ้น ทำให้ข้อต่อแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับข้อต่อที่มีการสร้างน้ำหล่อเลี้ยงการออกกำลังกาย จะทำให้เยื่อข้อสร้างน้ำหล่อเลี้ยงในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งจะไม่ทำให้บริเวณหัวกระดูกเกิด การเสียดสีกันจนเกิดอันตราย

1.3 กล้ามเนื้อ เอ็นของกล้ามเนื้อจะมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นขึ้น ทำให้สามารถลดแรงที่มากกระทำต่อกล้ามเนื้อในทันทีทันใดได้เป็นจำนวนมาก เป็นการลดอันตรายที่จะเกิดกับกล้ามเนื้อ และเอ็นกล้ามเนื้อในตัวของกล้ามเนื้อเอง ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของสารอาหารต้นตอของพลังงาน โดยเฉพาะพวกแป้งและสารเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญสารอาหารจำพวกแป้งและไขมันให้เกิดพลังงานมากขึ้นกล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานติดต่อกันได้เป็นเวลานานขึ้น นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่มีความตึงตัวพอเหมาะจะทำให้กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ วางตัวอยู่ในท่า ที่เหมาะสม เป็นการป้องกันความผิดปกติของทรวงอกได้อีกด้วย

2. ระบบการหายใจ

กล้ามเนื้อระหว่างช่องซี่โครง และกล้ามเนื้อกระบังลม แข็งแรงขึ้น ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซมากขึ้น เพราะจะมีเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้น อัตราการหายใจจะลดลง ซึ่งจะประหยัดพลังงานในการหายใจ ปริมาตรอากาศที่สามารถหายใจเข้าออกได้ สูงสุดเพิ่มมากขึ้น

3. ระบบการไหลเวียนเลือด

3.1 หัวใจ การออกกำลังกาย ประเภทที่ต้องใช้ความอดทนเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้ง ปริมาตรของหัวใจจะมากขึ้นนอกจากนี้ในกล้ามเนื้อหัวใจจะมีการกระจายของหลอดเลือดฝอยมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดหล่อเลี้ยงเพียงพอ ไม่เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดได้ง่าย

3.2 หลอดเลือด การกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อที่มีการออกกำลังกายจะมากขึ้น หลอดเลือดฝอยมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ความดันโลหิตจะลดลง

3.3 เลือด จะมีปริมาณเพิ่มขึ้น จึงทำให้มีความสามารถในการจับกับออกซิเจนเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันสารเคมีบางตัวในเลือดจะลดลง เช่น ไขมันในเลือด เป็นต้น

4. ระบบประสาท

4.1 ระบบประสาทที่อยู่ภายใต้การสั่งงานของสมองจะประสานงานกันได้ดีขึ้น การเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ จะเป็นไปอย่างสอดคล้องและมีประสิทธิภาพ

4.2 ระบบประสาทที่ทำงานนอกการสั่งการของสมอง มีอยู่ 2 ประเภท ทำหน้าที่เหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกัน จะทำงานได้อย่างสมดุลกันและมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกระบบประสาทรักษาควบคุม เช่น การย่อยอาหาร และการขับถ่าย ทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวคิด และทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัย

ทฤษฎี PRECEDE MODEL (Green and Kreuter (991)

PRECEDE MODEL เป็นคำย่อมาจาก Predisposing, Reinforcing and Enabling Causes in Educational Diagnosis and Evaluation เป็นกระบวนการวิเคราะห์เพื่อการวางแผนการดำเนินงาน สุขศึกษาโดยใช้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมาใหม่ โดย Lawrence W. Green ที่มีแนวคิด ว่า พฤติกรรม บุคคลมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (Multiple Factors) ดังนั้นจะต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมนั้น ๆ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผน และกำหนดกลวิธีในการดำเนินงาน สุขศึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป กระบวนการวิเคราะห์ใน PRECEDE MODEL เป็นการวิเคราะห์ แบบย้อนกลับ โดยเริ่มจาก Outcome ต้องการหรืออีกนัยหนึ่งคือ คุณภาพชีวิตของบุคคลที่พึงประสงค์แล้ว พิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะสาเหตุที่เนื่องมาจากพฤติกรรม ของบุคคล การวิเคราะห์ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ทางสังคม (Phase 1: Social Diagnosis)

เป็นการพิจารณาและวิเคราะห์ “คุณภาพชีวิต” ซึ่งถือว่าเป็นขั้นตอนแรกของการวิเคราะห์ โดยการประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เช่น

ผู้ป่วย นักเรียน กลุ่มคนวัยทำงาน ผู้ใช้แรงงาน หรือผู้บริโภคร สิ่งี่ประเมินได้จะเป็นเครื่องชี้วัด และเป็นตัวกำหนดระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนกลุ่มนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ทางระบาดวิทยา (Phase 2: Epidemiological Diagnosis)

เป็นการวิเคราะห์ว่ามีปัญหาสุขภาพที่สำคัญอะไรบ้าง ซึ่งปัญหาสุขภาพเหล่านี้ จะเป็น ส่วนหนึ่งของปัญหาสังคม หรือได้รับผลกระทบจากปัญหาสังคม ในขณะที่เดียวกันปัญหาสุขภาพก็ มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเช่นกัน ข้อมูลทางระบาดวิทยาจะชี้ให้เห็นถึงความเจ็บป่วย การเกิด โรคและภาวะสุขภาพตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วย และเกิดการกระจายของโรค การ วิเคราะห์ทางระบาดวิทยาจะช่วยให้สามารถจัดเรียงลำดับความสำคัญของปัญหา เพื่อประโยชน์ใน การวางแผนการดำเนินงานสุขภาพได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ด้านพฤติกรรม (Phase 3: Behavioral Diagnosis)

จากปัจจัยทางด้านสุขภาพอนามัยที่ได้ในขั้นตอนที่ 1-2 จะนำมาวิเคราะห์ต่อเพื่อหา สาเหตุที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสาเหตุที่ไม่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรม เช่น สาเหตุจากพันธุกรรมหรือสภาวะเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยกระบวนการสุขภาพ จะให้ ความสนใจประเด็นที่เป็นสาเหตุอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลเป็นสำคัญ

ขั้นตอนที่ 4 การวิเคราะห์ทางการศึกษา (Phase 4: Educational Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้ เป็นการวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งที่เป็น ปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคลเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนสุขภาพ โดย ในขั้นตอนนี้จะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจใน การแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของ บุคคล ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ซึ่งความพอใจนี้ อาจมีผล ทั้งในทางสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัย ซึ่งเป็นองค์ ประกอบของปัจจัยโน้มน้าว ได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ นอกจากนี้ยังรวม

ไปถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socio-Economic Status) และอายุ เพศ ระดับการศึกษาการศึกษา ขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อการวางแผน โครงการทางสุขภาพด้วย

ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้ ไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมและ ความรู้เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้จะต้องมีปัจจัยอื่น ๆ ประกอบด้วย

การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัสส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมา เป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกันระหว่างพวก ประสาทสัมผัสชนิดต่าง ๆ แล้วความคิดร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปรทาง จิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระทบต่องพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ความเชื่อ คือ ความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์ หรือวัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่ง ที่ถูกต้องจริง ให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของ Becker (อ้างใน Green, 1980) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ

1. ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค เป็นความเชื่อเกี่ยวกับ ความไม่ปลอดภัยของสุขภาพ หรืออยู่ในอันตราย
2. ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในด้านของ ความเจ็บปวด ทรมาน การเสียเวลา เสียเศรษฐกิจ
3. ความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่ได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้องว่า จะคุ้มค่ามากกว่า ราคา เวลา และสิ่งต่าง ๆ ที่ลงทุนไป เมื่อความเชื่อดังกล่าวแล้ว จะทำให้บุคคลมีความพร้อม ในการแสดงพฤติกรรม

ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของ บุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพแต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ ด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย

ทัศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างจะคงที่บุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น บุคคล วัตถุ การกระทำ ความคิด ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งลักษณะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ด้วยความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญก็คือ การหาได้ง่าย (Available) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ของสิ่งที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมหรือช่วยให้การแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นไปได้ง่าย

ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อันเป็นผลจากการกระทำของตน สิ่งที่บุคคลจะได้รับอาจเป็นรางวัลที่เป็นสิ่งของ คำชมเชย การยอมรับ การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำนั้น ๆ หรืออาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้น ๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ญาติ เพื่อน แพทย์ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น และอิทธิพลของบุคคลต่าง ๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคลและสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้ง การแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ก็ได้

พฤติกรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล เป็นผลมาจากอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวมาแล้ว คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ดังนั้นในการวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใด ๆ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงอิทธิพลจากปัจจัยดังกล่าวร่วมกันเสมอ โดยไม่ควรนำปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมาพิจารณาโดยเฉพาะ

จากปัจจัยทั้งสามดังกล่าว Green, et al. ได้นำมาแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างปัจจัยทั้งสามกับพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหาเฉพาะ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุทางพฤติกรรมกับปัจจัยดังกล่าว โดยในการวิเคราะห์จะกำหนดว่าสาเหตุทาง พฤติกรรม ควรเรียงลำดับตามความหมายดังต่อไปนี้

1. เป็นแรงจูงใจที่ต้องกระทำให้ได้
2. การตัดแปลงหรือหาแหล่งทรัพยากรที่สามารถทำให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้

3. เป็นปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่บุคคลอื่นแสดงออกให้ทราบหลังจากพฤติกรรมนั้นแล้ว
4. ต้องมีการเสริมแรง และทำให้พฤติกรรมนั้นคงทนต่อไป
5. ในการเสริมแรงหรือการลงโทษของพฤติกรรมนั้น อาจมีผลกระทบถึงปัจจัยนำ รวมทั้งปัจจัยเอื้อด้วยเช่นกัน

ขั้นตอน 5 การเลือกกลยุทธ์ทางการศึกษา (Phase 5: Selection of Educational Strategies)

เมื่อวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการเลือกกลยุทธ์และเทคนิคในการดำเนินงานด้านสุขศึกษามาใช้ ทั้งนี้ โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทั้ง 3 ด้านข้างต้นด้วย เพื่อก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด นอกจากนี้การกำหนดกลยุทธ์การดำเนินงานจะต้องคำนึงถึงการผสมผสานหลายเทคนิค หลายกลวิธีด้านสุขศึกษาเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ทางการบริหาร (Phase 6: Administrative Diagnosis)

ในขั้นตอนนี้จะเป็นการวิเคราะห์เพื่อประเมินถึงปัจจัยด้านการบริหารจัดการที่มีผลต่อการดำเนินโครงการที่ได้วางแผนไว้ โดยปัจจัยดังกล่าวอาจจะมีผลทั้งในด้านบวก คือ ทำให้โครงการบรรลุเป้าหมาย หรือมีผลตรงข้ามคือ กลายเป็นข้อจำกัดของโครงการ ปัจจัยเหล่านี้ ได้แก่ งบประมาณ ระยะเวลา ความสามารถของผู้ดำเนินการ ตลอดจนทรัพยากรอื่น ๆ ในองค์กร ดังนั้นในการวางแผนเพื่อดำเนินงานสุขศึกษาใด ๆ จะต้องมีการวิเคราะห์และพิจารณาให้ครอบคลุมทุกด้านเหมือนกับการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรม

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินผล (Phase 7: Evaluation)

ขั้นตอนนี้จะเป็นขั้นตอนที่ดำเนินการในทุกขั้นตอน โดยทั้งนี้ต้องมีการกำหนดหลักเกณฑ์ในการประเมินผลและดัชนีวัดไว้อย่างชัดเจนแล้ว การประเมินผลใน PRECEDE FRAMEWORK จะประกอบด้วย การประเมินใน 3 ระดับ คือ การประเมินโครงการหรือโปรแกรมสุขศึกษา การประเมินผลกระทบของโครงการหรือโปรแกรมที่มีต่อปัจจัยทั้ง 3 ด้าน และท้ายสุด คือ การ

ประเมินผลลัพธ์ของโครงการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งการประเมินในขั้นตอนนี้จะเป็นการดำเนินงานระยะยาว

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล จึงได้นำกรอบปัจจัยทั้งสามของ Gree, et al. (1991) มาเป็นฐานในการศึกษาปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธงชัย และคณะ (2540) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ถึง ความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่ กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างจำนวน 742 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่ออกกำลังกายเลยถึงร้อยละ 58.0 ออกเพียง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 24.3 ออก 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 8.8 และออกมากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 9.0 ในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ ร้อยละ 66.7 อ้างว่าไม่มีเวลาและในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่าส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

2.1 ปัจจัยนำด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ปัจจัยนำด้านความเชื่อในเรื่องการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ

2.3 ปัจจัยนำด้านทัศนคติและค่านิยมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นกลุ่มตัวอย่างจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาที่อยู่ในระดับต่ำ

2.4 ปัจจัยเอื้อ ค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 ปัจจัยเสริม ค่าเฉลี่ยความเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

3. การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างจากทุกสังกัดอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมออกกำลังกายพบว่ามีเพียง 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำด้านทัศนคติและค่านิยมและปัจจัยนำโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

ปีทมา (2540) วิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง พบว่าประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15-25 ปี ส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จากโทรทัศน์ มีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

สุมล และมนตรา (2540) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอร้อยละ 39.9 ส่วนที่ไม่ออกกำลังกาย เป็นประจำร้อยละ 60.1 นอกจากนี้พบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 60.1 ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอร้อยละ 39.9

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย

2.1 ปัจจัยด้านความรู้— การรับรู้ ในค่านิยมด้านสุขภาพและการมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย การรับรู้ความสามารถตน ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านสนาม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วง

2.2 ปัจจัยด้านประชากร ซึ่งได้แก่ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้และภาวะ โภชนาการ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วง

2.3 ปัจจัยด้านความรู้— การรับรู้ ในสภาวะสุขภาพตนเอง การรับรู้ความหมายของ สุขภาพและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายทาง ด้านพฤติกรรมของผู้ที่เกี่ยวข้อง การได้รับข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และปัจจัย ด้านประชากรทางด้านเพศ อายุ การศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตสุขภาพิบาลท่าม่วง

วิภา (2541) ได้ศึกษาเรื่องแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่ โรงพยาบาลเจ้าพระยาบรมราช จังหวัด สุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ เจ้าหน้าที่กลุ่มสนับสนุนการบริการของโรงพยาบาลจำนวน 120 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 60 คน กลุ่มทดลองเป็นเจ้าหน้าที่ของโรง พยาบาลเจ้าพระยาบรมราช กลุ่มเปรียบเทียบเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ ที่ 17 ระยะเวลาในการทดลอง 3 เดือน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ต่อ โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคไม่ติดต่อ การรับรู้ต่อความรุนแรงของ โรคไม่ติดต่อและการรับรู้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ โดยการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และคิดว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ และระดับไขมันในเลือด ระดับไขมันใต้ผิวหนังมีการลดลงกว่าเดิม การเดิน ของชีพจรและอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายตามเกณฑ์มาตรฐานอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ส่วนเพศและลักษณะการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

ยศพล (2542) วิจัยเรื่อง ความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ใน ผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมี พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ความคาดหวังในความสามารถของ ตนเองในการออก กกำลังกายระดับปานกลางและความคาดหวังในผลลัพธ์ จากการออกกำลังกายระดับสูง

สิวฉวี (2542) วิจัยเรื่อง การศึกษาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 พบว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี ไม่มีความแตกต่างระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิง

ประยงค์ (2544) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม จำนวน 242 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 65.3 มีพฤติกรรมออกกำลังกายบ้างแต่นาน ๆ ครั้ง และร้อยละ 13.6 มีพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ร้อยละ 62.8 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายระดับปานกลาง ร้อยละ 52.1 มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับดี ร้อยละ 58.7 มีความเห็นเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.0 มีความเห็นเรื่องการสนับสนุนการออกกำลังกายในระดับสูง ปัจจัยทางด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ศุวกร (2544) วิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของ นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1-4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและระดับปริญญาตรีปีที่ 1-4 ในสถาบันราชภัฏ พบว่า นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่างกัน

เบญจมาศ (2546) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 350 คน โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า

1. พฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง
2. ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริม การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ สถานภาพสมรส ตัวแปร นอกเหนือจากนั้น ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์
3. ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ทักษะคิดต่อพฤติกรรม การส่งเสริม การออกกำลังกาย ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการรับรู้ภาวะสุขภาพ นอกจากนี้ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์
4. ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การมีและการเข้าถึงสถานบริการต่าง ๆ และนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย
5. ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากสื่อต่าง ๆ การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม
6. ตัวแปรที่มีอำนาจในการทำนายสูงสุด คือ ค่านิยมต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และตัวแปรร่วมทำนาย คือ ปัจจัยเสริม การรับรู้ภาวะสุขภาพ และปัจจัยเอื้อ โดยทั้ง

4 ตัวแปรสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลได้ร้อยละ 47.4

สร้อยรัตน์, 2542 ได้ศึกษาการสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับการคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านความคาดหวังผลจากการออกกำลังกายขณะที่ความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังผลจากการออกกำลังกาย

เบญจมาศ, 2546 ได้ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1) การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย (Fitness Assessment) ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกายอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ 2) การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย (Exercise Consultation) ในเวลา 30 นาที 3) การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย (Information Only) ได้แก่ หนังสือ และรายชื่อสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับแบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change Model) เป็นระยะ ๆ ได้แก่ เริ่มการทดลอง 4 สัปดาห์ 3 เดือน และ 6 เดือน และแบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้งสามสามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงมีอยู่ตลอดเวลา 6 เดือน แต่พบว่า การเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลังสิ้นสุดการทดลอง และมีแนวโน้ม ที่จะลดต่ำลงเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า การให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้ เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรก และมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่าการให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่องได้

Ferguson et al. (1989) วิจัยเรื่อง ทักษะคิด ความรู้ และความเชื่อในการทำนายเป้าหมาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน (Attitude, Knowledge, and Beliefs of Exercise Intent

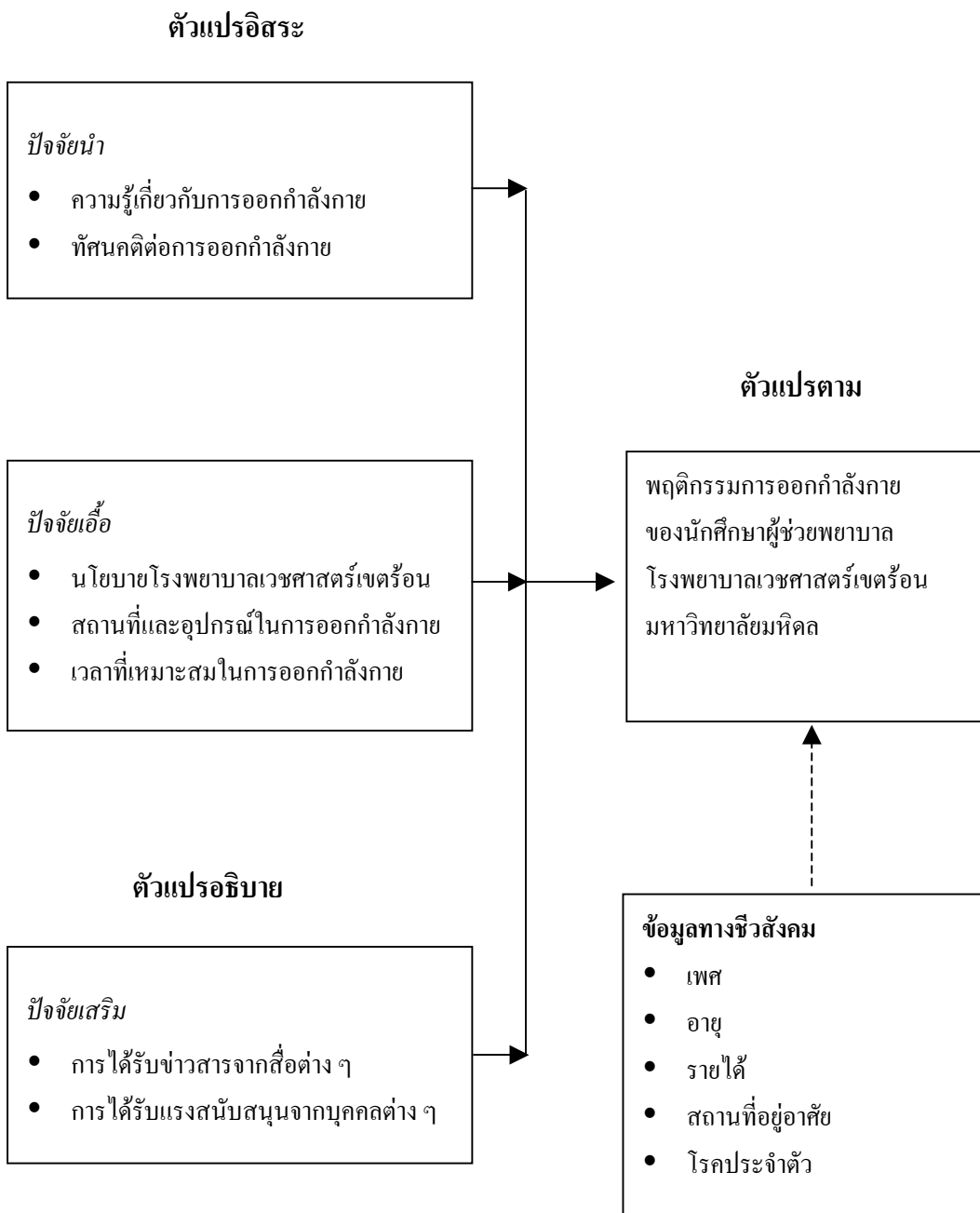
and Behavior in school children) ประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย และพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย นักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาจะมี การวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสภาพ ในวัยเรียนเป็นเป้าหมายของวิชาพลศึกษาอย่างไรก็ตาม การปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาจะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมง พลศึกษา และยังเสนอแนะอีกว่าควรควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้น และระยะยาวต่อการออกกำลังกาย

Conner (1994) วิจัยเรื่อง ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการออกกำลังกายในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย (The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อตัดสินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายหญิงจำนวน 71 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในชั้นที่ 6 ซึ่งเรียนโปรแกรมพลศึกษาขั้นพื้นฐานในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้จากการสุ่มนักเรียนที่อยู่ระหว่างกำลังศึกษาอยู่ ทั้งสองกลุ่มมีชั้น การเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกันและมีจำนวนเท่ากัน ส่วนที่เหลือจากสองกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มควบคุม ทำการสอนกลุ่มควบคุมตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรภาควิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย วัตถุประสงค์ของหลักสูตรของกลุ่มทดลองคล้ายคลึงกับกลุ่มควบคุม แต่ขยายผลวัตถุประสงค์นั้นนำมาสู่องค์ประกอบในการศึกษาความสัมพันธ์ในการออกกำลังกาย โดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 3 ชุด กับตัวแปรที่ไม่อิสระต่อกันของระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของ การเปลี่ยนแปลง และการออกกำลังกายด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำการทดสอบ หลังเรียนทุกกลุ่มที่ได้รับการสอนมาแล้วเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ทำการทดสอบหลังเรียนเพิ่มเติมหลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วเป็นเวลา 6 สัปดาห์ วิเคราะห์ความแปรปรวน 3 กลุ่ม 3 ครั้ง โดยการวัดผลซ้ำเป็นประโยชน์ในการตัดสินถึงระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการวัดการเปลี่ยนแปลงและการออกกำลังกายด้วยตนเองมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญของระดับการออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายด้วยตนเอง จากผลการวิจัยดังกล่าวพบว่าทัศนคติต่อ การออกกำลังกายของนักศึกษาต่างประเทศนั้น เพศไม่ได้ทำให้ทัศนคติแตกต่างกัน ความแตกต่างทางสังคม และวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ทำให้ทัศนคติการออกกำลังกายของแต่ละชาติแตกต่างกัน ซึ่งจะเห็นว่านักศึกษา ประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายมากกว่าเอเชีย

Roski (1992 อ้างถึงใน ธนารักษ์, 2543) วิจัยเรื่อง กีฬาสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้น ในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่น ในระหว่างเวลาว่าง (Sport and health-related values and their reflection in youngsters sport activities during leisure time) ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬาของเด็กวัยรุ่น พบว่าเด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดี และสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่ดีเกิดขึ้นนี้จะลดลง โดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย การเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่าง ๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียนและในการทำงานเป็นหมู่คณะ ผลการวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้น คือสาเหตุที่ชอบเล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่น และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

Wilcox and Storandt (1995 อ้างใน ประยงค์, 2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ แรงจูงใจของตนเอง (Self-motivation) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย (Exercise self-efficacy) และทัศนคติในการออกกำลังกาย (attitude toward exercise) ในกลุ่มตัวอย่างผู้หญิงในชุมชนอายุ 20-85 ปี โดยการสุ่มโทรศัพท์สอบถามจำนวน 121 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งตามอายุ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่าอายุมีความสัมพันธ์ในทางลบกับทัศนคติในการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายแต่ไม่มีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของตนเอง อายุยังมีความสัมพันธ์กันในกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายจะมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายแบบสนุกสนานทำให้เกิดประโยชน์น้อย สำหรับในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่ามีความสัมพันธ์กับแรงจูงใจของตนเอง และมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และมีทัศนคติในทางบวกในการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย (Research Conceptual Framework)

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

อุปกรณ์และวิธีการ

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษา ผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักศึกษา ผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งชายและหญิง จำนวน 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลด้านชีวสังคมของกลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะคำถามแบบเลือกตอบ และเติมข้อความ ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานที่อยู่อาศัย และโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0-20 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกต้อง	1	คะแนน
ตอบผิด	0	คะแนน
ไม่ทราบ/ไม่แน่ใจ	0	คะแนน

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของความรู้ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโศกฏติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ส่วนที่ 2 แบบวัดทัศนคติต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ท (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ข้อคำถามมีลักษณะ ด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 15-60 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	คะแนน
เห็นด้วย	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของทัศนคติ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโศกฏติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ท (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับตัวเลือก คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 5-25 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	4	คะแนน
ได้รับมาก	3	คะแนน
ได้รับน้อย	2	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโค้งปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย จำนวน 9 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ท (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับ ตัวเลือก คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 9-36 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	4	คะแนน
ได้รับมาก	3	คะแนน
ได้รับน้อย	2	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโค้งปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ต (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับตัวเลือก คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 6-30 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	4	คะแนน
ได้รับมาก	3	คะแนน
ได้รับน้อย	2	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโค้งปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ จำนวน 7 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ต (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับตัวเลือก คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 7-28 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	4	คะแนน
ได้รับมาก	3	คะแนน
ได้รับน้อย	2	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของการได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย เนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโค้งปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ จำนวน 7 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ท (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับตัวเลือก คือ ได้รับมากที่สุด ได้รับมาก ได้รับน้อย ได้รับน้อยที่สุด ข้อคำถามมีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 7-28 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ได้รับมากที่สุด	4	คะแนน
ได้รับมาก	3	คะแนน
ได้รับน้อย	2	คะแนน
ได้รับน้อยที่สุด	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของการได้รับการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนนโดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับโค้งปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย มีจำนวน 15 ข้อ ข้อคำถามสร้างขึ้นตามแบบการวัดของลิคอร์ท (Likert scale) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 อันดับ ตัวเลือก คือ ปฏิบัติมาก ปฏิบัติค่อนข้างมาก ปฏิบัติค่อนข้างน้อย ปฏิบัติน้อย ข้อคำถาม มีลักษณะด้านบวกและด้านลบ (Positive and negative statement) แบบวัดชุดนี้มีคะแนนรวม อยู่ระหว่าง 7-28 คะแนน และมีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติมาก	4	คะแนน
ปฏิบัติค่อนข้างมาก	3	คะแนน
ปฏิบัติค่อนข้างน้อย	2	คะแนน
ปฏิบัติน้อย	1	คะแนน

(สำหรับข้อคำถามด้านลบจะคิดคะแนนกลับกัน)

สำหรับเกณฑ์ในการพิจารณาระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง ระดับสูง การแบ่งระดับของคะแนนข้างต้น ใช้วิธีการแบ่งช่วงคะแนน โดยอาศัยพิสัย (Range) โดยแต่ละช่วงคะแนนจะมีความกว้างเท่ากัน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายเนื่องจากไม่ต้องพิจารณาข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับ โศกโปกติ และเหมาะสำหรับการแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มสูง กลุ่มปานกลาง และกลุ่มต่ำ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดำเนินขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามสำหรับการวิจัย
2. ศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. นำข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษามาสร้างแบบสอบถาม โดยมีข้อกระทงคำถาม ทั้ง ปลายปิดและเปิด
4. นำเครื่องมือฉบับร่างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

5.1 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่สร้างและพัฒนาขึ้นไปให้กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงต่อเนื้อหาและความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

5.2 ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน จำนวน 30 คน และนำมาหาค่าความเที่ยง ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามชุดนี้ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.926 จากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่กำหนดไว้

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดลเพื่อขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถามไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างและรวบรวมด้วยตัวเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. ข้อมูลทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานที่อยู่อาศัยและโรคประจำตัว นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ นอกจากนี้ สำหรับตัวแปรอายุ และรายได้ ซึ่งเป็นตัวแปรชีวสังคมที่อยู่มาตราแบบช่วง นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนาเพิ่มเติม ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด

2. ตัวแปรอิสระ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดลใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correction Coefficient)

การเสนอผลงานวิจัย

การสรุปผลและการรายงานการวิจัย โดยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเป็นการบรรยายประกอบตาราง และเป็นรายงานการวิจัย ฉบับสมบูรณ์

สถานที่และระยะเวลาในการวิจัย

สถานที่ดำเนินการวิจัย

ดำเนินการศึกษาวิจัยในโรงเรียนผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ระยะเวลาในการวิจัย

เริ่มดำเนินการตั้งแต่ กันยายน 2548 ถึง มีนาคม 2549

ผลการวิจัยและวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล (2) ศึกษา ความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อ การออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 200 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จ สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอในรูปตารางประกอบคำอธิบายโดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนที่ 2 ตัวแปรปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนที่ 4 ผลการทดสอบตามสมมติฐาน

ตอนที่ 1 ลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของชีวสังคม

n = 200		
ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	26	13
หญิง	174	87
2. อายุ (ปี)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20	150	75
มากกว่า 20	50	25
3. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)		
ต่ำกว่า 3,000	23	11.5
3,000 – 4,000	65	32.5
มากกว่า 4,000	112	56
4. ลักษณะที่พักอาศัย		
หอพักที่สถานศึกษาจัดให้	56	28
หอพักภายนอกสถานศึกษา	93	46.5
บ้านพักทางราชการ	5	2.5
บ้านของบิดามารดา หรือญาติพี่น้อง	42	21
อื่น ๆ	4	2

ตารางที่ 1 (ต่อ)

n = 200		
ลักษณะทางชีวสังคม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
5. โรคประจำตัว		
ภูมิแพ้	10	5
ไมเกรน	3	1.5
ธาร์สซีเมีย	1	0.5
ปวดท้อง	3	1.5
ไทรอยด์	1	0.5
ไม่มี	182	91
รวม	200	100

จากตารางที่ 1 พบว่าลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาล เวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 87 ส่วนเพศชายมีจำนวนน้อยกว่า คิดเป็นร้อยละ 13

อายุ ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 75 ส่วนที่เหลือเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 25

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 3,000-4,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.5 ส่วนกลุ่มที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 3,000 มีจำนวนร้อยละ 11.5

ลักษณะที่พักอาศัย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักภายนอกสถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมา คือ อาศัยอยู่ในหอพักที่สถานศึกษาจัดให้ คิดเป็นร้อยละ 28 อาศัยอยู่ในบ้านของบิดามารดา หรือญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 21 อาศัยอยู่ในบ้านพักทางราชการ คิดเป็นร้อยละ 2.5 และอาศัยอยู่ในที่อื่น ๆ อีกร้อยละ 2 ตามลำดับ

โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 91 ส่วนโรคประจำตัวที่พบ ประกอบด้วย โรคภูมิแพ้ คิดเป็นร้อยละ 5 โรคไมเกรน คิดเป็นร้อยละ 1.5 โรคปวดท้อง คิดเป็นร้อยละ 1.5 โรคธาร์สซีเมีย คิดเป็นร้อยละ 0.5 และโรคไทรอยด์ คิดเป็นร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ตัวแปรปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

1. **ปัจจัยนำ** ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงในตารางที่ 2 และ 3 ตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของ

	n = 200	
ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 7 - 11)	49	24.5
2. ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 12 - 16)	117	58.5
3. ระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ 17 - 20)	34	17
รวม	200	100

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 58.5 รองลงมาคือ มีความรู้ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 24.5 และมีความรู้ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 17 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เท่ากับ 14.59

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของ

n = 200

ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 38 - 44)	60	30
2. ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 45 - 51)	95	47.5
3. ระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ 52 - 58)	45	22.5
รวม	200	100

จากตารางที่ 3 พบว่า ส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 47.5 รองลงมา คือ มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 30 และคือ มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 22.5 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติเท่ากับ 47.52

2. **ปัจจัยเอื้อ** ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของ

n = 200

ระดับการมีปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 24 - 38)	64	32
2. ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 39 - 53)	82	41
3. ระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ 54 - 68)	54	27
รวม	200	100

จากตารางที่ 4 พบว่าส่วนใหญ่มีปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41 รองลงมา คือ มีปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกายในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 32 และมีปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกายในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 27 ตามลำดับ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยเอื้อเท่ากับ 45.54

3. **ปัจจัยเสริม** ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงในตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของ

n = 200

ระดับการมีปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 22 - 32)	60	30
2. ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 33 - 43)	89	44.5
3. ระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ 44 - 54)	51	25.5
รวม	200	100

จากตารางที่ 5 พบว่าส่วนใหญ่มีปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.5 รองลงมา คือ มีปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 30 และมีปัจจัยเสริมในการออกกำลังกายในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 25.5 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนปัจจัยเสริมเท่ากับ 37.67

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

การวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นตัวแปรตามในการวิจัย แสดงในตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของ

n = 200

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
1. ระดับต่ำ (คะแนนตั้งแต่ 21 - 32)	53	26.5
2. ระดับปานกลาง (คะแนนตั้งแต่ 33 - 44)	98	49
3. ระดับสูง (คะแนนตั้งแต่ 45 - 56)	49	24.5
รวม	200	100

จากตารางที่ 6 พบว่าส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 49 รองลงมา คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 26.5 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 24.5 ตามลำดับ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกายเท่ากับ 40.8

การพิจารณาว่าตัวแปร 2 ตัวนั้น มีความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใด พิจารณาได้จาก ตัวเลขของค่าสัมประสิทธิ์ ดังนี้ (พวงรัตน์, 2543)

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. เมื่อ r มีค่า 0.8 ขึ้นไป | ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูง |
| 2. เมื่อ r มีค่า 0.6 - 0.8 | ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูง |
| 3. เมื่อ r มีค่า 0.4 - 0.6 | ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง |
| 4. เมื่อ r มีค่า 0.2 - 0.4 | ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำ |
| 5. เมื่อ r มีค่าต่ำกว่า 0.2 | ถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ |

สมมติฐานที่ 1 คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	- 0.004
ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	0.110

ตารางที่ 7 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมติฐานที่ 1 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรปัจจัยนำ ทั้ง 2 ตัวแปร คือ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มี

ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาล เวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของ โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสม ในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตารางที่ 8 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม ของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม
นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน	0.246 **
สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	0.338 **
เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	0.260 **

** p < .01

ตารางที่ 8 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมติฐานที่ 2 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิเคราะห์พบว่า ตัวแปรปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของ โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสม ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวก ส่วน

ความสัมพันธ์ที่รองลงมา คือ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ตามลำดับ เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 คือ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ตัวแปรที่ศึกษา	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r) พฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม
การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ	0.137
การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ	0.378 **

** $p < .01$

ตารางที่ 9 เป็นผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามสมมติฐานที่ 3 เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิเคราะห์พบว่า มีตัวแปรปัจจัยเสริมเพียงตัวเดียว คือ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 และเป็นความสัมพันธ์ในเชิงบวกโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 เป็นการยอมรับสมมติฐานที่ 3 เป็นบางส่วน

ข้อวิจารณ์

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นการศึกษาเชิงสำรวจโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิง

บรรยาย (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล (2) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

1. ปัจจัยชีวสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

จากการศึกษาลักษณะทางชีวสังคมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ลักษณะทั่วไปของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ส่วนใหญ่ร้อยละ 87.0 เป็นเพศหญิง และร้อยละ 13.0 เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่ร้อยละ 75.0 มีอายุต่ำกว่า 20 ปีหรือเท่ากับ 20 ปี รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่ร้อยละ 56.0 รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 4,000 บาท ลักษณะที่พอกอาศัย ส่วนใหญ่พอกอาศัยอยู่ในหอพักนอกสถานศึกษาร้อยละ 46.5 โรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 91.0

2. ปัจจัยนำเข้าที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

ปัจจัยนำเข้าประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลส่วนใหญ่ร้อยละ 58.5 มีความรู้ระดับปานกลาง (ค่าคะแนนระหว่าง 12 – 16 คะแนน) และพบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสอดคล้องกับยศพล (2542) พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ เบลญมาศ (2546) ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ (2544) พบว่าข้าราชการในจังหวัดนครปฐม ได้รับความรู้และ

แนวทางในการปฏิบัติ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่างๆ อย่างแพร่หลาย จึงทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสรัลรัตน์ (2542) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อตนเองทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม นักศึกษาจะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายเมื่อรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อร่างกายต่อร่างกายในทุกๆ ด้าน

2.2 ทักษะคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ส่วนใหญ่ร้อยละ 47.5 มีทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าคะแนนระหว่าง 45 – 51 คะแนน) และพบว่าทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับธงชัยและคณะ (2540) พบว่าเจตคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ (2544) พบว่าเจตคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสิวานี (2540) พบว่า นักศึกษาพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิกร (2544) พบว่าทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

3. ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

ปัจจัยเอื้อประกอบด้วย นโยบายคณะเวชศาสตร์เขตร้อน สถานที่และอุปกรณ์ และเวลาที่เหมาะสม พบว่านักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเอื้อในระดับปานกลางร้อยละ 41.00 (ค่าคะแนนระหว่าง 39 – 53 คะแนน) และพบว่าปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ (2546) พบว่าปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและยังสอดคล้องกับสุมลและมนตรา (2540) พบว่าปัจจัยแวดล้อมเอื้อต่อการออกกำลังกาย สนามมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนเพราะส่วนใหญ่เดินทางไปสนาม ซึ่งเป็นสวนสาธารณะ สนามกีฬาสะดวกเพราะอยู่ใกล้แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของธงชัยและคณะ (2540) พบว่าปัจจัยเอื้อไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

4. ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน

ปัจจัยเสริมได้แก่ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ครู-อาจารย์ ญาติ พี่น้อง และเพื่อนๆ พบว่านักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลส่วนใหญ่ได้รับปัจจัยเสริมในระดับปานกลางร้อยละ 44.5 (ค่าคะแนนระหว่าง 33 – 43 คะแนน) พบว่าปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกายโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของเบญจมาศ (2546) พบว่าการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ การได้รับข่าวสารจากบุคคลต่างๆ และสอดคล้องกับการศึกษาของปริญญา (2544) พบว่าการได้รับการสนับสนุนของครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรออกกำลังกายมากขึ้นและไม่สอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ (2544) พบว่าปัจจัยสนับสนุนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของสุมลและมนตรา (2540) พบว่าการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรออกกำลังกาย

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

จากการศึกษาวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล และทราบถึงความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล โดยนำแนวคิด PRECEDE มาประยุกต์ในการศึกษาวิจัย ซึ่งการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว จะทำให้ได้ข้อสรุปของการศึกษาวิจัย อันจะนำไปสู่การสร้างเสริมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นแบบอย่างให้ประชาชนได้ศึกษาต่อไป การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาในนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล โดยประชากรที่ทำการศึกษาเป็นนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน และทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามตามวิธีของ Cronbach โดยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยแบบวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8235 ทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7051 แบบวัดเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8400 แบบวัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8261 และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8216 และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .9262 เริ่มดำเนินการกันยายน 2548 ถึงเดือนมีนาคม 2549

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ได้ข้อสรุปผลการวิจัย เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล” ซึ่งสรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. สรุปผลตามวัตถุประสงค์หลักของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัยครั้งนี้ คือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง และพึงประสงค์ต้องเป็นไปตามทฤษฎี PRECEDE Model ที่ได้นำมาวิเคราะห์และทำให้ทราบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

2. สรุปผลตามวัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย

วัตถุประสงค์เฉพาะของการวิจัย ได้กำหนดไว้ดังนี้

2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 79.0 รองลงมา มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 26.5 และมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 24.5

2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

จากวัตถุประสงค์ดังกล่าว ผู้วิจัยได้มุ่งศึกษาปัจจัย 3 กลุ่ม ตามแนวคิดทฤษฎีของ PRECEDE Model คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

จากการศึกษาวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

2.2.1 ปัจจัยนำ ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

2.2.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐานทั้งหมด

2.2.3 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล เช่น ครู—อาจารย์ เพื่อน ครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ยกเว้น การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เป็นตัวแปรอิสระที่ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงยอมรับสมมติฐานเป็นบางส่วน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัย ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงขอให้ข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในระดับปานกลาง ดังนั้น การที่จะให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมากยิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และสามารถทำให้เกิดเป็นวัฒนธรรมขององค์กร

ได้ ควรมีการกำหนดนโยบายโดยมุ่งเน้น การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ให้ได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งปัจจุบัน และอนาคต

2. จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ปัจจัยเอื้อ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล แสดงว่าปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นส่วนมาก ดังนั้น การที่จะส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี หน่วยงานที่รับผิดชอบควรนำปัจจัยดังกล่าว มาพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลได้รับความสะดวกทั้งเวลา สถานที่และอุปกรณ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. ปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล จำเป็นต้องได้รับแรงสนับสนุนจากสื่อต่างๆ เช่น เสียงตามสาย วิทยุ โทรทัศน์ภายในสถานศึกษา ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย จัดนิทรรศการ นิทรรศการแผ่นพับ รวมทั้งแรงสนับสนุนจากครู-อาจารย์ เพื่อนนักศึกษา และครอบครัว เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1. กำหนดแผนปฏิบัติการในการพัฒนาปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

2. ควรมีหน่วยงาน หรือศูนย์ที่ให้คำปรึกษาทางด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะ แก่นักศึกษาพยาบาล ตลอดจนบุคลากรอื่น ๆ ของโรงพยาบาล

3. ควรจัดให้มีการประชุมวิชาการเรื่อง การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล เพื่อสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญของประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย
4. ทำสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ ป้ายโฆษณา วิทยุทัศน์ เป็นต้น เพื่อเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกายให้กับบุคลากร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. นำตัวแปรอื่น ๆ มาศึกษาเพิ่มเติม เช่น ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม หลักสูตร การสอนวิธีการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เป็นต้น
2. มีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลในช่วงเวลาต่าง ๆ กัน เช่น เวลาทำการปกติ เวรดึก เวรบ่าย เป็นต้น
3. ควรศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมแบบต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลมีพฤติกรรม การออกกำลังกายสูงขึ้น หรือการจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย และทำวิจัยเพื่อการประเมินโครงการนั้น ๆ

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรมอนามัย. 2536. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.

กรมอนามัย. 2538. หลักสูตรการปฏิบัติและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบุคลากรสาธารณสุข, กองอนามัยครอบครัว, กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.

กรมอนามัย. 2543. คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพมหานคร.

กรมพลศึกษา. 2539. หนังสืออ่านประกอบเรื่องการออกกำลังกาย, โรงพิมพ์การศาสนา กรมศาสนา, กรุงเทพมหานคร.

กระทรวงสาธารณสุข. 2546. แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุข ด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ.2546 - 2549). กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

กองสุขศึกษากรมสนับสนุน. 2546-2549. แผนพัฒนาชมรมสร้างสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพมหานคร.

กองสุขศึกษากระทรวงสาธารณสุข. 2540. วารสารเพื่อนสุขภาพ. 9(1): 1-10.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537. การออกกำลังกายภายในผู้สูงอายุ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, ไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544. แผนที่พัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2544-2549). นำไทยมิตรการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.

- _____. 2544. การประเมินแผนที่พัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ระยะเวลาครึ่งแผน พ.ศ. 2540-2542. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2542.
- เกษมและกฤษดา ตันติผลชีวะ. 2528. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. อรุณการพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2536. การออกกำลังกายและการกีฬา เพื่อสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- จรวพร ธรณินทร์. 2538. การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. บริษัทเกรมมี จำกัด, กรุงเทพมหานคร.
- เฉก ชนะศิริ. 2540. คู่มือทำอะไรในชีวิตจะยืนยาวและมีสุข. ป. สัมพันธ์พาณิชย์, กรุงเทพมหานคร.
- เฉก ชนะศิริ. 2540. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและชะลอความชรา. ป. สัมพันธ์พาณิชย์, กรุงเทพมหานคร.
- ดำรง กิจกุศล. 2540. คู่มือการออกกำลังกาย. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, กรุงเทพมหานคร.
- ธงชัย ทวีชาติ และคณะ. 2540. พฤติกรรมการออกกำลังกายและความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2542. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 7. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี.เอ็น. การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร.
- เบญจมาศ ขาวสบาย. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของบุคคลด้านการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ประยงค์ นะจิน. 2544. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญา ดาสา. 2544. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ต่ออุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปัทมา รอดทั้ง. 2540. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- แผนกเวชระเบียน. 2548. บัตรสุขภาพของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2546-2548. โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน, กรุงเทพมหานคร
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. นักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- มงคล ใจดี. 2539. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร Exercise แห่งประเทศไทย. 1 (พฤษภาคม): 2
- ยศพล เหลืองโสมนภา. 2542. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุทธ ไกรวรรณ. 2546. สถิติเพื่อการวิจัย. ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพ, กรุงเทพมหานคร.
- รัตติยา ศิลสารรุ่งเรือง. 2543. 20 ปี ของเส้นทางสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้าของประชาชน. สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

- วิภา ไชยณรงค์. 2541. แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรม
การออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล
เจ้าพระยายมราช จังหวัดสุพรรณบุรี. กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข,
นนทบุรี.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537. การออกกำลังกาย. โอ.เอส.พรีนติ้ง. เฮาส์, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริรัตน์ ปรมัตถการ. 2539. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการกีฬา. พิมพ์ครั้งที่ 3.
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- _____. 2539. สมรรถภาพทางกายและการกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. มหาวิทยาลัย
มหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2544.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2547. การสำรวจเกี่ยวกับอนามัยและสวัสดิการ. กระทรวงเทคโนโลยี
สารสนเทศและการสื่อสาร, กรุงเทพมหานคร.
- สิวานี เข้ม. 2542. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมล พวงแก้ว และมนตรา ใจดี. 2540. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของ
ประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพตำบลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี.
สำนักงานสาธารณสุข อำเภอท่าม่วงจังหวัดกาญจนบุรี, กาญจนบุรี.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตน
เองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์กับการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของ
วิทยาลัยกับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุวิกร กระแจะจันทร์. 2544. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของ
 นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสก อักษรานุเคราะห์. 2534. การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่.
 พิมพ์ครั้งที่ 3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

องค์การอนามัยโลก. 2545. **ขยับกาย สมายชีวี**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

Bloom, B. 1975. **Taxonomy of Education Objectives**. Handbook I Cognitive Domain. Mckay, New York.

Ferguson, K.J., et al., 1989. Attitude, Knowledge, and Beliefs as Predictors of Exercise Intent
 and Behavior in Schoolchildren. **Journal of School Health**. 59 (March 1989): Abstract
 No.3.

Garcia, A.W. 1995. **Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth
 and prediction of their exercise behavior**. Division of Kinesiology, University of
 Michigan, School of Nursing, USA.

Green, L.W. 1980. **Health Education Planning**. A Diagnosis Approach. California Mayfield
 Public, New York.

_____. and M.W. Kreuter. 1991. **Health Promotion Planning; An Educational and
 Environmental Approach**. Mayfield Public Company, Toronto.

Levy, M.R., M. Dignan. and J.H. Shirreffs. 1992. Targeting Wellness: The Core. Mc Graw-
 Hill Inc., New York.

- Nguyen, M.N. 1997. **Regular exercise in 30- to 60-year-old men: combining the stages-of-change model and theory of planned behavior to identify determinants for targeting heart health interventions.** Public Health Department of Laval, (Quebec) Canada.
- O' Connor, M.J. 1993. **The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes.** University of Georgia
- Rosenstock, I.M. 1974. The health belief modes and prevention health behavior.
Health Education Monograph 2(4): 330-335.
- Roski, G.S. 1992. **Health-related values and their reflection in youngster sport activities during leisure time.**
- Vanden, A.Y. 1997. **Reasons for not exercising and exercise intentions : a study of middle-aged sedentary adults.** Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Catholic University of Leuven, Belgium.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. ดร. บุษบา สงวนประสิทธิ์
อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรุณี ขวัญบุญจัน
อาจารย์ภาควิชาโภชนศาสตร์ คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พารณ ดีคำย่อย
อาจารย์ภาควิชาปรสิต คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล
4. แพทย์หญิงเกษวดี ลาภพระ
อาจารย์ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงศักดิ์ ลิ้มปิติกุล
อาจารย์ภาควิชากุมารเวชศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ.0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

กันยายน พ.ศ.2548

เรื่อง ขออนุญาตเข้าดำเนินการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย ตัวอย่างแบบสอบถามและโครงร่างวิทยานิพนธ์ อย่างละ 1 ชุด

ด้วย นางทัศนันท์ กาบแก้ว นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ” ได้แจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลจากนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------|
| 1. รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ | ธีรเวชเจริญชัย, วท.ม. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์อลิสตา | นิติธรรม, ค.ม. | กรรมการวิชาเอก |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุพร | สุวรรณวาทกสิกิจ, ศ.ษ.ม. | กรรมการวิชาการ |

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02- 579-7149



ที่ ศธ.0513.10905/

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
50 พหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพฯ 10900

กันยายน พ.ศ. 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 1 ชุด โครงการวิทยานิพนธ์ 1 ชุด

ด้วยนางทัศนันท์ กาบแก้ว นิสิตปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดลภายใต้การควบคุมของ

- | | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------|
| 1. รองศาสตราจารย์สุพัฒน์ | ธีรเวชเจริญชัย, วท.ม. | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์อติสา | นิตธิธรรม, ค.ม. | กรรมการวิชาเอก |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุพร | สุวรรณวาทกสิกิจ, ศ.ษ.ม. | กรรมการวิชาการ |

การทำวิจัยครั้งนี้ นิสิตได้สร้างเครื่องมือเป็นแบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล และอยู่ในระหว่างดำเนินการปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ซึ่งการปรับปรุงดังกล่าวจำเป็นต้องให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โครงสร้างของเครื่องมือ ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความถูกต้องและสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้รายละเอียดคั้งเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จัดเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ. ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. 02- 579-7149

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนมหาวิทยาลัยมหิดล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น / ความรู้สึกของท่าน
และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุปี

3. รายได้ที่ได้รับในการใช้จ่ายต่อเดือนบาท

4. ลักษณะที่พักอาศัยในขณะที่เข้ารับการศึกษา

หอพักที่สถานศึกษาจัดให้ หอพักภายนอกสถานศึกษา
 บ้านพักทางราชการ บ้านของบิดามารดา หรือญาติพี่น้อง
 อื่นๆ

5. ท่านมีโรคประจำตัวที่ต้องไปพบแพทย์หรือไม่

มี (ระบุโรค)
 ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 แบบวัดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ/ ไม่แน่ใจ
1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้การเต้นของหัวใจช้าลง และความดันโลหิตลดลง			
2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทำให้ร่างกายหลังสารเอ็นโดฟินซึ่งทำให้ร่างกายสดชื่น และกระปรี้กระเปร่า			
3. การออกกำลังกายทำให้หัวใจทำงานเพิ่มมากขึ้น ทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคหัวใจ			
4. ดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลังกาย เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกายโดยเร็ว			
5. ก่อนการออกกำลังกายต้องอบอุ่นร่างกายติดต่อกันนาน 10 – 15 นาที			
6. เราควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันละครั้ง จึงจะได้ผลดีที่สุด			
7. ความหนักของการออกกำลังกายในคนปกติไม่ควรเกิน 80 เปอร์เซ็นต์ บนอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด			
8. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 2 – 3 ชั่วโมง			
9. การออกกำลังกายของบุคคลทั่วไป ควรใช้เวลาอย่างน้อยที่สุด 30 นาที			
10. การออกกำลังกายควรทำครบ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นการอบอุ่นร่างกาย, ขั้นออกกำลังกาย และขั้นผ่อนคลาย			

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ/ ไม่แน่ใจ
11. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดระดับไขมัน ในเส้นเลือดได้			
12. การไม่ออกกำลังกายทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น			
13. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้ปอดขยายใหญ่ และการหายใจสะดวกขึ้น			
14. การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็น โรคความดันโลหิตสูง			
15. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อหัวใจไม่แข็งแรง			
16. การออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด			
17. การออกกำลังกายอาจมีผลต่อข้อต่อและกระดูก			
18. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงาน ได้นานและไม่เหนื่อยง่าย			
19. การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นการยืด เหยียดกล้ามเนื้อ			
20. คนปกติมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพักประมาณ 70 – 80 ครั้ง / นาที			

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก หรือความคิดเห็นของท่านทุกประการ
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าไม่เห็นด้วย โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าเห็นด้วย โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเพียงเล็กน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่า ข้อความนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยทำให้ร่างกายมีสัดส่วนที่สวยงาม				
2. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายแข็งแรงขึ้น				
3. การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้น				
4. การออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
5. การออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นทำให้มีการพัฒนา ตนเองด้านมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น				
6. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอทำให้เป็น แบบอย่างที่ดีทางสุขภาพของครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน และชุมชน				
7. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอสามารถ ลดรายจ่ายค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วยได้				
8. การออกกำลังกายเป็นกลุ่มเป็นการเข้าสังคม				
9. การออกกำลังกายช่วยชลดความแก่				
10. การออกกำลังกายที่ได้ผลดีควรมีอุปกรณ์ช่วย				
11. การออกกำลังกายก่อให้เกิดการพัฒนา ด้านสติปัญญา				
12. การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ				
13. ผู้ที่มีอายุมากไม่ควรออกกำลังกาย				
14. ควรเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายให้ เหมาะสมกับเพศและวัย				
15. <u>ไม่</u> ออกกำลังกายทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหว ลดลง				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อที่มีผลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 คำตอบ

ได้รับมากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำสม่ำเสมอ

ได้รับมาก หมายถึง ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและสม่ำเสมอ

ได้รับน้อย หมายถึง ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนาน ๆ ครั้ง

ได้รับน้อยที่สุด หมายถึง ท่านได้รับน้อยครั้งมาก จนถึงไม่ได้รับเลย

1. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้รับน้อย	ได้รับน้อยที่สุด
1. ท่านได้รับการฝึกอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจากหน่วยงานของท่าน				
2. หน่วยงานของท่านมีแผนกให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย				
3. หน่วยงานของท่านมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกาย				
4. หน่วยงานของท่านมีการตรวจสุขภาพประจำปี				
5. ท่านมีส่วนร่วมในการเสนอแนะนโยบายส่งเสริมสุขภาพในการออกกำลังกายกับหน่วยงานของท่าน				

2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้รับน้อย	ได้รับน้อยที่สุด
1. หน่วยงานมีสนาม สวนสุขภาพ หรือพื้นที่ว่างที่ใช้ออกกำลังกายได้				
2. หน่วยงานได้จัดสถานที่ออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์				
3. บริเวณที่พักอาศัยของท่านมีสถานที่ออกกำลังกาย				

ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้น้อย	ได้น้อยที่สุด
4. ความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย เช่น สนาม สวนสุขภาพ สถานที่ออกกำลังกายของหน่วย				
5. หน่วยงานของท่านมีอุปกรณ์ให้ออกกำลังกายเพียงพอเมื่อเปรียบเทียบกับบุคลากร				
6. ท่านสามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายได้ตลอดเวลา				
7. มีคำแนะนำในการใช้อุปกรณ์แต่ละชนิดอย่างละเอียดครบถ้วน สามารถใช้ได้ถูกต้อง				
8. ที่บ้านท่านมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพียงพอสำหรับทุกคนในครอบครัว				
9. อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายสำหรับตัวท่าน				

3. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้น้อย	ได้น้อยที่สุด
1. ท่านสามารถหาเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวันได้อย่างเพียงพอ				
2. เวลาที่เหมาะสมสำหรับท่านในการออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน				
3. เวลาที่เหมาะสมสำหรับท่านในการออกกำลังกายในช่วงเช้ามorningมาเรียน				
4. ในวันหยุดราชการท่านหยุดการออกกำลังกายด้วยเพราะใช้เวลาในการพักผ่อน				
5. ท่านใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเดินทางแต่ละวัน จึงไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงใช้วันหยุดราชการในการออกกำลังกาย				
6. ท่านออกกำลังกายในวิชาพลศึกษาเพียงพอ				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมที่มีผลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ได้รับมากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำสม่ำเสมอ

ได้รับมาก หมายถึง ท่านได้รับเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและสม่ำเสมอ

ได้รับน้อย หมายถึง ท่านได้รับเป็นครั้งคราว หรือนาน ๆ ครั้ง

ได้รับน้อยที่สุด หมายถึง ท่านได้รับน้อยครั้งมาก จนถึงไม่ได้รับเลย

1. การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ

ด้านสื่อ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยุกระจายเสียง				
2. โทรทัศน์				
3. หนังสือพิมพ์				
4. นิตยสาร วารสาร				
5. แผ่นพับ คู่มือ				
6. โปสเตอร์ ป้ายประกาศ				
7. เสียงตามสาย				

2. การได้รับแรงสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลต่างๆ

ด้านสื่อ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคคลในครอบครัว				
2. ญาติพี่น้อง				
3. เพื่อนบ้าน				
4. เพื่อนนักศึกษา				
5. ครู – อาจารย์				
6. เพื่อนสนิท				
7. รุ่นพี่				

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 คำตอบ

- ปฏิบัติมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- ปฏิบัติค่อนข้างมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ
- ปฏิบัติค่อนข้างน้อย หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือนานๆ ครั้ง หรือทำส่วนน้อย
- ปฏิบัติน้อย หมายถึง ท่านปฏิบัติน้อยครั้งมาก จนถึงไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
1. ท่านอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อน ออกกำลังกาย				
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
3. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที				
4. ท่านออกกำลังกายโดยการรวมกลุ่มกับเพื่อน				
5. ท่านออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ท่านกำหนด				
6. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง				
7. ท่านได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า				
8. ท่านได้ศึกษาเทคนิคการออกกำลังกายอย่างถูกต้องก่อนออกกำลังกาย เช่น เต้นแอโรบิคอย่างถูกวิธี				
9. ท่านออกกำลังกายหลายประเภทเพื่อทำให้ไม่เบื่อ				
10. ท่านได้ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เช่น ไม้ป่วย ไม้มีไข้ ไม่อ่อนเพลีย				
11. ท่านนอนหลับพักผ่อนเต็มที่ภายหลังการออกกำลังกาย				

ข้อความ	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง มาก	ปฏิบัติ ค่อนข้าง น้อย	ปฏิบัติ น้อย
12. ท่านจะออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร 30 นาที				
13. หลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำมากๆ				
14. ท่านจะอาบน้ำทันทีหลังจากการออกกำลังกาย				
15. หลังออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นประจำ				

ขอขอบคุณทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม
ขอให้มีความสุขร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์จากการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ – สกุล	นางทัศนันท์ กาบแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	26 พฤษภาคม 2500
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
ประวัติการศึกษา	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
ตำแหน่งปัจจุบัน	พยาบาล 8 (ชำนาญการ)
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล