

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การมีสุขภาพดีนั้นมิได้หมายถึง การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอีกด้วย ปัจจุบันมีการใช้อุปกรณ์ เทคโนโลยี ที่ทันสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันจนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญในการดำรงชีวิตนั่นก็คือ การออกกำลังกาย

การส่งเสริมการออกกำลังกายในประเทศไทย เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2507 โดยการดำเนินงานภายใต้องค์กรส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ต่อมา พ.ศ.2508 ก่อตั้งการกีฬาแห่งประเทศไทยในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัยได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2530 สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534) โดยจัดเป็นกิจกรรมหนึ่งในกองอนามัยโรงเรียน ในปี พ.ศ.2523-2539 จัดตั้งเป็นส่วนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ และช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549) ได้รับการยกฐานะเป็นกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในปี พ.ศ.2545 จากการปฏิรูประบบราชการ นโยบายส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชัดเจนขึ้นเป็นลำดับ มีการบรรจุสาระสำคัญและเป้าหมายในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) และแผนพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 9 ได้ตั้งเป้าหมายว่าประชาชนทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำร้อยละ 60 (วิจิตร อากัปกิริยา, 2546 : 47-48)

กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพโดยการจัดบริการการออกกำลังกายมาโดยตลอด นับตั้งแต่ปี พ.ศ.2546 โดยการกำหนดนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายพร้อมกันทั่วประเทศ ได้จัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพรวม 4 ครั้ง ได้สนับสนุนงบประมาณให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (กระทรวงสาธารณสุข, 2548) และได้ประกาศให้ปี 2545-2547 เป็นปีแห่งการณรงค์การสร้างสุขภาพทั่วไทย โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนครอบครัว และชุมชน องค์กร หน่วยงานและภาคส่วนต่าง ๆ มีความรู้ทักษะด้านสุขภาพในเรื่องการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ปลอดภัย สามารถลดโรคที่ป้องกันได้ทั้งเบาหวาน

ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง การรณรงค์สร้างสุขภาพในปี พ.ศ. 2548 ได้มุ่งให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพและจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพครอบคลุมทุกหมู่บ้านทั้งในเขตชนบท เขตเมืองรวมทั้งกรุงเทพมหานคร พร้อมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพได้มีความรู้ และมีการปฏิบัติด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อขา ลำตัว แขน ให้มีการเคลื่อนไหวที่เร็วขึ้น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หรือเหนื่อยขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-60 นาที แล้วแต่ความเหนื่อยนั้นมากหรือน้อย ถ้าเหนื่อยมากก็ใช้เวลา น้อย แต่ถ้าเหนื่อยน้อยก็ใช้เวลามากขึ้น การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสุขภาพนั้นจะต้องทำให้พอเหมาะ แก้ว เพศและสภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2548 : 1)

การส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นกลไกและมาตรการสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นเต็มตามศักยภาพของตนเอง จากการศึกษาของอีริกเซิน (Eriksson, 2001) พบว่า ระดับการเคลื่อนไหวทางกายหรือการออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายมีความสัมพันธ์ในลักษณะแปรผกผันกับอัตราการตายและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ผู้ที่มีการเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายหรือมีสมรรถภาพทางกายน้อย มีความเสี่ยงต่อการตายก่อนวัยอันสมควรและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ สูงกว่าผู้ที่มีระดับเคลื่อนไหวทางกายหรือออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายที่สูงกว่า

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการตายก่อนวัยอันควร (ก่อนอายุ 65 ปี) ถึง 3 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหว/ออกกำลังกาย และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มะเร็ง ลำไส้ใหญ่ ถึงร้อยละ 50 ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้นประมาณ 1-2 ปี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี (กระทรวงสาธารณสุข, 2548 : 7) การไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุโดยเฉพาะจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง (พินิจ กุลละวณิช, 2550 : 315) ซึ่งโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายซึ่งการดำเนินงานที่จะให้ประชาชนออกกำลังกาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเมืองไทยสุขภาพดีในทุกกลุ่มอายุ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ตั้งแต่ระดับนโยบายของประเทศ ระดับจังหวัด ระดับอำเภอ ตำบลลงไปจนถึงระดับหมู่บ้าน ในระดับหมู่บ้านนั้น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นประชาชนในหมู่บ้านที่อาสาสมัครเข้ามาดูแล การสาธารณสุขแก่คนในชุมชนนั้น เพื่อให้ประชาชนมีภาวะสุขภาพที่ดี และเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อชุมชนอย่างยั่งยืนนับตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) เป็นต้นมา อสม. มีบทบาทในการเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน

อย่างต่อเนื่องโดยไม่มีค่าตอบแทนในลักษณะเงินเดือนหรือค่าจ้าง ซึ่งหลักการสำคัญนี้ไม่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้ อสม.ได้รับการยอมรับทั้งจากประชาชนไทยและต่างประเทศ

อัตราความชุกของผู้ป่วยโรคเรื้อรังสะสมมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นใน ปี พ.ศ.2555 โดยเพศหญิง มีอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวานสูงกว่าเพศชายในขณะที่โรคหัวใจขาดเลือด เพศชาย และหญิงมีอัตราป่วยเท่ากัน สำหรับโรคหลอดเลือดสมองและโรคเรื้อรังทางเดินหายใจส่วนล่าง พบว่า เพศชายอัตราป่วยสูงกว่าเพศหญิง กลุ่มอายุในโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้ง 5 โรค พบว่า กลุ่มอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 60 ปีขึ้นไป มีอัตราป่วยสูงสุด รองลงมา คือ กลุ่มอายุ 50-59 ปี กลุ่มอายุ 40-49 ปีและกลุ่มอายุต่ำกว่า 40 ปี ตามลำดับ ภาวะแทรกซ้อน ผู้ป่วยโรคเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนสูง ผู้ป่วยรายใหม่มีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 14.71 สำหรับผู้ป่วยสะสมมีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 21.09 โรคความดันโลหิตสูงมีภาวะแทรกซ้อน ร้อยละ 3.48 ผู้ป่วยสะสมที่ยังเพิ่มขึ้นนี้จะแสดงถึงภาระงานของทั้งภาครัฐและเอกชนที่ต้องร่วมมือกัน ดำเนินการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรค

โดยสถานการณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดชุมพร ในปีพ.ศ.2552 พบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 90.14 โดยการออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 3-5 วัน คิดเป็นร้อยละ 37.60 และส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.78 (กองสุขาภิบาล กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2552 : 66) สำหรับสถานการณ์พฤติกรรม การออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ในปี พ.ศ. 2552 พบว่า อสม. มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ๆ ละ 30 นาที เพียงร้อยละ 47 พ.ศ. 2553 พบว่า อสม. มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ๆ ละ 45 นาที เพียงร้อยละ 43.75 และ พ.ศ. 2554 พบว่า อสม. มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน ๆ ละ 40 นาที เพียงร้อยละ 39.60 (เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอท่าแซะ, 2554 : 57)

นอกจากนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของ อสม. ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร โดยจะนำผลการศึกษาเป็นแนวทางในการสร้างเสริมและพัฒนาการดำเนินงาน สร้างสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มอายุ ทุกอาชีพ ได้รับความรู้ ตระหนักและใส่ใจสุขภาพ

## วัตถุประสงค์การวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ในอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
4. เพื่อศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

### สมมติฐานการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

### ขอบเขตการวิจัย

#### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอท่าแพ จังหวัดชุมพร จำนวน 1,958 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอท่าแพ จังหวัดชุมพร โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973 : 108 อ้างถึงใน ยุทธ ไกยวรรณ, 2553 : 284-285) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 332 คน

#### 2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

##### 2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

##### 2.1.1 ปัจจัยนำ ประกอบด้วย ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1.2 ปัจจัยเอื้อ ประกอบด้วย อุปกรณ์ สถานที่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ เวลา และสังคม

2.1.3 ปัจจัยเสริม ประกอบด้วย การสนับสนุนจากคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน และการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

2.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ใช้หลักของการออกกำลังกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นแนวคิดในการกำหนด พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์เป็น 4 ด้าน คือ 1) การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย 2) การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 3) การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และ 4) การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย

### 3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

ระยะเวลาในการทำวิจัยครั้งนี้ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2554 - เดือนตุลาคม 2555

### คำนิยามศัพท์เฉพาะ

**พฤติกรรมการออกกำลังกาย** หมายถึง การเล่น การฝึกการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์กติกาของการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ หรือโดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ มีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ประเภทของการออกกำลังกาย การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย และการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย

**ประเภทของการออกกำลังกาย** หมายถึง การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของสุขภาพ โดยแบ่งประเภทหรือวิธีการออกกำลังกายอาจจะเป็นการเดิน แอโรบิค โยคะ ไทเก็ก เทนนิส ฟุตบอล ว่ายน้ำ และเปตอง โดยการเลือกประเภทการออกกำลังกายให้เหมาะกับสภาพร่างกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

**การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย** หมายถึง การใช้เวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสม โดยใช้เวลาครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน/สัปดาห์

**การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย** หมายถึง การดูแลร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกายจะต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที ไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนออกกำลังกาย

**การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย** หมายถึง การเลือกสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬา และเหมาะสมกับสถานที่ และไม่ควรรอกำลังกายในขณะที่แดดร้อนจัด

**ปัจจัยนำ** หมายถึง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลในอันที่จะมีอิทธิพลในแง่การจงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

**ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** หมายถึง ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกาย โดยมีความรู้เกี่ยวกับการแต่งกาย การใช้อุปกรณ์ การเลือกสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬานั้น ๆ ผลดี ผลเสีย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

**ทัศนคติเกี่ยวกับออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึก ความคิดหรือความเชื่อ และแนวโน้มในการออกกำลังกาย ซึ่งดูได้จากพฤติกรรมของว่าชอบหรือไม่ชอบที่จะเลือกออกกำลังกายในประเภทต่าง ๆ

**ปัจจัยเอื้อ** หมายถึง สิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีสิ่งดังต่อไปนี้ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกาย การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย ภูมิอากาศ เวลาในการออกกำลังกาย และด้านสังคม

**อุปกรณ์** หมายถึง เครื่องมือ เสื้อผ้า สถานที่ และอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬานั้น ๆ

**สถานที่** หมายถึง สถานที่ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก สะอาด และปลอดภัย

**การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร** หมายถึง การรับรู้ถึงข้อมูลในการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นจากสื่อโทรทัศน์ วิทยุ ข่าวกีฬา หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ ใบปลิว เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี

**การเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย** หมายถึง การที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านอำเภอท่าชะะ จังหวัดชุมพร เข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย เพื่อจะได้เรียนรู้วิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องวิธี โดยมีผู้ฝึกสอนให้กับกีฬาชนิดต่าง ๆ ให้คำแนะนำที่หลากหลายและเหมาะสมในแต่ละบุคคล

**ภูมิอากาศ** หมายถึง การเลือกสภาพอากาศในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย เพื่อป้องกันการเกิดการบาดเจ็บ เจ็บป่วย โดยเลือกสภาพอากาศที่ไม่ร้อนจัด หรือเย็นจัดจนเกินไปให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

**เวลา** หมายถึง การเลือกช่วงเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ควรเลือกเวลาในช่วงเช้าตรู่หรือช่วงตอนเย็นหลังเลิกงาน เพราะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที

**สังคม** หมายถึง การออกกำลังกายทำให้ได้พบปะและมีสังคมมากขึ้น โดยชักชวนเพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้าน เพื่อจะได้สุขภาพที่แข็งแรงและสร้างสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อกันได้อีกด้วย

**ปัจจัยเสริม** หมายถึง รางวัลที่บุคคลได้รับหรือข้อมูลป้อนกลับที่มาสู่บุคคลจากบุคคลอื่น หลังจากบุคคลได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ต่อไป ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน การสนับสนุนจากผู้นำชุมชนและการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกกำลังกาย

**การสนับสนุนจากคนในครอบครัว** หมายถึง การได้รับแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายจากคนในครอบครัว โดยส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายร่วมกัน

**การสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน** หมายถึง การได้รับแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายจากเพื่อนบ้าน คอยให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คอยกระตุ้นหรือชักชวนให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

**การสนับสนุนจากผู้นำชุมชน** หมายถึง หมายถึง การได้รับแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายจากผู้นำชุมชน อาจมีการจัดกิจกรรมให้คนในหมู่บ้านได้ออกกำลังกายร่วมกัน โดยจัดสถานที่และอุปกรณ์คอยอำนวยความสะดวกในออกกำลังกาย

**การสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการออกกำลังกาย** หมายถึง การได้รับแรงสนับสนุนในการออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะคอยให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของแต่ละคน และให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย

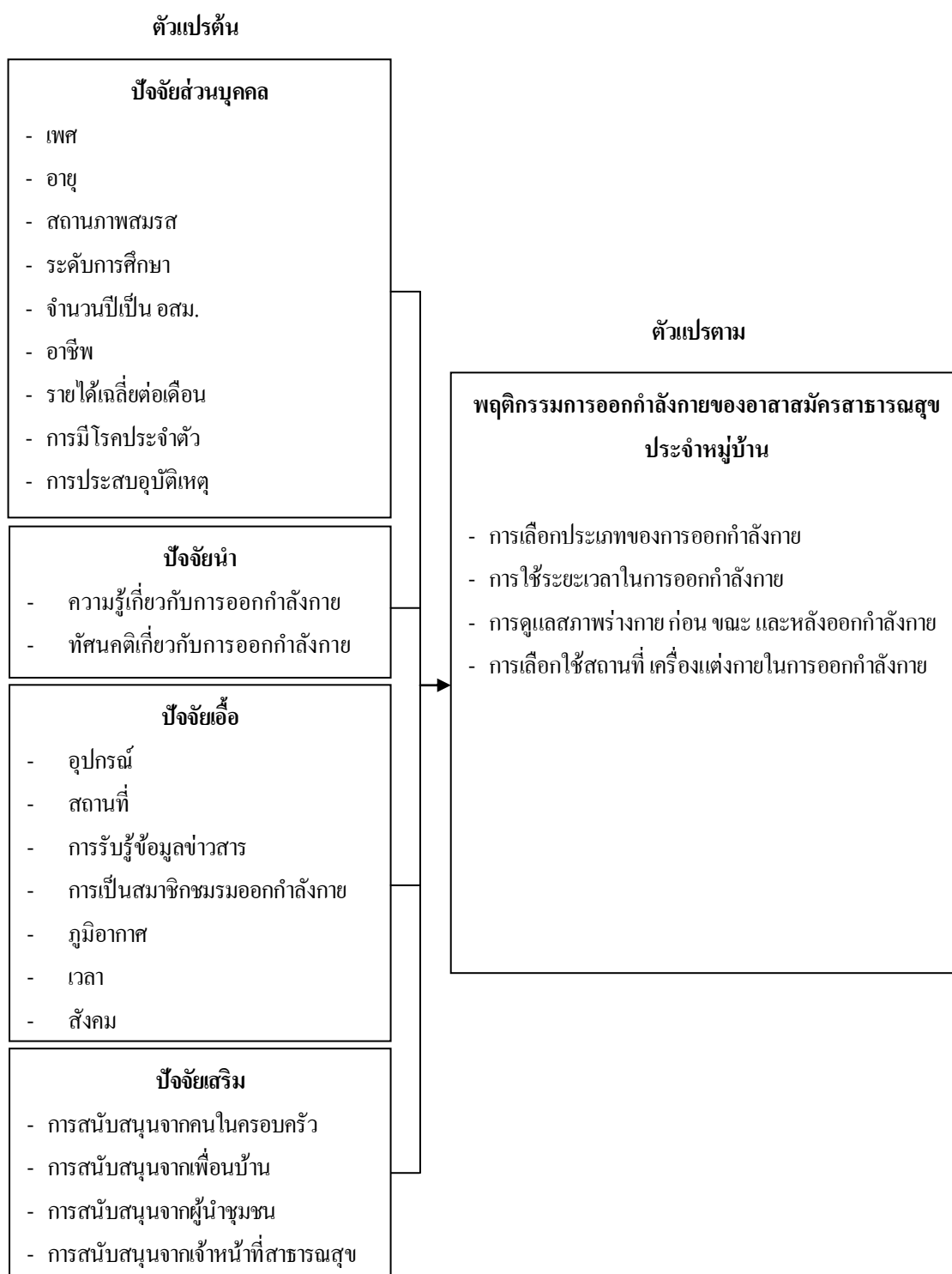
**อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน** หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกจากชาวบ้านในแต่ละกลุ่มบ้านและได้รับการอบรมตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพรได้ใช้หลักของการออกกำลังกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย(2554) เป็นแนวคิดในการกำหนดพฤติกรรมการออก

กำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เขตอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ครอบคลุมเนื้อหา 4 ด้าน ได้แก่ 1) ประเภทของการออกกำลังกาย 2) การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 3) การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย 4) การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย





## ประโยชน์ของการวิจัย

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เพื่อเป็นข้อมูลนำไปปรับปรุงแก้ไขในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้ดียิ่งขึ้น
2. เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
3. นำผลงานวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านมีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย