

พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองชัยภูมิ Exercise Behavior of the Elderly in Chaiyaphum Municipality

ภทรดร พรหมสุคนธ์¹ สุนทร แมนสงวน² ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ³ และธงชัย เจริญทรัพย์มณี⁴

Phataradon Promsukon¹ Sunthorn Mansagan² Chanawong Hongsuwan³

Thongchai Charoensupmanee⁴

¹สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

¹ Department of Physical Education Faculty of Education Ramkhamhaeng University

e-mail: pattaradon.p11031985@gmail.com

²สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

²Department of Physical Education Faculty of Education Ramkhamhaeng University

³สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³Department of Physical Education Faculty of Education Ramkhamhaeng University

⁴สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴Department of Physical Education Faculty of Education Ramkhamhaeng University

Received : November 19, 2020, Reviewed : November 26, 2020, Revised : December 4, 2020, Accepted : December 11, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงกับเพศชายในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 300 คน สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-Test independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ระดับดีมาก
2. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.23)
3. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.23)
4. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ระหว่างเพศ โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน
5. ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ การปฏิบัติ ระหว่างเพศ โดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรม, การออกกำลังกาย, ผู้สูงอายุ

Abstract

Research on exercise behavior of the elderly in Chaiyaphum Municipality. The objective is to study exercise behavior of the elderly in Chaiyaphum Municipality. And to compare exercise behavior between elderly, females and Males in Chaiyaphum Municipality in the knowledge of exercise Attitude about exercise and practice on exercise of the elderly in Chaiyaphum Municipality. The researcher brought the questionnaire to the sample group. A total of 300 people, the statistics used were percentage, mean, standard deviation, t test independent.

The results of the research were as follows:

1. Elderly people in Chaiyaphum Municipality Have knowledge about exercise Overall is very good.
2. Elderly people in Chaiyaphum Municipality Have an attitude about exercise overall was at a high level ($\bar{X}=3.23$).
3. Elderly people in Chaiyaphum Municipality There is practice about exercise. Overall, it was at a high level ($\bar{X}=3.23$).
4. The elderly in Chaiyaphum Municipality had overall gender and individual attitudes. No different
5. The Elderly people in Chaiyaphum Municipality, overall and individual sex practices No different

Keywords : Behavior, Exercise, Elderly

บทนำ

การมีภาวะสุขภาพดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพ ที่ดีได้หมายความว่า เพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมี สุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. 2553) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่า วิธีการดำเนิน ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ล้วนส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่คร่ำครวญกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพใน ด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมถึงละเลยต่อ การออกกำลังกาย และขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของ การออกกำลังกายประจำวัน จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพในด้านต่าง ๆ ตามมา และเมื่อพิจารณาถึงโรคที่เป็น ปัญหาสุขภาพของคนไทยในอดีตและปัจจุบันมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยในอดีตส่วนใหญ่จะเป็น

ลักษณะของโรคติดต่อต่าง ๆ เช่น โรคคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก แต่ในปัจจุบันโรคเหล่านี้มีแนวโน้มลดลง โดยส่วนใหญ่แล้วเป็นโรคไม่ติดต่อ โรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตลอดจนโรคเรื้อรังต่าง ๆ

ปัจจุบันการเพิ่มขึ้นของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ มีแนวโน้มที่จะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย ปี พ.ศ. 2558-2573 จากสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ) โดยเห็นได้ว่า ภาพรวมของประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) และในอีก 10 ปี ข้างหน้าจะเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (completed aged society) จากสำนักงานสถิติแห่งชาติ จำนวนประชากรผู้สูงอายุปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนทั้งสิ้น 12 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 18 และจะเพิ่มขึ้นเป็น 20.42 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 31.28 ในปี 2583 ซึ่งในปี พ.ศ. 2562 เป็นปีแรกที่จำนวนประชากรวัยเด็ก เท่ากับประชากรผู้สูงอายุที่ 11.3 ล้านคน หลังจากนั้นจำนวนประชากรวัยเด็กลดลงกว่าผู้สูงอายุ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. 2563)

ปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือ เรื่องสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย หลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น ความอดทน ความว่องไว และความแข็งแรงลดลง อัตราการเสื่อมสมรรถภาพของผู้สูงอายุ สูงขึ้นตามวัยของผู้สูงอายุ (Morrow et al. 2000) กล่าวว่า ร่างกายของผู้สูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมสภาพตามวัยกล่าวคือ กล้ามเนื้อที่เยียวลีบเนื่องจากขาดการใช้งาน กระดูกผุ และเปราะง่าย ข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมน้ำมันหล่อเลี้ยงลดลง เกิดภาวะข้อติด แข็ง ข้ออักเสบ ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง เกิดความคิดที่เชื่องช้า สูญเสียการควบคุมการทรงตัวทำให้ความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรม และความว่องไวลดน้อยลง เคลื่อนไหวร่างกายได้ลำบาก จนบางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานไม่สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับ (วิไลวรรณ ทองเจริญ. 2533) พบว่า ความยืดหยุ่นของปอดลดลง การเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกถูกจำกัด การระบายอากาศของปอด และประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจลดลง ทำให้รู้สึกเหนื่อยง่าย เมื่อปฏิบัติกิจกรรมปกติ และยังพบว่า หลอดเลือดแดงแข็ง ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดเสียไปทำให้ระดับความดันโลหิตสูงขึ้น และถ้าผู้สูงอายุขาดการฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพของตนเองจะก่อให้เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรัง ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงกว่าที่ควรจะเป็น จากจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องกระตุ้นให้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุมีอายุสูงขึ้นอย่างมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามปรากฏว่า เกือบร้อยละ 75 ของผู้สูงอายุที่มีได้มีการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นลมง่าย โรคกระดูกพรุน โรคกระเพาะอาหาร และมีความสูญเสียเกี่ยวกับมวลกล้ามเนื้อและกระดูก ความอ่อนตัวบริเวณข้อต่อ และความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความสูญเสียดังกล่าวนี้ ถ้ามีมากขึ้นจะทำให้ระบบหัวใจมีปัญหา ซึ่งลักษณะเช่นนี้จะนำไปสู่อาการสุขภาพเสื่อม ความเครียด และการท้อแท้จากสังคม เมื่อก่อนมีคนคิดกันว่า ความสูญเสียด้านความฟิตของร่างกายเป็นลักษณะที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ในวัยชรา 20 ปี ที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายชิ้น สรุปว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคในผู้สูงอายุได้ และมีผลให้ความฟิตของร่างกายดีขึ้นอย่างน่าพอใจ ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ให้กับผู้สูงอายุโดยรวมไม่ว่าจะมีความฟิตอยู่แล้ว หรืออ่อนแอ ความจริงแล้วผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สามารถมีความแข็งแรงพอ ๆ กันกับผู้ใหญ่ทั่วไปที่ยังไม่สูงอายุ สภาพร่างกายมีความแข็งแรงและอดทนดีขึ้น ซึ่งสิ่งนี้จะนำไปสู่การทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นด้วย กรณีที่ผู้สูงอายุบางคนที่มีโรคใหม่ ๆ และยังไม่แข็งแรงจะสามารถเดินได้ โดยไม่มีอุปกรณ์ หรือแต่งตัวเองได้หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

จากข้อมูลเบื้องต้นที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษา “พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ” นำผลการศึกษาก่อร่างการออกกำลังกายวิจัยเสนอเป็นแนวทางในการสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมและส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างผู้สูงอายุเพศหญิงและเพศชายในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิแตกต่างกัน
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิที่ต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา
การศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาตามโดยได้ประยุกต์ใช้แบบจำลอง KPA (Knowledge-Practic-Attitude) เข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และด้านการปฏิบัติ
2. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ
 - 2.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ 3 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความรู้ 2) ด้านทัศนคติ และ 3) ด้านการปฏิบัติ
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีที่ออกกำลังกายภายในสนามกีฬาเทศบาล สนามกีฬากลาง จังหวัดชัยภูมิ และสนามมหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตชัยภูมิ จำนวนประมาณ 800 คนจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้โดยการใช้ตาราง

สำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (สูตรคักดี อมรรัตน์คักดี, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. 2545) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 (ระดับความแม่นยำ 95% และที่ระดับความ-คลาดเคลื่อนไม่เกิน 5%) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน แต่ผู้วิจัยขอใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ จำนวน 800 คน จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (สูตรคักดี อมรรัตน์คักดี, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. 2545) ที่ประชากร 800 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน แต่งานวิจัยนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ได้มาโดยการเลือกแบบกำหนดจำนวนตัวอย่าง (Quota Sampling) (ดูตาราง 1)

ตารางที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่	เพศ	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. สนามกีฬาเทศบาลเมืองชัยภูมิ		120	140	45	53
2. สนามกีฬากลางจังหวัดชัยภูมิ		180	220	67	82
3. สนามกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬา แห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ		60	90	23	30
รวม		360	440	135	165
รวมทั้งสิ้น		800		300	

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากประชากรผู้สูงอายุเพศชายที่ออกกำลังกาย จำนวน 360 คน และประชากรผู้สูงอายุเพศหญิงที่ออกกำลังกาย จำนวน 440 คน รวมทั้งสิ้น 800 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน เพื่อลดความคลาดเคลื่อนได้จำนวน 300 คน โดยการเลือกแบบกำหนดจำนวนตัวอย่าง (Quota Sampling) และใช้การกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เทียบตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (สูตรคักดี อมรรัตน์คักดี, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. 2545) ที่ระดับนัยสำคัญ ทางสถิติ .05

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำแบบสอบถามใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และให้ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้ตอบคำถาม ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นการเลือกตอบโดยทั่วไปตามประเภทข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Multiple Choices) มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้
ตอบถูก ให้ 1 คะแนน ตอบผิด ให้ 0 คะแนน ในการประเมินด้านความรู้ กำหนดเกณฑ์ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายใช้เกณฑ์ประเมินผลการเรียนของ (กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. 2551) ดังนี้

ระดับ 4	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	80-100	หมายถึง มีความรู้ดีมาก
ระดับ 3	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	70-79	หมายถึง มีความรู้ดี
ระดับ 2	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	60-69	หมายถึง มีความรู้ปานกลาง
ระดับ 1	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	50-59	หมายถึง มีความรู้ปรับปรุง
ระดับ 0	ได้คะแนนตั้งแต่ร้อยละ	49-40	หมายถึง มีความรู้ต่ำกว่าเกณฑ์

ผู้วิจัยกำหนดการแปลผลค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำไปเทียบเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยที่ใช้ในการนำเสนอวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
3.26-4.00	หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
2.51-3.25	หมายถึง เห็นด้วยมาก
1.76-2.50	หมายถึง เห็นด้วยน้อย
1.00-1.75	หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

3. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาจากเอกสาร ด้านวิชาการ แนวคิด หลักการ ทฤษฎี วิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3.2 สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีและวัตถุประสงค์ของการศึกษา

3.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อขอความเห็นชอบและเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (content validity) หลังจากนั้นดำเนินการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งได้ตรวจสอบและเห็นว่ามีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยได้ค่า IOC = 1.00 ในแต่ละข้อคำถาม ครอบคลุมในแต่ละด้านและครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้ว

3.4 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Try Out) กับผู้สูงอายุเขตเทศบาลตำบลในเมือง จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นในเชิงปริมาณ ตามระดับความรู้สึกต่อข้อความ แต่ละข้อตามมาตรวัดของ Likert (ศิริชัย กาญจนวาสี. 2548) หลังจากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) ด้วย

วิธีการ Cronbach ทั้งนี้ทำการวิเคราะห์แบบสอบถามด้วยโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูปทางสถิติ ปรับปรุงแบบสอบถาม แล้วนำไปใช้เก็บข้อมูลที่เทศบาลเมืองชัยภูมิ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยดำเนินการเก็บตามลำดับขั้นตอนดังนี้

4.1 ทำหนังสือจากบัณฑิตศึกษาศาสตร์เพื่อขออนุญาตจากสำนักงานเทศบาลเมืองชัยภูมิ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมิ องค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ

4.2 ขออนุญาตนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองชัยภูมิ รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชัยภูมินายกองการบริหารส่วนจังหวัดชัยภูมิ ในการเก็บแบบสอบถาม

4.3 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและแจกแบบสอบถามด้วยตนเองโดยใช้เวลาในการเก็บแบบสอบถามจำนวน 2 สัปดาห์

4.4 แบบสอบถามที่ได้รับการตอบแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำกลับมาตรวจสอบ โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบสอบถามเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์

4.5 นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีทางสถิติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและข้อคำถามที่ต้องการทราบในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อคำนวณค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

3.1 หาค่าความถี่ และค่าร้อยละ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างเป็นคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ความถี่ในการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำและ โรคประจำตัว

3.2 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) (standard deviation)

3.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างผู้สูงอายุหญิงและชายในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยใช้การทดสอบค่าที (T-Test independent)

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยใช้เครื่องมือสำรวจความคิดเห็นเป็นแบบสอบถามจำนวน 300 ชุดในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงออกกำลังกายเป็นประจำ โรคประจำตัว ของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยความถี่ ร้อยละ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	135	45.0
หญิง	165	55.0
รวม	300	100.0
อายุ		
60-64 ปี	189	63.0
65-69 ปี	76	25.4
70 ปีขึ้นไป	35	11.6
รวม	300	100.0
อาชีพ		
ข้าราชการบำนาญ	215	71.7
เกษตรกร	3	1.0
เจ้าของธุรกิจส่วนตัว	13	4.3
อื่น ๆ ระบุ	4	1.3
รวม	300	100.0
ความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์		
3-4 วัน	183	61.0
5-6 วัน	67	22.3
ทุกวัน	50	16.7
รวม	300	100.0
ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
ไม่เกิน 30 นาที	21	7.0
30-60 นาที	164	54.7
มากกว่า 60 นาที	115	38.3
รวม	300	100.0
ระยะเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ		
เช้า	21	7.0
เย็น	187	62.3
เช้า-เย็น	92	30.7
รวม	300	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โรคประจำตัว		
มี	117	39.0
ไม่มี	183	61.0
รวม	300	100.0

จากตาราง พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55 มีอายุระหว่างอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 63 อาชีพ ข้าราชการบำนาญ คิดเป็นร้อยละ 71.6 ความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ คือ 3-4 วัน คิดเป็น ร้อยละ 61 ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง คือ 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 54.6 ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 62.3 โรคประจำตัว คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 61

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยการคำนวณหา ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. การออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวส่วนต่างของร่างกาย เพื่อให้เกิดการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น	285	95.00	015	5.00
2. เลือกวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ และวัย	295	98.33	005	1.66
3. การออกกำลังกายเป็นวิธีการป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้	291	97.00	009	3.00
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยสร้างเสริม ให้ร่างกายแข็งแรง	300	100.00	-	-
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่ก่อนที่จำเป็นจะต้องทำก่อน ออกกำลังกาย	057	19.00	243	81.00
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที	285	95.00	015	5.00

ตารางที่ 3 (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
7. การออกกำลังกายควรทำวันละน้อย ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ	185	61.66	115	38.33
8. การออกกำลังกายทำให้ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	278	93.00	021	7.00
9. การออกกำลังกายไม่ควรหักโหมเกินเวลาที่กำหนดในแต่ละวัน	287	93.00	13	4.33
10. การออกกำลังกายสามารถชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ ได้อย่างดี	284	94.66	16	15.33
11. ควรดื่มน้ำ 30 นาทีก่อนออกกำลังกาย	279	93.00	21	7.00
12. หลังการออกกำลังกายควรดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	13	4.33	287	95.66
13. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น	287	95.66	013	4.33
14. ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกาย	173	57.66	127	42.33
15. หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นเพื่อให้ร่างกายหายเหนื่อย	102	34.00	198	66.00

พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความรู้คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกาย แข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัยคิดเป็นร้อยละ 98.33 และการออกกำลังกายเป็นวิธีการป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือดได้คิดเป็นร้อยละ 97 ส่วนความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อยที่สุดคือ หลังการออกกำลังกายควรดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง คิดเป็นร้อยละ 4.33

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมออกกำลังกายด้านทัศนคติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านอารมณ์ดี	3.23	.78	มาก
2. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหายเหงา	3.22	.78	มาก
3. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.23	.78	มาก
4. การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค	3.23	.78	มาก

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
5. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม	3.24	.78	มาก
6. ทักษะจากการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	3.22	.78	มาก
7. คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วไม่ต้องออกกำลังกาย	3.22	.78	มาก
8. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อน	3.21	.78	มาก
9. การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้วเช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน	3.22	.80	มาก
10. การออกกำลังกายเป็นภาระที่ท้อต้องกระทำสม่ำเสมอ	3.22	.77	มาก
11. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	3.23	.78	มาก
12. การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	3.22	.78	มาก
13. ออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	3.21	.78	มาก
14. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ปอดแข็งแรง	3.22	.78	มาก
15. การออกกำลังกายสม่ำเสมอป้องกันการป่วยเป็น ไข้หวัดได้	3.23	.77	มาก
รวม	3.22	.78	มาก

จากตาราง พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิมี ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ คือ การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เพื่อน และสังคม ($\bar{X}=3.24$) รองลงมาคือ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านอารมณ์ดี การออกกำลังกายถือเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ผู้ที่มีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย การออกกำลังกายสม่ำเสมอป้องกันการป่วยเป็นไข้หวัดได้ ($\bar{X}=3.23$) ทุกข้อ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ

ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อย อาหารดี	3.23	.78	มาก
2. ท่านเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	3.24	.78	มาก
3. ก่อนที่ท่านออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง	3.23	.78	มาก
4. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นอย่างน้อย	3.24	.78	มาก
5. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านใช้เวลามากกว่า 30 นาที	3.24	.78	มาก
6. ท่านออกกำลังกายจนเหนื่อยและมีเหงื่อออก	3.22	.78	มาก

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
7. ท่านสวมอุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ ขณะออกกำลังกาย	3.22	.78	มาก
8. หลังออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.22	.78	มาก
9. ท่านสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.22	.78	มาก
10. ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกร่างกายผิดปกติ	3.23	.77	มาก
11. ท่านออกกำลังกายโดยเริ่มจากการเบาไปหาหนัก	3.22	.78	มาก
12. ท่านสามารถเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกายและหลังออกกำลังกาย	3.24	.78	มาก
13. ท่านออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี	3.23	.78	มาก
14. ท่านออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ/สถานที่ของชุมชนจัดให้	3.23	.78	มาก
15. ท่านออกกำลังกายในช่วงที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์	3.23	.77	มาก
รวม	3.23	.78	มาก

จากตาราง พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ คือ เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านใช้เวลามากกว่า 30 นาที สามารถเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกายและหลังออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.24$) ทุกข้อ รองลงมา คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี ก่อนที่ท่านออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง จะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกร่างกายผิดปกติ ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี ออกกำลังกายที่สวนสุขภาพ/สถานที่ของชุมชนจัดให้ ท่านออกกำลังกายในช่วงที่ว่างเพื่อให้เกิดประโยชน์ ($\bar{X}=3.23$) ทุกข้อ

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ
จำแนกเพศ

เพศ	ด้านทัศนคติการออกกำลังกาย		ค่า	ค่า
	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ชาย	3.45	0.23	0.08	0.93
หญิง	3.45	0.23		

จากตารางแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ระหว่างเพศ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ
จำแนกตามเพศ

เพศ	ด้านพฤติกรรมการปฏิบัติการออกกำลังกาย		ค่า	ค่า
	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ชาย	3.35	0.36	-1.57	0.11
หญิง	3.41	0.36		

จากตาราง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของการปฏิบัติผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิระหว่างเพศ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุเป็นข้าราชการบำนาญ อาจรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรืออาจได้รับคำแนะนำจากผู้รู้ประกอบกับเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีประสบการณ์ทางด้านการออกกำลังกายมีทัศนคติและพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับมากจึงอาจทำให้แสวงหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายขึ้น ดังที่ (Bloom. 1971) ได้แบ่งแยกความรู้ไว้ 5 ระดับ ได้แก่ (1) ได้เป็นการดึงข้อมูลออกจากความจำได้ (2) ระดับที่รวบรวมข้อมูล (3) ระดับการนำไปใช้คือนำเอาข้อเท็จจริงไปปฏิบัติ (4) ระดับการวิเคราะห์นำข้อมูลมาประกอบเพื่อปฏิบัติ (5) ระดับของการสังเคราะห์คือ การนำข้อมูลมาประกอบกัน และข้อสุดท้ายคือระดับการประเมินผล นำข้อมูลมาตั้งเกณฑ์ ระดับข้อมูลตามมาตรฐานเพื่อตัดสินระดับของประสิทธิผลของกิจกรรม

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านทัศนคติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัวเพื่อน และสังคม ซึ่งเป็นการตอบสนองสิ่งเร้า ตามที่ (สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. 2533) ได้กล่าวถึงทัศนคติว่า เป็นดัชนีชี้วัดว่า บุคคลนั้นมีความรู้สึกกับคนรอบข้าง ก่อให้มีแนวโน้ม ส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคตได้ทัศนคติจึงเป็นเพียงความพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคป้องกัน การป่วยเป็นโรคเช่นไข้หวัดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ชัยณรงค์ สุวรรณภู. 2553) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ครูมัธยมจังหวัดอุบลราชธานีมีเจตคติอยู่ในระดับดี และสอดคล้องกับ (เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. 2550) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม พบว่า มีเจตคติอยู่ในระดับมาก

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาออกกำลังกายมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป มีการอบอุ่นร่างกายเตรียมความพร้อมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ

งานวิจัยของ (เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. 2550) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาใน จังหวัดนครพนม พบว่า ครูในจังหวัดนครพนมมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับมาก

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง ชัยภูมิ ระหว่างเพศหญิงและเพศชายไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ (ฉลอง อภิวงศ์. 2554) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับ (วรายุธ สุริยัทธ. 2554) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร ที่ มีการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีและระดับปริญญาตรีด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน และยัง สอดคล้องกับ (วรารณ คาร์ศ และคณะ. 2556) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของ คนเขตภาษีเจริญ ทั้งเพศ อายุ สถานะภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และที่พิกอาศัยมีพฤติกรรม การเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. บริเวณสนามการออกกำลังกายของเทศบาลเมืองชัยภูมิ ควรมีการบริการ น้ำดื่ม รวมทั้งร้านอาหาร
2. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายควรมีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัย. สำนักส่งเสริมสุขภาพ. (2553). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ**. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดนครพนม**. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชัยณรงค์ สุวรรณภู. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัด อุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). **รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย**. [ออนไลน์]. ได้จาก: <https://www.thaitgri.org/p=39457> [สืบค้นวันที่ 10 พฤศจิกายน 2563]
- วรารณ คาร์ศ และคณะ. (2556). **รายงานวิจัยเรื่อง พฤติกรรมและการเข้าถึงของการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ ส่งเสริมสุขภาพ, ศูนย์วิจัย เพื่อพัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสยาม.

- วรารุณ สุริยุทธ. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2533). การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุหลังเข้ารับบริการในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2548). ทฤษฎีการทดสอบดั้งเดิม. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ โสธนะเสถียร (2533). แนวคิดและทฤษฎีกับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม. [ออนไลน์]. ได้จาก: <http://www.novabizz.com/NovaAce/Attitude.htm> [สืบค้นวันที่ 10 พฤศจิกายน 2563]
- สุรศักดิ์ อมรัตน์ศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). วิเคราะห์ข้อมูลทางการศึกษา1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- Bloom, B. S. (1971). **Hand book on formative and summative evaluation of student learning**. New York: McGraw-Hill.
- Morrow et. al. 2000. Supportive care for older people with frailty in hospital: An integrative review. 255-263.
- Morrow, G., Inaguma, Y., Kato, K., and Tanguay, R. M. (2000). **The small heat shock protein Hsp22 of *Drosophila melanogaster* is a mitochondrial protein displaying oligomeric organization**. J. Biol. Chem. 275, 31204–31210.