

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเรื่องการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย
- ส่วนที่ 4 ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกาย

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่จำนวน 367 คน จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน สถานที่พักอาศัย ลักษณะงาน ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน งานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ และโรคประจำตัว กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศชาย 111 คน เพศหญิง 256 คน มีอายุระหว่าง 22-60 ปี กลุ่มที่มีมากที่สุดคือกลุ่มอายุระหว่าง 41-50 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.5 ส่วนใหญ่ร้อยละ 49.3 มีสถานภาพสมรสคู่ และร้อยละ 37.6 มีรายได้มากกว่า 16,000 บาท มากกว่าครึ่งอาศัยอยู่บ้านตนเอง (ร้อยละ 60.8) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีลักษณะงานบริการ (ร้อยละ 54) ใช้ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน 8-12 ชั่วโมง (ร้อยละ 73.3) มีงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำเพียงร้อยละ 29.2 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70) ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนมีโรคประจำตัว (ร้อยละ 30) ส่วนใหญ่พบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ โรคไมเกรน ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน สถานที่พักอาศัย ลักษณะงาน ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน งานพิเศษ และโรคประจำตัว (n=367)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	111	30.2
หญิง	256	69.8
อายุ (range =23-60, $\bar{X}$ =39.52, SD =10.56 )		
≤ 30 ปี	108	29.4
31-40 ปี	76	20.7
41-50 ปี	112	30.6
51-60 ปี	71	19.3
≥ 60 ปี	0	0.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สถานภาพสมรส		
โสด	146	39.8
สมรส	181	49.3
หม้าย	14	3.8
หย่าร้าง	21	5.7
แยก	5	1.4
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 8,000 บาท	47	12.8
8,001 -12,000 บาท	108	29.4
12,001-16,000 บาท	74	20.2
สูงกว่า 16,000 บาท	138	37.6
สถานที่พักอาศัย		
บ้านตนเอง	223	60.8
หอพัก	80	21.8
บ้านพัก/บ้านเช่า	48	13.1
บ้านญาติ	16	4.4
ลักษณะงาน		
งานบริการ	198	54.0
งานธุรการ	52	14.2
งานบริหาร	39	10.6
งานวิชาการ	33	9.0
งานอาคารสถานที่ / ยานพาหนะ	17	4.6
อื่นๆ	28	7.6
ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน		
น้อยกว่า 8 ชั่วโมง	73	19.9
8-12 ชั่วโมง	269	73.3
มากกว่า 12 ชั่วโมง	25	6.8

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
งานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ		
ไม่มี	284	70.8
มี	83	29.2
โรคประจำตัว		
ไม่มี	257	70.0
มี *	110	30.0
ความดันโลหิตสูง	36	32.7
ภูมิแพ้	22	20.0
ไมเกรน	11	10.0
โรคกระดูกและข้อ	11	10.0
ไขมันในเส้นเลือดสูง	10	9.1
เบาหวาน	8	7.3
ไทรอยด์	8	7.3
กระเพาะอาหาร	6	5.4
อื่นๆ เช่น ปวดหลัง มะเร็งเต้านม	16	14.5
หอบหืด นิ้ว ไต ริดสีดวงทวาร		

\* 1 คนอาจมีโรคประจำตัวมากกว่า 1 โรค

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ และ ร้อยละ กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายร้อยละ 66.2 แต่เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามเกณฑ์ ของหลักการออกกำลังกาย ร้อยละ 98.8 มีเพียงร้อยละ 1.2 เท่านั้นที่ออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ และไม่มีการออกกำลังกายร้อยละ 33.8 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกาย (n=367)

การออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	124	33.8
ออกกำลังกาย	243	66.2
ครบตามเกณฑ์	3	1.2
ไม่ครบตามเกณฑ์	240	98.8

ถ้าพิจารณาหลักการออกกำลังกายประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ด้านความแรง ร้อยละ 74.5 รองลงมาได้แก่ ด้านความถี่ ด้านการอบอุ่นร่างกาย ด้านความนาน และด้านการผ่อนคลายร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 63.6, 50.6, 33.3 และ 29.2 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกายไม่ครบตามเกณฑ์ จำแนกตามหลักของการออกกำลังกาย (n=240)

หลักของการออกกำลังกาย	ครบตามเกณฑ์		ไม่ครบตามเกณฑ์	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความถี่	91	37.4	152	63.6
ความนาน	162	66.7	81	33.3
การอบอุ่นร่างกาย	120	49.4	123	50.6
การผ่อนคลายร่างกาย	172	70.8	71	29.2
ความแรง	62	25.5	181	74.5

กลุ่มตัวอย่าง 243 คน มีวิธีการออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 25.9 รองลงมาได้แก่ เดินเร็วๆ ร้อยละ 23.4 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการออกกำลังกาย จำแนกตามวิธีการออกกำลังกาย (n=243)

วิธีการออกกำลังกาย *	จำนวน (คน)	ร้อยละ
วิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ	95	25.9
เดินเร็วๆ	86	23.4
ปั่นจักรยาน	56	15.3
เดินแอโรบิก	55	15.0
กายบริหาร	48	13.1
โยคะ	21	5.7
ฟุตบอล	18	4.9
ว่ายน้ำ	18	4.9
กระโดดเชือก	11	1.6
ยกน้ำหนัก	8	3.0
ชี่กง/ไทเก๊ก	7	1.9
ตะกร้อ	6	1.6
เทนนิส	6	1.6
วอลเลย์บอล	4	1.1
รำกระบอง	4	1.1
กอล์ฟ	1	0.3
วิธีอื่นๆ ได้แก่	31	8.4
แบดมินตัน	13	41.9
เปตอง	7	22.6
เครื่องเล่นออกกำลังกาย/ฟิตเนส	5	16.1
บาสเกตบอล	3	9.7
ปิงปอง	2	6.5
โบว์ลิ่ง	1	3.2

\*สามารถตอบได้มากกว่า 1 อย่าง

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยใช้ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย 41.4 (SD = 11.7) อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาคะแนนรายด้าน กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการใช้เวลา ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความพร้อมของร่างกาย ส่วนด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=367)

ข้อมูล	ค่าพิสัย		ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้อุปสรรค
	แบบวัด	กลุ่มตัวอย่าง			
การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย					
โดยรวม	21-84	21-70	41.4	11.7	ปานกลาง
รายด้าน					
ด้านการใช้เวลา	5-20	5-19	10.5	3.9	ปานกลาง
ด้านสภาพแวดล้อม	7-28	6-21	13.6	4.8	ปานกลาง
ด้านความพร้อมของร่างกาย	5-20	5-18	9.1	3.2	ปานกลาง
ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม	4-16	4-15	6.8	2.8	ต่ำ

#### ส่วนที่ 4 ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกาย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับการออกกำลังกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.02 และเมื่อพิจารณาการรับรู้อุปสรรครายด้าน พบว่าทุกด้านได้แก่ ด้านการใช้เวลา ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความพร้อมของร่างกาย และด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม ไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับการออกกำลังกาย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ - 0.06, 0.03, 0.02 และ -0.03 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	การออกกำลังกาย
การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย	
โดยรวม	- 0.02
รายด้าน	
ด้านการใช้เวลา	- 0.06
ด้านสภาพแวดล้อม	0.03
ด้านความพร้อมของร่างกาย	0.02
ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม	- 0.03



## การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษารับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย, การออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

### การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นอย่างไร

ผลการศึกษานี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 66.2 มีการออกกำลังกายโดยเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายร้อยละ 98.8 และไม่ออกกำลังกายร้อยละ 33.8 (ตารางที่ 3) สอดคล้องกับการศึกษาการออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลน่านที่พบว่าส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 89.78 แต่เป็นการออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายร้อยละ 97.28 (จิตอารี ศรีอาคะ, 2543) เช่นเดียวกับการศึกษาการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงานในชนบท พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายร้อยละ 75 ซึ่งทั้งหมดมีการออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย (พรทิพย์ จันทร์ทิพย์, 2549) และการศึกษาของสุภา อินทร (2548) ในผู้ใหญ่วัยกลางคน จังหวัดนครสวรรค์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายร้อยละ 65 และออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกายร้อยละ 86.3 จะเห็นได้ว่าถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย แต่เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกาย อธิบายได้ว่า การที่กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายจำนวนมาก อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในสังคมเมือง มีแหล่งประโยชน์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายได้มาก เช่นสถานที่ให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งของภาครัฐและเอกชน มีโอกาสได้รับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ ที่ทันสมัย และในส่วนของมหาวิทยาลัยก็มีนโยบายสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การมีความพร้อมของสถานที่และการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นส่วนที่อำนวยความสะดวกและจูงใจให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย นอกจากนี้การมีรายได้ที่แตกต่างกันก็ทำให้โอกาสจะเข้าถึงสิ่งบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกันด้วย ดังที่ เพนเดอร์ (Pender, 2006) กล่าวไว้ว่า รายได้เป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจ ถ้ามีรายได้สูงจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพของตนเองและเข้าถึงบริการได้อย่างเหมาะสม ในขณะที่ผู้ที่มีรายได้น้อยจะมีข้อจำกัดในการแสวงหาสิ่งบริการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้น้อยกว่า 16,000 บาท (ตารางที่ 1) มีฐานะทางเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ที่ดีทำให้มี

โอกาสแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและใส่ใจต่อสุขภาพมากขึ้น จึงทำให้สามารถเสียค่าใช้จ่ายในการใช้บริการด้านการออกกำลังกายตามสถานบริการของเอกชนได้ และการที่กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกาย อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายที่ครบตามเกณฑ์ของหลักออกกำลังกายเพียงร้อยละ 1.2 เท่านั้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ครบตามเกณฑ์ของหลักออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่จะต้องปฏิบัติโดยยึดหลักการออกกำลังกายที่มีทั้งความถี่ ความนาน ความแรงของการออกกำลังกาย และมีระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายด้วย (ACSM, 2001) ผลการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 98.8 (ตารางที่ 3) มีการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายในด้านความแรงของออกกำลังกายร้อยละ 74.5 รองลงมาคือ ด้านความถี่ของการออกกำลังกาย ร้อยละ 63.6 ส่วนด้านการใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย ความนานในการออกกำลังกาย และ ระยะผ่อนคลายร่างกาย ไม่ถูกต้องร้อยละ 50.6, 33.3 และ 29.2 ตามลำดับ (ตารางที่ 4) ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างอาจจะออกกำลังกาย โดยไม่ได้คำนึงถึงหลักสำคัญของการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ นั่นคือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายและความทนทานของหัวใจและปอด ใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายร่างกายหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที เพื่อลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกายและเพื่อปรับอุณหภูมิการหายใจและความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ (ACSM, 2000) ใช้เวลาในออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 20-60 นาที เพื่อความทนทานของหัวใจและปอด ความแรงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด แต่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือ น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งจะมีผลในการเผาผลาญพลังงานแต่ไม่มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ พบว่าไม่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของหัวใจและปอดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ก็ไม่ควรทำมากกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยงต่อการเกิดบาดเจ็บของร่างกาย (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537 อ้างในเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์, 2544; ACSM, 2001) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังใช้เวลาในออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยเกินไป และมีความแรงของการออกกำลังกายไม่ถูกต้องถึงร้อยละ 74.5 (ตารางที่ 4) ซึ่งการออกกำลังกายที่มีความแรงไม่เพียงพอไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและปอด ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย และลดระดับความเสื่อมของร่างกายหรือพัฒนาร่างกายให้ก้าวหน้าได้ รวมทั้งการขาดขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายที่ร่างกายไม่ได้เตรียมให้อบอุ่นก่อนการออกกำลังกายนั้นทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น ไม่มีการยืดตัวได้

มาก และไม่มีความพร้อมในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี อาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ภาวะปวดระบกก้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ อ้างใน สุภา อินทร และคณะ, 2548)

การที่กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายสูง อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเรียนรู้ถึงผลดี และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ตลอดจนการรับรู้ข้อมูลของประโยชน์การออกกำลังกายจาก สื่อต่างๆ แต่กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ครบตามเกณฑ์ของหลักการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเพื่อสุขภาพน้อยมาก อาจเป็นไปได้ว่าบุคลากรยังมีความเข้าใจในทักษะ และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังไม่ถูกต้อง หรือมีปัจจัยบางประการที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ถือว่าเป็นอุปสรรคต่อการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ (ตารางที่ 1) จากการศึกษาของวูดวอร์ดและคณะ พบว่าการมีสถานภาพสมรสคู่เป็นอุปสรรคที่สำคัญมากต่อการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย การที่จะต้องรับผิดชอบทั้งภาระงานในบ้านและนอกบ้าน ทำให้มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบมาก จะส่งผลทางลบต่อการออกกำลังกาย และมีเวลาน้อยในการออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม การศึกษาของเบทท์เทลและคณะ (Boutelle et al., 2000 อ้างใน ธานี แก้วธรรมานุกุลและคณะ, 2548) พบว่าเพศชายที่มีการออกกำลังกายเพื่อการสันทนาการมีแนวโน้มที่จะมีสถานภาพสมรสโสด และการศึกษาของอัลดานาและสโตน (Aldana & stone, 1992 อ้างใน ธานี แก้วธรรมานุกุลและคณะ, 2548) พบว่าพนักงานที่มีสถานภาพโสดมีการออกกำลังกายในระดับหนักสูงกว่าพนักงานที่มีสถานภาพสมรสคู่ ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของเบรตันและเทอแรล (Burton & Turrell, 2000) ที่รายงานว่า การออกกำลังกายเพื่อการสันทนาการในระดับที่ไม่เพียงพอ พบอัตราสูงสุดในกลุ่มบิดา/มารดาที่มีบุตร ทั้งนี้อาจเนื่องจากบิดา/มารดาต้องการเลี้ยงดูบุตร ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 30 ที่มีโรคประจำตัว อาจส่งผลต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไ้ไขมันในเส้นเลือดสูง เบาหวาน ซึ่งโรคดังกล่าวพบที่มีความสัมพันธ์กับการขาดการออกกำลังกาย

สำหรับวิธีของการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ปฏิบัติคือ การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ การเดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค กายบริหาร และวิธีอื่นๆ (ตารางที่ 6) การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติมากที่สุด (ร้อยละ 25.9) รองลงมาคือ การเดินเร็วๆ (ร้อยละ 23.4) ซึ่งมีจำนวนไม่แตกต่างกันมากนัก อาจเนื่องมาจาก การเดิน และการวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้คนเดียว ไม่ต้องมีผู้นำ ไม่ต้องออกกำลังกายเป็นกลุ่มใหญ่ ไม่ต้องใช้ทักษะ และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่มีราคาแพง นอกจากนี้ยังเป็นการออกกำลังกายที่ให้ความคล่องแคล่วว่องไว มีความแข็งแรงเพียงพอที่กระตุ้นให้หัวใจและปอดทำงานดีขึ้นและเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินไป

ด้วย การเดินเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรเป็นการเดินที่ใช้เวลานานๆ เดินพอดีไม่ช้าหรือเร็วเกินไป จะทำให้ร่างกายนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญไขมันให้กลายเป็นพลังงานสูง ยิ่งเดินนานๆ ไขมันส่วนเกินก็จะหมดไป เป็นผลดีต่อสุขภาพในการเสริมสร้างสมรรถภาพให้มีสุขภาพดี ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีอายุมากกว่า 40 ปี (ร้อยละ 49.9) ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 41-50 ปี (ร้อยละ 30.6) (ตารางที่ 1) ใช้การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ และการเดินเร็วๆ ในการออกกำลังกาย เมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยกว่า 40 ปี (ร้อยละ 50.1) ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุน้อยกว่า 30 ปี (ร้อยละ 29.4) (ตารางที่ 1) มักใช้วิธีการออกกำลังกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ความเร็ว และความกระฉับกระเฉง เช่น ปั่นจักรยาน แอโรบิก และกีฬาชนิดต่างๆ นั้นแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 40 ปี (ตารางที่ 1) ยังมีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว สามารถที่จะออกกำลังกายที่มีความเร็ว ความแรง ได้ดีกว่า ชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่ม รวมทั้งขณะออกกำลังกายต้องมีเสียงเพลงกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน และเนื่องจากการเดิน และการวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย ทำให้คนเดียว ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย อีกทั้งภายในมหาวิทยาลัยมีสถานที่ในการออกกำลังกายมากมายซึ่งเหมาะแก่การเดิน และการวิ่ง เช่น สวนสุขภาพ สนามกีฬากลาง สนามฟุตบอล สนามรักบี้ หรือแม้แต่ถนนภายในมหาวิทยาลัย และในทุกๆ ปีคณะแพทยศาสตร์ร่วมกับมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะมีการจัดโครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยไม่จำกัดเพศ อายุ ทุกคนสามารถเข้าร่วมโครงการได้ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ สร้างความสมัครสมานสามัคคีในหน่วยงานต่างๆ

การปั่นจักรยาน และการเดินแอโรบิก เป็นอีกวิธีหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้ในการออกกำลังกาย (ร้อยละ 15.3 และ 15.0 ตามลำดับ) เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่บ้านตนเอง และหอพัก (ตารางที่ 1) ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากสถานที่ทำงานมากนัก อีกทั้งพื้นที่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคณะต่างๆ มีสถานที่จอดรถยนต์ส่วนตัวไม่เพียงพอกับจำนวนรถที่มีอยู่ ประกอบกับทางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีการณรงค์ให้ทั้งนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยลดการใช้พลังงาน รณรงค์ให้ใช้จักรยานเป็นพาหนะในการเดินทาง ตลอดจนภายในมหาวิทยาลัยมีสถานที่ในการออกกำลังกายจำนวนมาก ซึ่งเหมาะแก่การปั่นจักรยานมีความสะดวก และปลอดภัย การปั่นจักรยานไม่ว่าด้วยสาเหตุใดก็ตาม หากใช้ความเร็วพอสมควร ปั่นช้าสลับเร็วเป็นช่วงๆ ในระยะทางที่เหมาะสม จนรู้สึกเหนื่อย หัวใจและปอดทำงานเพิ่มขึ้นถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดี ส่วนการเดินแอโรบิกนั้นปัจจุบันเป็นที่นิยมและมีการณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ มาก เป็นกิจกรรมที่ทุกคนให้ความสนใจ เสียงเพลงที่ทันสมัยมีจังหวะเร้าใจกระตุ้นเกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกาย อีกทั้งยังได้พบปะกับเพื่อนๆ และมีเพื่อนกลุ่มใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งการเดินแอโรบิกถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่กำหนดระยะเวลาชัดเจนที่สุดตามหลักการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนการออกกำลังกายวิธีอื่นๆ ที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ ได้แก่ การเล่นกีฬาต่างๆ วายน้ำ เทนนิส กอล์ฟ โยคะ ใช้เครื่องเล่นออกกำลังกายและฟิตเนส การออกกำลังกายประเภทนี้ส่วนใหญ่ผู้ที่ปฏิบัติสามารถทำคนเดียวได้ แต่ต้องใช้อุปกรณ์ในการเล่น ต้องใช้ทักษะในการเล่น เสียค่าใช้จ่าย กลุ่มตัวอย่างจึงมีการปฏิบัติน้อย และในการศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างบางคนยังมีความเข้าใจว่าการทำงานบ้าน และการทำงานประจำเป็นการออกกำลังกายด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์ เพ็ญฟูเกียรติคุณ (2545) และพรทิพย์ จันทรทิพย์ (2549) ที่กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกาย เนื่องจากคิดว่าการทำงานเป็นการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการศึกษาการออกกำลังกายของ บุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ของเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์ (2544) ที่กลุ่มตัวอย่างไม่ออกกำลังกายและไม่มีความสนใจที่จะทำ โดยคิดว่าได้ใช้แรงในการทำงานอย่างเพียงพอแล้ว

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การเดินแอโรบิกมีระยะเวลา กำหนดชัดเจนตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ มีระยะอบอุ่นร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ความแรงและระยะคล้ายคลึงกัน สำหรับการออกกำลังกายอื่นๆ นั้นไม่ได้กำหนดชัดเจนจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเท่าที่ควร

### **การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นอย่างไร**

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 5) ซึ่งคล้ายคลึงกับการศึกษาของวาสนา สารการ ลาวัลย์ สมบูรณ์ เทียมสร ทองสวัสดิ์ (2545) พบว่าระดับการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูปอยู่ในระดับปานกลาง และจากการศึกษาของจิตอารี ศรีอาคะ (2543), ปริญญา ดาสา (2544) และพรทิพย์ จันทรทิพย์ (2549) ได้กล่าวถึง นโยบายส่งเสริมสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุขที่รณรงค์ให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทั้งในสังคมเมืองและสังคมชนบทมีการออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดการสนับสนุนขององค์กร ด้านสุขภาพจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับประชาชนทุกพื้นที่ เหตุนี้อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายปานกลาง และจากผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายเป็นรายด้านทั้งหมด 4 ด้านนั้น พบว่า มี 3 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน

เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายเป็นรายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนในด้านการใช้เวลา ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับปาน

กลาง (ตารางที่ 5) เมื่อพิจารณาความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในรายชื่อ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยปานกลางในเรื่องการมีภาระหน้าที่ การทำงานมาก และการมีภาระรับผิดชอบในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายร้อยละ 27.2 และ 29.2 ตามลำดับ (ภาคผนวก ค) อาจเนื่องมาจากลักษณะงานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นงานบริการ (ร้อยละ 54) และใช้ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน 8-12 ชั่วโมง (ร้อยละ 73.3) (ตารางที่ 1) ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อย หรือแทบจะไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลย เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธงชัย ทวีชาชาติ และคณะ (2540) ที่ศึกษาในกลุ่มข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างไม่น้อยระบุว่า เหตุที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะจะทำให้เสียเวลาในการทำงาน เช่นเดียวกับการศึกษาของพรทิพย์ จันทร์ทิพย์ (2549) และเบญจมาศ จรรย์วัฒนานนท์ (2544) พบว่า อุปสรรคสำคัญที่ไม่ออกกำลังกายคือ การมีภาระงาน ภาระครอบครัวที่มาก ทำให้มีเวลาจำกัด ไม่เพียงพอสำหรับออกกำลังกายและให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้เสียเวลา ไม่เกิดประโยชน์ นอกจากนั้นการศึกษาของแจฟฟีและคณะ (Jaffee, L., et al., 1999) ในสตรีวัยทำงานอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป พบว่าอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของสตรีที่ชัดเจนที่สุดคือ อุปสรรคด้านเวลา โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ทั้งงานในบ้านและนอกบ้าน ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายด้านการใช้เวลาอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อการออกกำลังกายนั้น ได้แก่ อุปกรณ์ และสถานที่ ค่าใช้จ่าย สภาพดินฟ้าอากาศ ความสะดวกสบายและความปลอดภัยของสถานที่ (ภาคผนวก ค) พบว่าเป็นอุปสรรคในระดับปานกลาง (ตารางที่ 5) ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ตั้งอยู่ในสังคมเมือง มีสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายมากมาย อาทิ เช่น สวนสุขภาพ สนามกีฬากลาง สนามฟุตบอล สนามรักบี้ สระว่ายน้ำ ฯลฯ อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างบางคนอาจเข้าไปใช้สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน หรือสถานพิตเนตต่างๆ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 37.6) มีรายได้สูงกว่า 16,000 บาทต่อเดือน (ตารางที่ 1) ซึ่งมีเพียงพอที่จะเสียค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ และสามารถแสวงหาแหล่งออกกำลังกายตามที่ต่างๆ ได้ นอกจากนี้เมื่อพิจารณากิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากิจกรรมที่นิยมมากที่สุด คือ การวิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ (ตารางที่ 4) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและไม่ต้องใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายมาก จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงบริการได้ง่าย เซอร์วูดและเจฟเฟอร์รี่ (Sherwood & Jeffery, 2000) ได้ศึกษาถึงพฤติกรรมการตัดสินใจในการออกกำลังกายของผู้หญิงและผู้ชายวัยผู้ใหญ่ พบว่าอุปสรรคที่สำคัญในการตัดสินใจในการออกกำลังกายคือ การเข้าถึงบริการ และค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับการศึกษาในสตรีวัยทำงานของพรทิพย์ จันทร์ทิพย์ (2549) พบว่า มีแหล่งที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายมากมายและมีสภาพแวดล้อมที่

ปลอดภัย และการศึกษาของมาร์คัสและฟอร์สyth (Marcus & Forsyth, 1998) พบว่าการที่สถานที่ ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน มีความปลอดภัย การเดินทางไปออกกำลังกายสะดวก และค่าใช้จ่ายใน การใช้บริการไม่แพง จะทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ เกษม นครเขตต์ (2540) ในกลุ่มข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข พบว่าบุคลากรส่วนหนึ่ง ที่ไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีสถานที่ ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากลุ่ม ตัวอย่างในการศึกษานี้จะมีสถานที่และอุปกรณ์ ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย แต่เนื่องจากสภาพ เศรษฐกิจในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการแข่งขันกันในระดับสูง รวมทั้งความ รีบเร่งในการประกอบอาชีพทั้งภารกิจที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากประสบปัญหาทางเศรษฐกิจประกอบกับ สภาพดินฟ้าอากาศมีความแปรปรวนตลอดเวลา ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคในการการ ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความพร้อมของร่างกาย ทั้งในเรื่องสภาพร่างกาย อายุ ภาวะ โรค ประสบการณ์หรือ ทักษะที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย ล้วนมีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่ากลุ่ม ตัวอย่างมีอายุเฉลี่ย 39 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่อยู่ในวัยทำงาน เป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนา เศรษฐกิจ และสังคม ทั้งยังมีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และเป็นกลุ่มที่อาจมีการออกกำลังกาย น้อย จากการศึกษาเมื่อพิจารณาจำนวนความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายชื่อด้านความพร้อม ของร่างกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นด้วยในเรื่องการออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และ การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและอ่อนเพลียร้อยละ 36.0 และ 32.4 ตามลำดับ (ภาคผนวก ค) เนื่องจากมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ และงานในครอบครัว รวมถึงการหักโหมทำงาน ทำให้เกิด ความเครียด ความเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย รวมทั้งคิดว่าการใช้แรงในการทำงานคือการออกกำลังกาย (เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์, 2544) จากการศึกษาของแจฟฟีและคณะ (Jaffee et al., 1999) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายอ่อนเพลีย ขาด พลังงาน เช่นเดียวกับการศึกษาของไมเยอร์และโรท (Myers & Roth, 1997) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้านความพร้อมของร่างกายที่พบ คือการออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกไม่สบาย เกิดความเหนื่อยล้า และทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ประกอบกับการศึกษานี้มี จำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 30 ที่มีโรคประจำตัว (ตารางที่ 1) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไขมันใน เส้นเลือดสูง เบาหวาน ซึ่งโรคดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับการขาดการออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่ ไม่แข็งแรงจากการเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวทำให้ไม่อยากไปออกกำลังกาย แม้กลุ่มตัวอย่างจะ มีความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับระดับหนึ่ง แต่ด้วยเหตุผลต่างๆเหล่านี้จึงทำให้การรับรู้ อุปสรรคด้านความพร้อมของร่างกายของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมของกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายน้อย จากการศึกษาเมื่อพิจารณาจำนวนความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยเกี่ยวกับการขาดการสนับสนุนทั้งจากครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และหน่วยงาน ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าคนในครอบครัวหรือในสังคมได้มีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายจากการรณรงค์การออกกำลังกายผ่านทางสื่อต่างๆ ด้วย จึงมีการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกาย รวมทั้งมหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัยมีนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น เช่น จัดการแข่งขันกีฬาของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเป็นประจำทุกปี จัดให้มีสัปดาห์ของการออกกำลังกาย มีการเชิญชวนเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่างๆ ร่วมกิจกรรม ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการออกกำลังกายมากขึ้น ดังที่สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ว่า การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ คู่ครองหรือบุคคลอื่นในครอบครัว มีส่วนสนับสนุนให้เห็นคุณค่า หรือใช้โอกาสและเวลาไปกับการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของไนส์และคณะ (Nies et al., 1998) ที่ศึกษาความสะดวก อุปสรรคและแนวทางในการออกกำลังกายของสตรีเชื้อชาติยุโรปอเมริกัน อายุ 35-50 ปี พบว่าการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนมีความสำคัญต่อสตรีในการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และทำให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าขาดการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้จะทำให้สตรีไม่มีความพยายามในการออกกำลังกายต่อไป ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้การรับรู้อุปสรรคด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ

**การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หรือไม่ อย่างไร**

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน พบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายโดยรวมและรายด้านของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย (ตารางที่ 6) ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้สามารถตอบคำถามการวิจัยได้ว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่รับรู้ว่ามีอุปสรรคในการออกกำลังกายปานกลาง แต่บุคลากรก็พร้อมที่จะมีการออกกำลังกาย แต่การออกกำลังกายนั้นเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ครบตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นั่นคือการออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาในการ



อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายร่างกายหลังเสร็จสิ้นการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที ใช้เวลาในออกกำลังกายแต่ละครั้งนาน 20-60 นาที และความเหนื่อยล้า 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (ACSM, 2000)

การที่ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มที่ศึกษาเป็นบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน มีการรับรู้เกี่ยวกับผลดีของการออกกำลังกายจึงใช้เวลาในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตัวเอง และการที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางนั้น อาจเนื่องจากการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายอาจไม่ใช่ตัวแปรหลักที่สำคัญโดยตรงต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งอาจเป็นผลจากการมีปัจจัยหรือตัวแปรอื่นตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งผู้วิจัยไม่ได้นำมาศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมที่เคยเกิดขึ้น การรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลจากสถานการณ์ เป็นต้น โดยเฉพาะการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพนเดอร์ กล่าวว่า เป็นปัจจัยที่สำคัญถึงร้อยละ 86 ในการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ