

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และ 4) ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร จำนวน 332 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที การทดสอบเอฟ การทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

1. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 69.28 เพศชาย จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 30.72 มีอายุระหว่าง 41-50 ปี จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 37.74 รองลงมาคือ อายุ 31-40 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 19.88 และอายุ 18-30 ปี และ 51-60 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 18.07 มีสถานภาพสมรสคู่ จำนวน 268 คน คิดเป็นร้อยละ 80.72 รองลงมาคือ สถานภาพโสด จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 10.84 และสถานภาพหม้าย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.02 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 37.35 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 35.84 และมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 15.06 ส่วนใหญ่เคยเป็น อสม. มาแล้ว 1-10 ปี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 72.29 รองลงมาคือ เป็น อสม. มาแล้ว 21-30 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 16.57 และเป็น อสม. มาแล้ว 11-20 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 11.14 มีอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 74.10 รองลงมาคือ อาชีพรับจ้าง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 และอาชีพค้าขาย จำนวน 23 คน คิดเป็น

ร้อยละ 6.93 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 4,001-9,000 บาท จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 49.40 รองลงมาคือ มากกว่า 9,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 42.17 และต่ำกว่า 4,000 บาท จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 304 คน คิดเป็นร้อยละ 91.57 และมีโรคประจำตัว จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไม่เคยประสบอุบัติเหตุ จำนวน 296 คน คิดเป็นร้อยละ 89.16 และเคยประสบอุบัติเหตุ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 10.84

2. ปัจจัยนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พบว่า

2.1 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 69.28 รองลงมาคือ มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 20.48 และมีความรู้อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 10.24

2.2 ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง รองลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยให้สนุกสนานร่าเริง และการออกกำลังกายทำให้หายเครียด ตามลำดับ

3. ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านเวลา รองลงมาคือ ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์ ตามลำดับ พิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

3.1 ด้านอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชุมชนมีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายและเพียงพอ รองลงมาคือ มีเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และความพร้อมของอุปกรณ์กีฬาในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

3.2 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ทำให้ท่านมีความสะดวกในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ชุมชนท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายที่เพียงพอตามลำดับ

3.3 ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่น รองลงมาคือ ท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการอ่านข่าวกีฬาจากหนังสือพิมพ์ และท่านรับข้อมูลข่าวสารจากการฟังข่าวกีฬาทางวิทยุ ตามลำดับ

3.4 ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนให้กับกีฬาต่าง ๆ รองลงมาคือ ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนและให้คำแนะนำที่หลากหลายและเพียงพอตามลำดับ

3.5 ด้านภูมิอากาศ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านชอบออกกำลังกายเมื่ออากาศหนาว เย็น เพราะทำให้ไม่เหนื่อยง่าย และไม่ร้อน

รองลงมาคือ ท่านมักไม่ออกกำลังกายเมื่ออากาศร้อน แดดจัด เพราะความร้อนทำให้ท่านเหนื่อยง่าย และท่านมักจะไม้ออกกำลังกายเมื่อฝนตก เพราะไม่ชอบความชื้นและ สภาพภูมิอากาศไม่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

3.6 ด้านเวลา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อมีเวลาว่าง รองลงมาคือ ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที และท่านมักออกกำลังกายในช่วงตอนเย็น ตามลำดับ

3.7 ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนร่วมงานชักชวน รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ท่านได้รับการยอมรับจากสังคม และการออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบปะผู้คนและมีสังคมมากขึ้น ตามลำดับ

4. ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข รองลงมาคือ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และการได้รับการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน ตามลำดับ พิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

4.1 ด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย รองลงมาคือ การส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย และการมาร่วมออกกำลังกาย ตามลำดับ

4.2 ด้านการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คอยกระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ และให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

4.3 ด้านการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากผู้นำชุมชน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ คอยให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ และกระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย ตามลำดับ

4.4 ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย รองลงมาคือ ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้ และให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามลำดับ

5. พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ การเลือกใช้สถานที่

เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย รองลงมาคือ การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ตามลำดับ พิจารณาเป็นรายด้านได้ดังนี้

5.1 ด้านการเลือกประเภทของการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก รองลงมาคือ ออกกำลังกายโดยการเล่นเบตอง และออกกำลังกายโดยการเตะฟุตบอล ตามลำดับ

5.2 ด้านการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน/สัปดาห์ รองลงมาคือ ในหนึ่งวัน ที่ท่านออกกำลังกายท่านใช้ระยะเวลาสะสมรวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 30 นาที และท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที ตามลำดับ

5.3 ด้านการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที รองลงมาคือ ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5-10 นาที และท่านไม่รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายตามลำดับ

5.4 ด้านการเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกาย ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม รองลงมาคือ ท่านออกกำลังกายในสถานที่ ๆ ทางหมู่บ้าน หรือชุมชนจัดให้ และท่านออกกำลังกายในขณะที่เครื่องปรับอากาศ ($\bar{X}=2.41$, S.D.= 0.78) ตามลำดับ

6. การทดสอบสมมติฐาน

6.1 สมมติฐานข้อที่ 1 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6.1.1 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการประสบอุบัติเหตุที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6.1.2 อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนปีที่เป็น อสม. อาชีพ รายได้ และการมีโรคประจำตัวที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

6.2 สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6.2.1 ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

6.2.2 ปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอุปกรณ์ รองลงมาคือ ด้านเวลา ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ด้านการเป็นสมาชิกชมการออกกำลังกาย ด้านภูมิอากาศ และด้านสถานที่ มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ตามลำดับ

6.2.3 ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาแต่ละด้านพบว่า ด้านที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากการเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ส่วนด้านการสนับสนุนจากเพื่อนบ้าน มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกอยู่ในระดับต่ำมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6.3 สมมติฐานข้อที่ 3 ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน พบว่า ปัจจัยเสริมและปัจจัยนำส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้ร้อยละ 29.00 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{totl} = 0.932 + 0.567 (R) + 0.344 (P)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{totl} = 0.567 (R) + 0.344 (P)$$

เมื่อพิจารณาเป็นรายปัจจัยได้รายละเอียดดังนี้

6.3.1 ปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมพบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยนำ คือ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รองลงมาคือ ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีผลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{\text{tot}} = 1.472 + 0.318 (P_1) + 0.178 (P_2)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{\text{tot}} = 0.150 (P_1) + 0.117 (P_2)$$

6.3.2 ปัจจัยเอื้อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมพบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเอื้อ คือ ด้านสังคม รองลงมาคือ ด้านอุปกรณ์ ด้านเวลา และด้านสถานที่ ตามลำดับ ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{\text{tot1}} = 0.956 + 0.236 (E_9) + 0.204 (E_3) + 0.116 (E_8) + 0.071 (E_4)$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{\text{tot1}} = 0.319 (E_1) + 0.271 (E_6) + 0.131 (E_4) + 0.117 (E_5)$$

6.3.3 ปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมพบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญของปัจจัยเสริม คือ ด้านการสนับสนุนจากผู้นำชุมชน รองลงมาคือ ด้านการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และด้านการสนับสนุนจากคนในครอบครัว ตามลำดับ ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอยในรูปคะแนนดิบและในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการการถดถอยในรูปคะแนนดิบ

$$\hat{Y}_{\text{tot2}} = 0.665 + 0.226 (R_{12}) + 0.221 (R_{13}) + 0.154 (R_{10})$$

สมการการถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\hat{Z}_{\text{tot2}} = 0.297 (R_{12}) + 0.259 (R_{13}) + 0.155 (R_{10})$$

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยนำในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน การฝึกออก

กำลังกายควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้น จนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด การเจ็บป่วยไม่ได้หมายความว่า ผู้ป่วยต้องนอนเฉย ๆ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายตามสภาพและอาการของโรค ที่ถูกต้องจึงจะช่วยให้โรคหายเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุริยา ชันธวรร (2546) ได้ศึกษาการประเมินผลโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอ บางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 76.50 และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยให้สนุกสนานร่าเริง และทำให้หายเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญชนก ขุมทอง (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์ การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า บุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง

2. ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งด้านเวลาในการออกกำลังกายมีความสำคัญมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุริยา ชันธวรร (2546) ได้ศึกษาการประเมินผลโครงการรวมพลังสร้างสุขภาพต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชน อำเภอ บางปลาหมอ จังหวัดสุพรรณบุรี ของกลุ่มประชาชนทั่วไปในเขต พื้นที่สถานีอนามัยรับผิดชอบ อายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า หลักในการออกกำลังกาย คือ มีการออกกำลังกาย มากกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ร้อยละ 77.03 มีการออกกำลังกายในช่วงเวลา 20-60 นาทีต่อครั้ง ร้อยละ 82.10

3. ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เจ้าหน้าที่สาธารณสุขสนับสนุนให้ออกกำลังกายมากที่สุด เพราะเนื่องจากการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพที่ดี ไม่เจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิศาล คันธารัตนกุล (2546 : 7-10) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยด้านสังคมรอบด้าน ที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ อิทธิพลจากแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข การสนับสนุนหรือกระตุ้นจากผู้ฝึกสอน การสนับสนุนจากเพื่อนและการ สนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และการดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และหลังออกกำลังกาย ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธนาธิ บุญเต็ม (2553) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา

จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับปานกลาง

5. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับการประสบอุบัติเหตุที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีปัจจัยส่วนบุคคลเกี่ยวกับเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา จำนวนปีที่เป็น อสม. อาชีพ รายได้ และการมีโรคประจำตัวที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของลำพูน จวีร์รักษ์ (2550) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน : กรณีศึกษา อำเภอกุดข้าวปุ้น จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ การประสบอุบัติเหตุ ($r=0.30$)

6. ปัจจัยนำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กัน อยู่ในระดับต่ำมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุมทอง (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

7. ปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุมทอง (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ นโยบายกระทรวงสาธารณสุข สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

8. ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน โดยรวมมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก อยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุมทอง (2548) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ การได้รับข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคล

9. ปัจจัยเสริมและปัจจัยนำส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านได้ร้อยละ 29.00 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณรงค์ ดั่งปาน (2549 : 30-31)

ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอนาหว้า จังหวัดสกลนคร พบว่า ปัจจัยนำที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน คือ อาชีพ อายุ และความรู้มีผลต่อการร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลือง และสอดคล้องกับงานวิจัยของณรงค์ ค้างพาน (2549 : 30-31) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอนาหว้า จังหวัดสกลนคร พบว่า ปัจจัยเสริมที่มีผลต่อการปฏิบัติงานออกกำลังกายเพื่อเมืองไทยสุขภาพดีของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน การได้รับการติดต่อจากเจ้าหน้าที่ที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมรวมพลคนฟ้าเหลือง และการประสานการดำเนินงาน มีผลต่อการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน อำเภอนาหว้า จังหวัดสกลนคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การจัดมหกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การแข่งขันแอร์ โรบิค การแข่งขันกีฬาในระดับชุมชน กีฬาพื้นบ้าน การฝึกอบรมการออกกำลังกาย การสัมมนา การศึกษาดูงานด้านการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรเป็นผู้นำการสร้างสุขภาพ มีการดูแลเอาใจใส่ นิเทศงาน ติดตามกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และจัดให้มีการประกวดการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
2. ควรส่งเสริม ให้ อสม. มีการรวมกลุ่มหรือจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพเพิ่มมากขึ้นและผู้เกี่ยวข้องต้องเอาใจใส่ นิเทศ ติดตามและสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็ง จนสามารถดำเนินการเองได้ เกิดความต่อเนื่อง และเป็นชุมชนต้นแบบในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี
3. ผู้นำชุมชนหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนในด้านสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ อสม. และประชาชนได้มีสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
4. ควรส่งเสริมแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย การแต่งกายและการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้ อสม. ได้เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตนเอง การเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันเพื่อให้

สุขภาพร่างกายแข็งแรง และควรเพิ่มความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมและส่งผลให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเรื่องนี้ในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ในการอธิบายให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายต่อประชาชนเพื่อให้เกิดความตระหนัก หันมาออกกำลังกายอย่างจริงจังและสม่ำเสมอ
2. ควรทำการศึกษาเรื่องนี้ในภาพกว้างในระดับจังหวัด เพื่อจะเป็นข้อมูลในภาพรวมเพื่อใช้ในการวางแผนพัฒนางานสร้างสุขภาพของระดับจังหวัด เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างจริงจังและยั่งยืน
3. ควรทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงในชุมชน
4. ควรศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาด้านสุขภาพของประชาชนในชุมชนอย่างยั่งยืน