

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนในบ้านข้างเคียงตำบลช้างเผือก จังหวัดเชียงใหม่ นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบคำบรรยายดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	129	48.7
หญิง	136	51.3*
อายุ		
10-20 ปี	30	11.3
21-30 ปี	69	26.0
31-40 ปี	79	29.8*
41-50 ปี	56	21.1
51-60 ปี	27	10.2
61 ปีขึ้นไป	4	1.5
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	12	4.5
ประถมศึกษา	49	18.5
มัธยมศึกษาตอนต้น	25	9.4
มัธยมศึกษาตอนปลาย	43	16.2
ปริญญาตรี	117	44.2*
สูงกว่าปริญญาตรี	8	3.0
อื่น ๆ	7	4.2

หมายเหตุ สัญลักษณ์ * หมายถึงค่าสูงสุดของแต่ละหัวข้อของข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
ค้าขาย	103	38.9*
เกษตรกรรม	2	0.8
ลูกจ้าง	54	20.4
เจ้าของกิจการ	43	16.2
ข้าราชการ	25	9.4
อื่นๆ	38	14.3
รายได้ต่อเดือน		
ต่ำกว่า 4,500 บาท	50	18.9
4,501 – 6,000 บาท	47	17.7
6,001 – 7,500 บาท	24	9.1
7,501 – 9,000 บาท	49	18.5
มากกว่า 9,000 บาท	95	35.8*
โรคประจำตัว		
ไม่มี	232	87.5*
มี	33	12.5
ออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	186	70.2*
ไม่ออกกำลังกาย	79	29.8
ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
1-15 นาที/ ครั้ง	45	17.0
16-30 นาที/ ครั้ง	71	26.8
31-45 นาที/ ครั้ง	34	12.8
มากกว่า 45 นาที/ ครั้ง	36	13.6
ไม่ได้ ออกกำลังกาย	79	29.8*

หมายเหตุ สัญลักษณ์ * หมายถึงค่าสูงสุดของแต่ละหัวข้อของข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บทบาทในชุมชน		
เป็นสมาชิกในหมู่บ้าน	246	92.8*
เป็นกรรมการหมู่บ้าน/อาสาสมัครหมู่บ้าน	19	7.2

หมายเหตุ สัญลักษณ์ * หมายถึงค่าสูงสุดของแต่ละหัวข้อของข้อมูลทั่วไป

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 31-40 ปี จบการศึกษาชั้นปริญญาตรี มีอาชีพค้าขาย ส่วนอาชีพอื่น ๆ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาและแม่บ้าน มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 9,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และที่มีโรคประจำตัวได้แก่ โรคภูมิแพ้ หัวใจ เบาหวาน และความดัน สำหรับคนที่ออกกำลังกาย จะใช้เวลาในการออกกำลังกายระหว่าง 16-30 นาที ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกในหมู่บ้าน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

กิจกรรมออกกำลังกาย	ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์											
	ทุกวัน		5-6 วัน		3-4 วัน		1-2 วัน		ไม่เคยเลย			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
1. วิ่ง	244	92.08	3	1.13	8	3.02	4	1.51	6	2.26		
2. เดิน	46	17.36	41	15.47	21	7.92	15	5.66	142	53.58		
3. เดินเร็ว	114	43.02	53	20.00	40	15.09	12	4.53	46	17.36		
4. ปั่นจักรยาน	138	52.08	71	26.79	29	10.94	12	4.53	15	5.66		
5. เต้นแอโรบิค	213	80.38	31	11.70	11	4.15	3	1.13	7	2.64		
6. ว่ายน้ำ	103	38.87	84	31.70	30	11.32	13	4.91	35	13.21		
7. ออกกำลังกายในน้ำ	1	0.38	2	0.75	1	0.38	24	9.06	237	89.43		
8. กระโดดเชือก	2	0.75	0	0.00	5	1.89	6	2.26	252	95.09		
9. รำไทเก๊ก, จั๊ก	2	0.75	0	0.00	5	1.89	6	2.26	252	95.09		
10. รำกระบอง	2	0.75	0	0.00	4	1.51	2	0.75	257	96.98		
11. เต้นสมาธิ-เดินจงกรม	1	0.38	4	1.51	10	3.77	29	10.94	221	83.40		

จากตาราง 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์พบว่า การออกกำลังกายโดยการวิ่งได้รับความนิยมระดับมากที่สุด รองลงมาได้แก่ การเดินแอโรบิก และปั่นจักรยานตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงจำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม		
ไม่ชอบ	26	9.8
น้อย	66	24.9
ปานกลาง	141	53.2
มาก	32	12.1
องค์กรที่ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม		
ชมรมผู้สูงอายุ	22	8.3
อสม.	29	10.9
อบต.	46	17.4
เทศบาล	76	28.7
สสส.	15	5.7
อื่น ๆ	77	29.1
องค์กรที่จัดกิจกรรมให้มากที่สุด		
ชมรมผู้สูงอายุ	22	8.3
อสม.	29	10.9
อบต.	46	17.4
เทศบาล	76	28.7
สสส.	15	5.7
อื่น ๆ	77	29.1

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รูปแบบความต้องการออกกำลังกาย		
เล่นกีฬา	75	28.3
เดิน	55	20.8
วิ่ง	77	29.1
เต้นแอโรบิก	30	11.3
รำไม้พลอง	3	1.1
โยคะ	13	4.9
ไทเก๊ก	3	1.1
จี้กง	3	1.1
อื่นๆ	6	2.3
สถานที่ที่ต้องการออกกำลังกาย		
บริเวณบ้าน	90	34.0
สนามกีฬาโรงเรียน	40	15.1
โรงเรียน	3	1.1
ศาสนสถาน (วัด มัสยิด โบสถ์)	6	2.3
สนามกีฬาเอกชน	17	6.4
บริเวณที่ทำงาน	8	3.0
ลานอเนกประสงค์	33	12.5
สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ	49	18.5
สนามกีฬาของหน่วยราชการ	12	4.5
ฟิตเนสเซ็นเตอร์	7	2.6
ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย		
ไม่ควรร	18	6.8
1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	90	34.0
3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	138	52.1
5-6 ครั้งต่อสัปดาห์	19	7.2

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย		
06.00-07.00 น.	51	19.2
08.00-10.00 น.	13	4.9
16.00-18.00 น.	147	55.5
19.00-21.00 น.	42	15.8
อื่นๆ	12	4.5
สิ่งที่ต้องการในการออกกำลังกาย		
ผู้นำออกกำลังกาย/กิจกรรม	113	42.6
อุปกรณ์เพิ่มเติมที่ใหม่ๆ	76	28.7
อุปกรณ์เดิมไม่เพียงพอ/ชำรุด	39	14.7
คู่มือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม	18	6.8
โปสเตอร์รูปภาพ/ภาพนิ่ง	4	1.5
วิดีโอ/ภาพยนตร์ออกกำลังกาย	11	4.2
แผ่นพับทำการออกกำลังกาย	4	1.5

จากตาราง 3 แสดงจำนวน ร้อยละ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายเป็นกลุ่มปานกลาง องค์กรหรือกลุ่มที่ผู้ตอบแบบสอบถามให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบ่อยคือเทศบาล องค์กรที่จัดกิจกรรมให้บ่อยคือเทศบาล ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด สถานที่ที่ต้องการออกกำลังกายคือบริเวณบ้าน ช่วงเวลาที่ผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าควรออกกำลังกายคือ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ และเวลาที่เหมาะสมการออกกำลังกายคือ 16.00-18.00 น. สิ่งที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการในการออกกำลังกายคือ ผู้นำออกกำลังกายหรือกิจกรรม

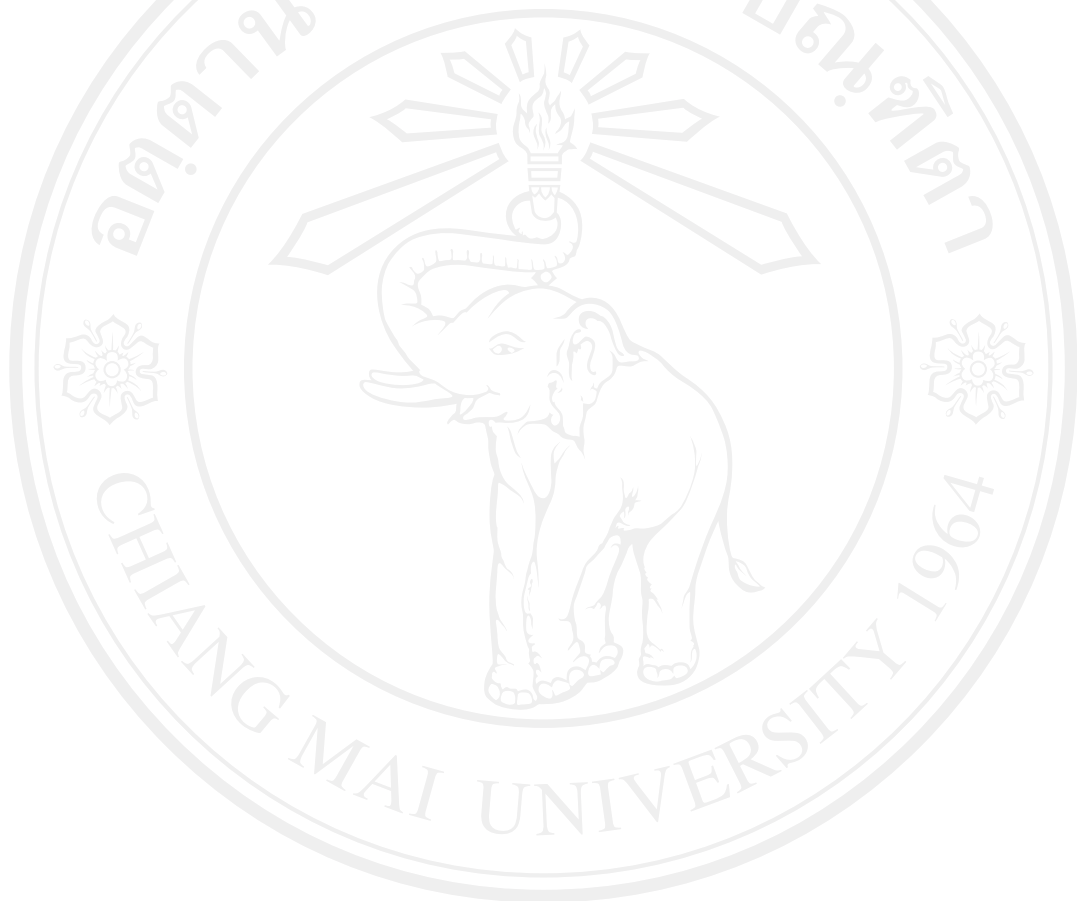
ตาราง 4 แสดงจำนวน ร้อยละปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุนทางด้านสังคมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัจจัยนำเข้า		
<i>ด้านการรับรู้ การออกกำลังกาย</i>		
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง	125	26.3
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์	163	34.3
- การทำงานทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย	80	16.8
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้พักผ่อน มาก ขึ้น(หลับสนิท)	79	16.6
- การออกกำลังกายทำให้ทานอาหารได้มากขึ้น	28	5.9
<i>ด้านทัศนคติการออกกำลังกาย</i>		
- การมีชีวิตเป็นสุขต้องออกกำลังกาย	71	12.5
- การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี	139	24.6
- การออกกำลังกายทำให้อายุยืน	93	16.4
- การออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะของนักกีฬา	25	4.4
- การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์	105	18.6
- การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น	26	4.6
- การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย	91	16.1
- การมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	16	2.8

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปัจจัยเอื้อ		
- สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน	113	25.3
- บรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย	106	23.8
- อุปกรณ์เพียงพอต่อความต้องการในการออกกำลังกาย	82	18.4
- มีความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย	87	19.5
- มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญคอยแนะนำการออกกำลังกาย	58	13.0
ปัจจัยสนับสนุน		
- ผู้นำชุมชนมีการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย	92	15.0
- ผู้บริหารหน่วยงานสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย	75	12.2
- บุคคลภายในครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย	103	16.8
- มีเพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย	95	15.5
- การให้กำลังใจจากเพื่อน เพื่อออกกำลังกาย	58	9.5
- ชุมชนมีการสนับสนุนการออกกำลังกาย เช่น จัดกลุ่มออกกำลังกาย อาทิ ปั่นจักรยาน	86	14.0
- เต็มแควโรบิค เป็นต้น		
- มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	57	9.3
- มีการสนับสนุนจากภาครัฐ ให้มีการออกกำลังกาย เช่น สสส.	47	7.7

ตาราง 4 แสดงจำนวน ร้อยละในการวิเคราะห์ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุน ทางด้านสังคมที่มีผลต่อการออกกำลังกาย พบว่า ปัจจัยนำ ด้านการรับรู้การออกกำลังกาย ผู้ตอบ แบบสอบถามส่วนใหญ่เลือกคือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ด้านทัศนคติการ ออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี ปัจจัยเอื้อคือ สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความ ต้องการของชุมชน ปัจจัยสนับสนุนคือ บุคคลภายในครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved