

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนในบ้านช่างเคียน ตำบลช้างเผือก จังหวัดเชียงใหม่ การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ศึกษาได้รับความช่วยเหลือจากนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เขตพื้นที่ภาคพายัพ เชียงใหม่ ในการแจกแบบสอบถามจำนวน 350 ฉบับ รวบรวมได้กลับคืนมาจำนวน 265 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 76 และนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์

สรุปผลการศึกษา

ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 31-40 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีอาชีพค้าขาย ส่วนอาชีพอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาและแม่บ้าน มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง สำหรับคนที่ออกกำลังกาย จะใช้เวลาในการออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 15-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกในหมู่บ้าน สำหรับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว และผู้ทำงานที่ใช้แรงงานหรือการเคลื่อนไหวอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร

ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

1. ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์พบว่า การออกกำลังกายโดยการวิ่งได้รับความนิยมระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเดินแอโรบิก และปั่นจักรยานตามลำดับ
2. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่มปานกลาง องค์กรหรือกลุ่มที่ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบ่อยคือเทศบาล องค์กรที่จัดกิจกรรมให้บ่อยคือเทศบาล ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด สถานที่ที่ต้องการออกกำลังกายคือบริเวณบ้าน และคิดว่าควรออกกำลังกายคือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์และเวลาที่เหมาะสมการออกกำลังกายคือ 16.00-18.00 น. สิ่งที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการในการออกกำลังกายคือ ผู้นำออกกำลังกายหรือกิจกรรม

ข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุนทางด้านสังคมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย
พบว่า

ปัจจัยนำ

- ด้านการรับรู้การออกกำลังกาย ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกคือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

- ด้านทัศนคติการออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี

ปัจจัยเอื้อ คือ สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน

ปัจจัยสนับสนุน คือ บุคคลภายในครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนในบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เนื่องจากจำนวนประชากรในบ้านช่างเคียนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 21-40 ปี มีการศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไป ทำให้มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกายและส่งผลให้มีทัศนคติทางการออกกำลังกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2549) พบว่า ประชาชนชายและหญิงที่มาออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือ ต้องการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ เช่น ต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก ในปัจจุบันหลักสูตรการศึกษาได้จัดให้วิชาพลานามัย เป็นวิชาที่ทุกคนต้องเรียน ดังนั้น ไม่ว่าจะในระดับประถมศึกษา มัธยม ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี ทุกคนได้รับการปลูกฝังในวิชาการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็ก เยาวชนและประชาชนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ เพราะเมื่อนุชนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาแล้ว ย่อมส่งผลต่อความมีสุขภาพพลานามัยที่ดี ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงเป็นผลทำให้ประชาชนที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกส์ไม่แตกต่างกัน

สำหรับผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ ทำให้มีความเข้าใจว่า หากออกกำลังกายแล้วจะทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ตัวเองและผู้ที่ทำงานที่ใช้แรงงานหรือมีการเคลื่อนไหวอยู่แล้ว เช่น เกษตรกร มีความเข้าใจว่า ได้ทำงานที่ใช้การเคลื่อนไหวอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก

ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-40 ปี ซึ่งยังเป็น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน ส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นค้าขาย เจ้าของกิจการ ลูกจ้าง ซึ่งทำให้เลือกที่จะออกกำลังกายโดยการวิ่ง เนื่องจากสามารถทำได้ด้วยตนเอง และเลือกช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกาย 16-30 นาที เนื่องจากเป็นเวลาที่เลิกงานแล้ว ซึ่งเป็นเวลาที่สะดวกที่สุดในการออกกำลังกาย โดยเลือกที่จะออกกำลังกายบริเวณบ้านมากที่สุด แต่เมื่อมองภาพรวมจะพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามบางส่วนก็เลือกที่จะออกกำลังกายบริเวณ สนามกีฬา โรงเรียน ลานอเนกประสงค์ และสวนสุขภาพ เนื่องจากสะดวกในการออกกำลังกายและมีอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เลือกเล่น และมีผู้นำในการออกกำลังกาย โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุภาคย์ สุริยะกาญจน์ (2549) พบว่าส่วนใหญ่ประชาชนจะใช้เวลาในการเดินทางมาออกกำลังกาย ต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และออกกำลังกายหลังช่วงเวลาเลิกงานเนื่องจาก จำนวนชั่วโมงในการทำงาน 6-10 ชั่วโมงโดยปกติคนเราทำงานเฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง หรือบางคนที่มีจำนวนชั่วโมงในการทำงานมากหรือน้อย ก็ต้องหาเวลาที่เหลือไปทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การพักผ่อน ซึ่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกาย เพราะทำให้สุขภาพแข็งแรง เพื่อจะได้มีกำลังในการทำงานต่อไป

1. ปัจจัยนำ

- ด้านการรับรู้การออกกำลังกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไปทำให้มีความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจากการศึกษาของ จินตนา มหายศ และคณะ (2548) กล่าวว่า การรับรู้ว่าการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ การออกกำลังกายทำให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว และ เอ็น ข้อต่อ ต่างๆ มีความยืดหยุ่น และการออกกำลังกายทำให้ออนหลับสนิทขึ้น และในการศึกษาของ พัลลภ คำลือ (2543) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้การออกกำลังกาย นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ในระดับสูงมาก

- ด้านทัศนคติ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีทัศนคติในการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ซึ่งทัศนคติเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการแสดงออกทางด้านการปฏิบัติเป็นสภาพแห่งความพร้อมที่จะตอบโต้และแสดงให้เห็นถึงแนวทางของการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526) สำหรับทัศนคติในการออกกำลังกายของประชาชนใน

บ้านช่างเคียน ตำบลช้างเผือก จังหวัดเชียงใหม่ เป็นผลที่เกิดจากความรู้สึกภายในของตนเองซึ่งและผ่านการประเมินค่าจากประสบการณ์ โดยอรุณ รักธรรม (2528) กล่าวว่า ทักษะคติของบุคคลเป็นผลของความรู้สึกทางใจที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ทักษะคติจึงเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ส่งผลสะท้อนมาสู่พฤติกรรมของตน โดยพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือการแสดงทักษะคติของเขาที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ การรู้ ความเชื่อ และการเรียนรู้อันเป็นภูมิหลังของบุคคล ดังนั้น ทักษะคติการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีของกลุ่มตัวอย่าง คือการแสดงทักษะคติของเขาเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สังกะต ชมชื่น (2546) ที่ทำการศึกษา เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย พบว่า ปัจจัยนำด้านทักษะคติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.001

2. **ปัจจัยเอื้อ** พบว่า สิ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่คือสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน บรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เพราะทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลินต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุมล และ มนตรา (2540) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา : เขตสุขาภิบาลท่าม่วง อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายทางด้านสนาม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขาภิบาลท่าม่วง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และจากการศึกษาของจินตนา มหายศ และคณะ (2548) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชน ตำบลดอนศรีชุม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา พบว่า ปัจจัยเอื้ออำนวยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และความสะดวกในการเข้าร่วมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ มาก โดยเฉพาะเรื่องความสะดวกในการเดินทาง และรองลงมาคือ สถานที่ในการออกกำลังกาย

3. **ปัจจัยสนับสนุน** พบว่า การออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ ปัจจัยสนับสนุนคือบุคคลภายในครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย ทั้งนี้ ผู้นำชุมชนและชุมชนเองก็มีการสนับสนุนให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกาย โดยพัลลภ คำลือ (2543) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ พบว่า การที่นักศึกษาพักอาศัยกับครอบครัวจึงได้อิทธิพลจากพ่อแม่ ญาติพี่น้องที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ได้ออกกำลังกายกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคำธม ธนาธร (2537) พบว่าสังคมระดับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนมีบทบาทในการสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งปัจจัยทางสังคมเป็นที่ยอมรับมาเป็นเวลานานแล้ว มีบทบาทต่อพฤติกรรมอนามัยของบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการออกกำลังกาย การดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งแรง

สนับสนุนทางสังคมอาจเป็นบุคคลในครอบครัว บุคคลในสถานศึกษา ส่วนราชการ และบุคคลในท้องถิ่น เช่น พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง สามี – ภรรยา ครู – อาจารย์ เพื่อนร่วมงาน เพื่อนครู เพื่อนบ้าน เป็นต้น การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียด สามารถปรับตัวได้ให้ถูกต้องเหมาะสม (Cohem and Wills ,1985)

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรมีการจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้และข้อมูลที่ทันสมัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมแก่ประชาชนทั่วไป
2. ควรจัดโครงการรณรงค์ให้ประชาชนตระหนัก และหันมาสนใจการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เช่น การติดตั้งป้ายเชิญชวนให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น การติดโปสเตอร์หรือรูปภาพการออกกำลังกายอย่างง่าย ที่สามารถปฏิบัติในระหว่างปฏิบัติงาน เช่น การยืดและคลายกล้ามเนื้อการบริหารกล้ามเนื้อ ไร่ตามจุดต่าง ๆ บริเวณชุมชน เช่น ศาลาอ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้น
3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเสนอต่อผู้นำชุมชน เพื่อพัฒนา ปรับปรุงให้เกิดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับประชาชนในชุมชน