

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากร
ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไป ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อต้องการทราบความคิดเห็นของท่านตามสภาพความเป็นจริง ขอให้ท่านตอบด้วยความสบายใจ ตามความรู้ที่แท้จริงของท่าน คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน แต่จะเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม และจะช่วยสร้างแนวทางในการกำหนดนโยบายและการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพของผู้ประกอบอาชีพรับราชการ เพราะผู้ศึกษาจะนำคำตอบจากท่านไปวิเคราะห์และหาแนวทางในการพัฒนาการจัดการอบรมเพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเป็นแนวทางในการศึกษาเพื่อพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านอื่นๆ ของบุคลากรในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงครามต่อไป

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 13 ข้อ
ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย	
2.1 ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	จำนวน 15 ข้อ
2.2 ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน 19 ข้อ
2.3 การรับรู้สภาวะสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน 17 ข้อ
ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน 18 ข้อ
ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน 19 ข้อ
2. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายจุมพล สุรกิจ

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

() 1. ชาย () 2. หญิง

2. อายุ ปี (เต็มบริบูรณ์)

3. น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

4. ขนาดของรอบเอว นิ้ว

5. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ประถมศึกษา () 2. มัธยมศึกษา
() 3. ปวส./ปวท./อนุปริญญา () 4.ปริญญาตรี
() 5.ปริญญาโท () 6. อื่นๆ ระบุ.....

6. สถานภาพการสมรส

() 1. โสด () 2. สมรสอยู่ด้วยกัน
() 3. สมรสแยกกันอยู่ () 4. หย่า
() 5. หม้าย

7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

() 1. 5,000-10,000 บาท () 2. 10,001-15,000 บาท
() 3. 15,001-20,000 บาท () 4. สูงกว่า 20,000 บาท

8. หน่วยงาน/สถานที่ปฏิบัติงาน

- () 1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
 () 2. โรงพยาบาล
 () 3. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/สถานีอนามัย

9. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ (ระบุ) ตำแหน่ง.....

10. ระดับชั้นของตำแหน่งราชการ

- () 1. ข้าราชการระดับ 1-3 () 2. ข้าราชการระดับ 4-5
 () 3. ข้าราชการระดับ 6-7 () 4. ข้าราชการระดับ 8 ขึ้นไป
 () 5. พนักงานราชการ/ลูกจ้าง

11. ภาวะสุขภาพ

การตรวจสุขภาพประจำปี ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา

- () 1. ตรวจ () 2. ไม่ได้ตรวจ (ระบุเหตุผล).....

12. ประวัติการเจ็บป่วย

การเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาล ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

- () 1. ไม่มี () 2. มี (ระบุโรค)

13. ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายประเภทที่ทำเป็นประจำ

- () 1. การเดิน () 2. วิ่ง
 () 3. เต้นแอโรบิค () 4. เล่นกีฬา
 () 5. กายบริหาร () 6. อื่นๆ (ระบุ)

ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำ

2.1 แบบสอบถามความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม

ลำดับที่	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1.	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง			
2.	การออกกำลังกายควรเริ่มแบบเบาๆ และค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามลำดับ			
3.	การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลา 20-30 นาที			
4.	การออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จึงจะให้ผลดีที่สุด			
5.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพร่างกายจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด			
6.	การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้มีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดลดลง			
7.	การขาดการออกกำลังกายของวัยทำงานเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน			
8.	การออกกำลังกายสามารถช่วยลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้มีรูปร่างและบุคลิกภาพที่ดี			
9.	การออกกำลังกายช่วยทำให้ลดระดับคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด			
10.	การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยป้องกันโรคหัวใจ			
11.	การออกกำลังกายช่วยทำให้ลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือด			

ลำดับที่	ข้อความคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
12.	การออกกำลังกายทำให้ระดับไขมันในกระแสเลือดลดลง ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว			
13.	การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกเสื่อมเร็วขึ้น			
14.	การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น			
15.	การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง			

2.2 แบบสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่า
ข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน
ทุกประการ
- เห็นด้วย หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าไม่เห็นด้วย โดยท่าน
เห็นว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของ
ท่านเป็นส่วนมาก
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าเห็นด้วย โดยท่าน
เห็นว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของ
ท่านเพียงเล็กน้อย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่า
ข้อความนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน
เลย

ลำดับที่	ข้อความถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน				
2.	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันทานโรค ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย				
3.	ไม่จำเป็นต้องมีการตรวจชีพจรก่อนและหลังการออก กำลังกาย				
4.	การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่อง				
5.	หลังออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยตามตัวจึงไม่ยอม ออกกำลังกาย				
6.	ท่านไม่ยอมไปออกกำลังกายเพราะกลัวเกิดอุบัติเหตุ หรือได้รับบาดเจ็บ				
7.	เครื่องแต่งกายมีผลกระทบต่อารออกกำลังกาย				
8.	ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะมีจิตใจแจ่มใส ไม่เครียด				
9.	ผู้ที่รูปร่างดี ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
10.	ผู้ที่อยากมีรูปร่างและผิวพรรณดีมักจะออกกำลังกาย				
11.	ผู้มีรายได้น้อยต้องหารายได้พิเศษเพิ่มไม่มีเวลา ออกกำลังกาย				
12.	ผู้ที่มีภาระงานประจำมากควรหาเวลาว่างพักผ่อนมากๆ ไม่ต้องออกกำลังกายแล้ว				
13.	การเลือกประเภทของการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม กับวัยเป็นอันตรายต่อร่างกาย				
14.	ผู้ที่ต้องการมีอายุยืนจำเป็นต้องออกกำลังกาย				
15.	การออกกำลังกายสามารถช่วยชะลอความชรา				
16.	การออกกำลังกายมีส่วนช่วยลดไขมัน และทำให้ มีบุคลิกภาพดี				
17.	การออกกำลังกายทำให้อ่อนไม่หลับ				
18.	ผู้ที่ทำงานหนักไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
19.	ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงอยู่แล้วไม่จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย				

2.3 แบบสอบถามการรับรู้สถานะสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านทุกประการ
- เห็นด้วย** หมายถึง ท่านเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าไม่เห็นด้วย โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
- ไม่เห็นด้วย** หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากกว่าเห็นด้วย โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเพียงเล็กน้อย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ มากที่สุด โดยท่านเห็นว่าข้อความนั้น ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านเลย

ลำดับที่	ข้อความคำถาม	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1.	การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสดชื่น สบายใจ ควรทำเป็นประจำ				
2.	การเพิ่มความแข็งแรงให้แก่ร่างกายโดยการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีคุณค่า				
3.	การออกกำลังกายจะทำให้หลับสบายดีขึ้น				
4.	การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้				
5.	เมื่อท่านออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดได้				
6.	เมื่อท่านออกกำลังกายจะทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น				
7.	การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น				
8.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้รูปร่างดี				

ลำดับที่	ข้อความถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง				
10.	การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น				
11.	การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง				
12.	การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้อายุยืน				
13.	การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค				
14.	สถานะสุขภาพที่ไม่ได้ออกกำลังกายจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เพิ่มมากขึ้น				
15.	ถ้าท่านไม่ได้ออกกำลังกายจะทำให้ความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าหายไป				
16.	ท่านกลัวต่อภาวะเสื่อมต่างๆ ของร่างกายถ้าตนเองไม่ได้ออกกำลังกาย				
17.	ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายจะมีผลโดยตรงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย				
18.	ถ้าไม่ออกกำลังกาย ท่านมีโอกาสเป็นโรคอ้วนจนทำให้เกิดอาการ ปวดหลัง ปวดเข่า ข้อเท้า ได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกาย				
19.	ถ้าท่านไม่ออกกำลังกายจะทำให้สถานะสุขภาพเลวลงกว่าที่ควรจะเป็น				
20.	วันไหนถ้าไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกเหมือนขาดสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการได้รับปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความจริงมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว
ในแต่ละคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

ได้รับมาก หมายถึง การได้รับปัจจัยเอื้อตามข้อคำถามเป็นประจำหรือสม่ำเสมอ
ได้รับปานกลาง หมายถึง การได้รับปัจจัยเอื้อตามข้อคำถามนานๆ ครั้งหรือไม่สม่ำเสมอ
ได้รับน้อย หมายถึง การได้รับปัจจัยเอื้อตามข้อคำถามเป็นบางครั้งหรืออาจไม่ได้รับเลย

ลำดับที่	ข้อคำถาม	ได้รับ มาก	ได้รับ ปานกลาง	ได้รับ น้อย
1.	การกำหนดนโยบายให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
2.	การจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย			
3.	การกำหนดให้ส่วนหนึ่งของเวลาในการปฏิบัติงานปกติเป็นช่วงเวลาในการออกกำลังกาย			
4.	การตรวจสุขภาพประจำปีของบุคลากรในหน่วยงาน			
5.	การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงาน			
6.	จัดให้มีผู้ฝึกสอนเพื่อแนะนำการออกกำลังกายให้กับบุคลากร			
7.	จัดให้มีสถานที่เพื่อออกกำลังกายของบุคลากร			
8.	มีสนามหรือสวนสุขภาพเพื่อใช้ในการออกกำลังกายเดิน หรือวิ่ง ใกล้บ้าน			
9.	ได้รับบริการที่ปรึกษาจากผู้ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย			
10.	สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอและสะดวกในการใช้			
11.	สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดสวยงาม			
12.	สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย			

ลำดับที่	ข้อความคำถาม	ได้รับ มาก	ได้รับ ปานกลาง	ได้รับ น้อย
13.	ความสะดวกสบายในการเดินทางไปยังสถานที่ ออกกำลังกาย			
14.	ระยะทางและระยะเวลาเดินทางไปออกกำลังกาย มีความสะดวก			
15.	อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีใช้เพียงพอกับความ ต้องการของผู้ที่มาใช้บริการ			
16.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีคุณภาพและ มีความปลอดภัย			
17.	มีอุปกรณ์ใหม่หรือมีการซ่อมแซมอุปกรณ์เดิม ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพใช้งานได้			

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการได้รับปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียวในแต่ละคำถาม โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

ได้รับเป็นประจำ หมายถึง การได้รับการสนับสนุนในเรื่องนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ
ทุกวันหรือทุกครั้งที่มีกิจกรรม

ได้รับเป็นบางครั้ง หมายถึง การได้รับการสนับสนุนในเรื่องนั้น แต่ไม่สม่ำเสมอ หรือ
ได้รับนานๆ ครั้ง

ได้รับน้อยครั้ง หมายถึง การได้รับการสนับสนุนในเรื่องนั้นเป็นบางครั้ง หรือ
อาจไม่ได้รับเลย

ลำดับที่	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ได้รับน้อยครั้ง
1.	บุคคลในครอบครัวซักถามพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง			
2.	เพื่อนบ้านชวนให้ไปออกกำลังกายด้วย			
3.	เพื่อนร่วมงานตอบสนองนโยบายการออกกำลังกายอย่างจริงจัง			
4.	เพื่อนร่วมงานสนับสนุนให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
5.	ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอ			
6.	ผู้บังคับบัญชานับสนุนให้บุคลากรของหน่วยงานออกกำลังกาย			
7.	ผู้บังคับบัญชายอมรับหรือยกย่องว่าท่านมีความสามารถในการออกกำลังกายเป็นประจำ			
8.	ตั้งคมให้การยอมรับผู้ที่มีความสามารถในการออกกำลังกาย			
9.	องค์กรปกครองท้องถิ่นหรือองค์กรเอกชนให้ความร่วมมือในกิจกรรมการออกกำลังกาย			
10.	การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยกัน			
11.	การร่วมกิจกรรมกลุ่มสมาชิกผู้ออกกำลังกายในหน่วยงาน			
12.	การร่วมกิจกรรมกลุ่มสมาชิกผู้ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายหรือชุมชนที่ท่านอาศัย			
13.	การรณรงค์ให้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย			
14.	การให้ความรู้และแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม			
15.	จัดเสียงตามสายเพื่อช่วยให้รับทราบข่าวสารกิจกรรมการออกกำลังกาย			

ลำดับที่	ข้อความ	ได้รับเป็นประจำ	ได้รับเป็นบางครั้ง	ได้รับน้อยครั้ง
16.	มีนิตยสารและวารสารส่งเสริมการออกกำลังกายฉบับใหม่ๆ ที่บ้านหรือที่ทำงาน			
17.	จัดป้ายประกาศเพื่อชักชวนให้ออกกำลังกาย			
18.	การสนับสนุนด้านงบประมาณ/สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น เทปเพลง เครื่องขยายเสียง ที่มีส่วนสนับสนุนให้ออกกำลังกาย			

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อความ โดยมีหลักเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

ปฏิบัติมาก หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นครั้งคราว หรือนานๆ ครั้ง หรือทำส่วนน้อย

ปฏิบัติน้อยที่สุด หมายถึง ท่านปฏิบัติน้อยครั้ง จนถึงไม่ได้ปฏิบัติเลย

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติน้อย	ปฏิบัติน้อยที่สุด
1.	ท่านออกกำลังกายหรือเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ				
2.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง				
3.	ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลา มากกว่า 30 นาที				
4.	ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย				

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติ มากที่สุด	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ปฏิบัติ น้อยที่สุด
5.	ท่านทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง หลังการออกกำลังกาย				
6.	ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมี เหงื่อออก				
7.	ท่านเลือกออกกำลังกายประเภทที่ท่านถนัด และเหมาะสมกับตนเอง				
8.	ก่อนการออกกำลังกายท่านจับชีพจรที่ข้อมือ หรือที่คอเพื่อวัดจำนวนการเต้นของหัวใจ				
9.	หลังการออกกำลังกายท่านจับชีพจรที่ข้อมือ หรือที่คอเพื่อวัดจำนวนการเต้นของหัวใจ				
10.	ท่านสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง ขณะออกกำลังกาย				
11.	ท่านแต่งกายให้เหมาะสมกับการออก กำลังกาย				
12.	ท่านออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์				
13.	ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ ในขณะออกกำลังกาย				
14.	ท่านเปลี่ยนรูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย เช่น เดิน วิ่ง เดินแอโรบิกอื่นๆ				
15.	ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่จัดไว้ให้ โดยเฉพาะ				
16.	ท่านออกกำลังกายที่บ้าน				
17.	ท่านออกกำลังกายเป็นกลุ่ม/ทีม				
18.	ท่านออกกำลังกายคนเดียว				
19.	ท่านออกกำลังกายตอนเย็นหลังเลิกงาน				