

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัด เชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอ เมือง จังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรสาธารณสุข ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยการรวบรวมข้อมูลได้มาจากการใช้แบบสอบถามจากกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 500 ตัวอย่าง โดยจะจำแนกผลการศึกษออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และร้อยละ
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน และร้อยละ

ส่วนที่ 3 ผลการศึกษาจากแบบจำลองโลจิท โดยวิธีการประมาณภาวะความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum Likelihood Estimate : MLE) และเทคนิคการวิเคราะห์โดย Marginal effects

4.1 ข้อมูลทั่วไป

4.1.1 เพศ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศ หญิง ร้อยละ 56.60 และเพศชาย ร้อยละ 43.40 ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ชาย	217	43.40
หญิง	283	56.60
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.2 อายุ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุต่ำกว่า 30 ปี โดยคิดเป็นร้อยละ 47.20 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 30-40 ปี ร้อยละ 24.60 และอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไปมีจำนวนน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 12.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างคือ 35 ปี ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30 ปี	236	47.20
30 – 40 ปี	123	24.60
41 – 50 ปี	81	16.20
มากกว่า 50 ปี ขึ้นไป	60	12.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.3 สถานภาพการสมรส

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสเป็น โสดมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 49.00 รองลงมาคือ มีสถานภาพสมรส สมรส ร้อยละ 42.60 และมีสถานภาพสมรส หย่า/หม้ายน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 8.40 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรส

สถานภาพการสมรส	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
โสด	245	49.00
สมรส	213	42.60
หย่า/หม้าย	42	8.40
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.4 ระดับการศึกษา

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 49.60 รองลงมาคือ ระดับปริญญาโท ร้อยละ 24.00 ระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่า ร้อยละ 18.20 และต่ำกว่าอนุปริญญา มีจำนวนน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 8.20 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ต่ำกว่า อนุปริญญา	41	8.20
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	91	18.20
ปริญญาตรี	248	49.60
สูงกว่าปริญญาตรี	120	24.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.5 รายได้

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000-20,000 บาทมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 51.60 รองลงมาคือ มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.20 รายได้ 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 16.80 และรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 4.40 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายได้

รายได้	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 10,000 บาท	136	27.20
10,000-20,000 บาท	258	51.60
20,001-30,000 บาท	84	16.80
มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป	22	4.40
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.6 สายการปฏิบัติงาน

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ในช่วง 10,000-20,000 บาทมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 51.60 รองลงมาคือ มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.20 รายได้ 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 16.80 และรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป มีจำนวนน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 4.40 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสายการปฏิบัติงาน

สายการปฏิบัติงาน	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
งานบริหาร	53	10.60
งานบริการ	171	34.20
งานวิชาการ	136	27.20
งานธุรการ	100	20.00
งานอาคารสถานที่/ยานพาหนะ	40	8.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.7 โรคประจำตัว

จากการศึกษาพบว่า พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว โดยคิดเป็นร้อยละ 87.40 และมีโรคประจำตัว ร้อยละ 8.60 โดยกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวหรือไม่ คิดเป็นร้อยละ 4.00 ดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
มีโรคประจำตัว	43	8.60
ไม่มีโรคประจำตัว	437	87.40
ไม่ทราบ	20	4.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.8 โรคประจำตัวที่พบ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตมากที่สุดโดยคิดเป็นร้อยละ 30.23 รองลงมาคือโรคหอบหืด ร้อยละ 20.93 โรคเบาหวาน ร้อยละ 20.93 โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 16.28 และมีโรคหัวใจ ร้อยละ 11.63 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัวที่พบ

โรคประจำตัวที่พบ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ความดันโลหิต	13	30.23
หอบหืด	9	20.93
เบาหวาน	9	20.93
ภูมิแพ้	7	16.28
หัวใจ	5	11.63
รวม	43	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.1.9 การทำงานพิเศษ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ โดยคิดเป็นร้อยละ 82.20 และมีการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 17.80 ดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานพิเศษ

การทำงานพิเศษ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ทำงานพิเศษ	89	17.80
ไม่ทำงานพิเศษ	411	82.20
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

4.2.1 จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยคิดเป็นร้อยละ 31.60 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 29.20 ออกกำลังกายมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.20 และไม่ออกกำลังกายเลยมีจำนวนน้อยที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 11.00 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนครั้งที่ออกกำลังกาย/สัปดาห์

จำนวนครั้งที่ออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
1 ครั้งต่อสัปดาห์	158	31.60
2 ครั้งต่อสัปดาห์	146	29.20
มากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์	141	28.20
ไม่ออกกำลังกาย	55	11.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.2 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 15-30 นาทีโดยคิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมาคือ ออกกำลังกายไม่เกิน 15 นาที ร้อยละ 36.00 และออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 25.60 ดังตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ไม่เกิน 15 นาที	180	36.00
15-30 นาที	192	38.40
มากกว่า 30 นาทีขึ้นไป	128	25.60
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.3 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงหลังเลิกงาน โดยคิดเป็นร้อยละ 68.80 รองลงมาคือ ออกกำลังกายช่วงเช้าก่อนไปทำงาน ร้อยละ 15.60 ออกกำลังกายช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ร้อยละ 11.80 และออกกำลังกายช่วงพักกลางวัน ร้อยละ 3.80 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ช่วงเช้าก่อนไปทำงาน	78	15.60
ช่วงพักกลางวัน	19	3.80
ช่วงหลังเลิกงาน	344	68.80
ช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	59	11.80
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.4 อาการหลังจากการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยหรือมีอาการหอบเล็กน้อยมีจำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 50.20 รองลงมาคือ ออกกำลังกายแล้วไม่รู้สึกเหนื่อย ร้อยละ 28.80 และออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมากหรือมีอาการหอบมาก ร้อยละ 11.80 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาการหลังจากการออกกำลังกาย

อาการหลังการออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
ไม่รู้สึกเหนื่อย	144	28.80
รู้สึกเหนื่อย/มีอาการหอบเล็กน้อย	251	50.20
รู้สึกเหนื่อยมาก/มีอาการหอบมาก	105	21.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.5 สถานที่ออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายที่บ้านหรือที่ทำงานมีจำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 34.20 รองลงมาคือ ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหรือสวนสุขภาพ ร้อยละ 32.40 ออกกำลังกายที่สนามกีฬาหรือลานกิจกรรม ร้อยละ 24.40 และออกกำลังกายที่ฟิตเนสจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 9.00 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกาย

สถานที่ออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
บ้านหรือที่ทำงาน	171	34.20
สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ	162	32.40
สนามกีฬา/ลานกิจกรรม	122	24.40
ฟิตเนส	45	9.00
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.6 ชนิดของการเลือกออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆมีจำนวนมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 22.00 รองลงมาคือ เลือกออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา เช่นว่ายนํ้า ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล เทนนิส กอล์ฟ เปตอง ฯลฯ ร้อยละ 21.40 เดินเร็ว ร้อยละ 17.80 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 17.00 เต้นแอโรบิก ร้อยละ 10.20 เล่นโยคะ ร้อยละ 7.20 และออกกำลังกายโดยเครื่องออกกำลังกายในฟิตเนส ร้อยละ 4.40 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดของการเลือกออกกำลังกาย

ชนิดของการออกกำลังกาย	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
วิ่งเหยาะๆ	110	22.00
เล่นกีฬา เช่นว่ายนํ้า ฟุตบอล ฯลฯ	107	21.40
เดินเร็ว	89	17.80
ปั่นจักรยาน	85	17.00
เต้นแอโรบิก	51	10.20
เล่นโยคะ	36	7.20
เครื่องออกกำลังกายในฟิตเนส	22	4.40
รวม	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.7 เพศกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศชายจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 67.70 และ 32.30 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

เพศ	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน (ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
ชาย	88	67.70	129	34.90	217	43.40
หญิง	42	32.30	241	65.10	283	56.60
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.8 อายุกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีอายุต่ำกว่า 30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.70 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 30-40 ปี ร้อยละ 25.70 อายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 17.30 และอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.40 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.17

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

อายุ	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน(ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
ต่ำกว่า 30 ปี	67	45.70	169	51.50	236	47.20
30 – 40 ปี	28	25.70	95	21.50	123	24.60
41 – 50 ปี	17	17.30	64	13.10	81	16.20
มากกว่า 50 ปีขึ้นไป	18	11.40	42	13.80	60	12.00
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.9 สถานภาพสมรสกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีสถานภาพสมรสเป็นโสดมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 49.23 รองลงมาคือ สถานภาพสมรส ร้อยละ 39.23 และสถานภาพ หย่า/หม้าย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.54 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพสมรสกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สถานภาพสมรส	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน(ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
โสด	64	49.23	181	48.90	245	49.00
สมรส	51	39.23	162	43.80	213	42.60
หย่า/หม้าย	15	11.54	27	7.30	42	8.40
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.10 ระดับการศึกษากับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีมากที่สุด โดยคิดเป็นร้อยละ 39.20 รองลงมาคือ ระดับอนุปริญญา หรือเทียบเท่า ร้อยละ 30.00 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 21.50 และระดับต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 9.20 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.19

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษากับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ระดับการศึกษา	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน	ร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ต่ำกว่าอนุปริญญา	12	9.20	29	7.80	41	8.20
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	39	30.00	52	14.10	91	18.20
ปริญญาตรี	51	39.20	197	53.20	248	49.60
สูงกว่าปริญญาตรี	28	21.50	92	24.90	120	24.00
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.11 สายการปฏิบัติงานกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีสายการปฏิบัติงานอยู่ในสายงานบริการ โดยคิดเป็นร้อยละ 37.70 รองลงมาคือ สายงานวิชาการ ร้อยละ 26.60 สายงานธุรการ ร้อยละ 16.20 สายงานอาคารสถานที่/ยานพาหนะ ร้อยละ 12.30 และสายงานบริหาร ร้อยละ 7.70 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสายการปฏิบัติงานกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สายปฏิบัติงาน	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน(ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
งานบริหาร	10	7.70	43	11.60	53	10.60
งานบริการ	49	37.70	122	33.00	171	34.20
งานวิชาการ	34	26.20	102	27.60	136	27.20
งานธุรการ	21	16.20	79	21.40	100	20.00
งานอาคาร/พาหนะ	16	12.30	24	6.50	40	8.00
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.12 สายการปฏิบัติงานกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีโรคประจำตัว โดยคิดเป็นร้อยละ 86.20 และกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่ทราบว่าตนเองมีโรคประจำตัวหรือไม่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 6.90 ดังตารางที่ 4.21

ตารางที่ 4.21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรคประจำตัวกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โรคประจำตัว	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน(ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
มี	9	6.90	34	9.20	43	8.60
ไม่มี	112	86.20	325	87.80	437	87.40
ไม่ทราบ	9	6.90	11	3.00	20	4.00
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

4.2.13 การทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะไม่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ โดยคิดเป็นร้อยละ 86.90 และที่ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ คิดเป็นร้อยละ 13.10 ดังตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

งานพิเศษ	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน(ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน(ราย)	ร้อยละ		
ทำ	17	13.10	72	19.50	89	17.80
ไม่ทำ	113	86.90	298	80.50	411	82.20
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.2.14 กลุ่มรายได้กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่เลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีรายได้ อยู่ระหว่าง 10,000-20,000 บาท โดยคิดเป็นร้อยละ 48.50 รองลงมาคือ รายได้ต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 38.50 รายได้ระหว่าง 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 8.50 และรายได้มากกว่า 30,000 บาท ขึ้นไป ร้อยละ 4.60 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.23

ตารางที่ 4.23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มรายได้กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

รายได้	การออกกำลังกาย				รวม	
	สม่ำเสมอ		ไม่สม่ำเสมอ		จำนวน (ราย)	ร้อยละ
	จำนวน (ราย)	ร้อยละ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	50	38.50	86	23.20	136	27.20
10,000-20,000 บาท	63	48.50	195	52.70	258	51.60
20,001-30,000 บาท	11	8.50	73	19.70	84	16.80
มากกว่า 30,000 บาท	6	4.60	16	4.30	22	4.40
รวม	130	100.00	370	100.00	500	100.00

ที่มา : จากการสำรวจ

4.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุข ด้วยแบบจำลองโลจิท (Logit model) ด้วยเทคนิควิธีวิเคราะห์การประมาณภาวะความน่าจะเป็นสูงสุด (Maximum likelihood estimates: MLE) และเทคนิควิเคราะห์ Marginal Effect ผลการศึกษาได้ค่า Log likelihood function เท่ากับ -201.6249 ค่า Restricted log likelihood เท่ากับ -286.5285 ค่า Chi squared เท่ากับ 169.8072 ค่า McFadden R^2 เท่ากับ 0.2963 และค่าความถูกต้องของการทำนาย เท่ากับ 85.00 % พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของบุคลากรสาธารณสุขในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีหลายปัจจัยซึ่งสามารถพิจารณา โดยแยกกลุ่มของปัจจัย ได้ดังนี้ (ดังตารางที่ 4.3.1 และ 4.3.2)

พิจารณาลักษณะ ปัจจัยที่มีผลต่อโอกาสในการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก ได้แก่

1) ปัจจัยด้านผู้บริหารจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย (X_{13}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านผู้บริหารจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.2381 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านผู้บริหารจัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 23.81 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 99 เปอร์เซ็นต์

2) ปัจจัยด้านการมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน (X_{14}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านการมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.2050 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านการมีเวลาว่างหลังจากการทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 20.50 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 99 เปอร์เซ็นต์

3) ปัจจัยด้านความเครียดที่เกิดจากการทำงาน (X_{18}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านความเครียดที่เกิดจากการทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.1584 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่า

ปัจจัยด้านความเครียดที่เกิดจากการทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 15.84 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 99 เปอร์เซ็นต์

4) ปัจจัยด้านการจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน (X_{17}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านการจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.0811 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านการจัดแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 8.11 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

5) ปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้านหรือที่ทำงาน (X_{12}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้านหรือที่ทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.0762 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างคิดว่าปัจจัยด้านสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้านหรือที่ทำงาน มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 7.62 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

6) ปัจจัยอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป (X_2) จากการวิเคราะห์พบว่า ปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นบวก นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป มีผลต่อการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.0052 สามารถอธิบายได้ว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปแล้ว จะมีโอกาสตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 0.52 เปอร์เซ็นต์ หรือถ้ามีกลุ่มตัวอย่างที่อายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไปมีจำนวน 1,000 คน กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้จะตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 5 คน ด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

ในขณะที่เดียวกันจากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อโอกาสในการตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอที่มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบได้แก่

1) ปัจจัยด้านความต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน (X_{10}) จากการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วน มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ -0.23 สามารถอธิบาย

ได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการมีรูปร่างที่ดี สมส่วนแล้ว โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างจะตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 23.00 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 99 เปอร์เซ็นต์

2) ปัจจัยด้านการทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำ (X_2) จากการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ที่มีค่าเท่ากับ -0.1457 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างนี้ไม่ได้ทำงานพิเศษนอกเหนือจากงานประจำแล้ว โอกาสที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้นเท่ากับ 14.57 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 99 เปอร์เซ็นต์

3) ปัจจัยด้านระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป (X_3) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ -0.1261 สามารถอธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีแล้ว โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างนี้จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 12.61 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

4) ปัจจัยด้านสายการปฏิบัติงาน สายงานธุรการ ($X_{5,3}$) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีสายการปฏิบัติงานอื่นๆ มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ -0.1029 สามารถอธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างทำงานในสายการปฏิบัติงานอื่นๆแล้ว โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างนี้จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 10.29 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์

5) ปัจจัยด้านการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน (X_{11}) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ -0.0838 สามารถอธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานแล้ว โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้จะตัดสินใจเลือกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 8.38 เปอร์เซ็นต์ ด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

6) ปัจจัยด้านรายได้รายได้ตั้งแต่ 15,500 ขึ้นไป (X_6) จากการวิเคราะห์พบว่าปัจจัยด้านนี้มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,500 บาท มีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อพิจารณาถึงผลกระทบที่มีต่อการยอมรับจากค่า Marginal effect ซึ่งมีค่าเท่ากับ -0.0000068 สามารถอธิบายได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่ำกว่า 15,500 บาท แล้ว

โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างนี้จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 0.00068 เปอร์เซ็นต์ หรือ ถ้าหากกลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้ต่ำกว่า 15,500 บาท มีจำนวน 1,000,000 คน โอกาสที่กลุ่มตัวอย่างนี้จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น 7 คนด้วยความเชื่อมั่น 90 เปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 4.24 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์โดยวิธี maximum likelihood estimates

ตัวแปรอิสระ	Maximum likelihood estimates			
	Coefficient	Standard Error	T-ratio	Prob
constant	-2.29611998	1.04182786	-2.204	0.0275
X ₁	0.21637240	0.31046538	0.697	0.4858
X ₂	0.03733769	0.02167657	1.723*	0.0850
X ₃	0.31183009	0.32199804	0.968	0.3328
X ₄	-0.80912141	0.40753139	-1.985**	0.0471
X _{5,1}	-0.39620733	0.38012800	-1.042	0.2973
X _{5,2}	0.12877346	0.40145947	0.321	0.7484
X _{5,3}	-0.87741558	0.50268553	-1.745*	0.0809
X _{5,4}	-0.29986991	0.62984091	-0.476	0.6340
X ₆	-0.00004880	0.00002762	-1.767*	0.0772
X ₇	-0.0217131	0.55934210	-0.036	0.9712
X ₈	-1.40190354	0.39116070	-3.584***	0.0003
X ₉	-0.34479598	0.43032274	-0.801	0.4230
X ₁₀	-1.33022492	0.36292956	-3.665***	0.0002
X ₁₁	-0.58301791	0.31147482	-1.872*	0.0612
X ₁₂	0.59586384	0.34069129	1.749*	0.0803
X ₁₃	1.36501340	0.32306676	4.225***	0.0000
X ₁₄	1.66489822	0.37314652	4.462***	0.0000
X ₁₅	0.57621788	1.16451435	0.495	0.6207
X ₁₆	-0.05657162	1.17591523	-0.048	0.9616
X ₁₇	0.57405295	0.31636045	1.815*	0.0696
X ₁₈	1.21381439	0.31866657	3.809***	0.0001
X ₁₉	-0.14631669	0.32846158	-0.445	0.6560
X ₂₀	-0.40426076	0.33156432	-1.219	0.2227

ที่มา : จากการคำนวณ

ตารางที่ 4.25 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์โดยวิธี marginal effect

ตัวแปรอิสระ	Marginal Effect			
	Coefficient	Standard Error	T-ratio	Prob
constant	-0.32066398	0.14283381	-2.245	0.0248
X ₁	0.03051375	0.04427451	0.689	0.4907
X ₂	0.00521442	0.00303266	1.719*	0.0855
X ₃	0.04366696	0.04520333	0.966	0.3340
X ₄	-0.12605595	0.06924965	-1.820*	0.0687
X _{5,1}	-0.05417719	0.05094025	-1.064	0.2875
X _{5,2}	0.01833768	0.05827088	0.315	0.7530
X _{5,3}	-0.10290486	0.04874180	-2.111**	0.0348
X _{5,4}	-.03846698	-0.07397503	-0.520	0.6031
X ₆	-0.0000068	0.00000387	-1.758*	0.0787
X ₇	-0.00280141	0.07725091	-0.036	0.9711
X ₈	-0.14571591	0.03049237	-4.779***	0.0000
X ₉	-0.05276309	0.07129359	-0.740	0.4593
X ₁₀	-0.23002851	0.07229208	-3.182***	0.0015
X ₁₁	-0.08380016	0.04590741	-1.825*	0.0679
X ₁₂	0.07616703	0.03933278	1.936*	0.0528
X ₁₃	0.23808726	0.06751485	3.526***	0.0004
X ₁₄	0.20497623	0.03738206	5.483***	0.0000
X ₁₅	0.08064807	0.16373178	0.493	0.6223
X ₁₆	-0.00790423	0.16437839	-0.048	0.9616
X ₁₇	0.08113266	0.04517329	1.796*	0.0725
X ₁₈	0.16842895	0.04352858	3.869***	0.0001
X ₁₉	-0.02025839	0.04515045	-0.449	0.6537
X ₂₀	-0.05549565	0.04454678	-1.246	0.2128

ที่มา: จากการคำนวณ

หมายเหตุ: *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 1% ($\alpha = 0.01$)** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 5% ($\alpha = 0.05$)* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 10% ($\alpha = 0.10$)

$$: \text{McFadden } R^2 = 1 - \frac{\text{Log - Likelihood}}{\text{Restricted Log - Likelihood}}$$