

ทัศนคติที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของประชาชนวัยทำงาน
ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

Attitudes affecting exercise in daily life of working-age people in Dusit District.
Bangkok

พิเชษฐ์ เกิดวิชัย*บุญญาดา พาหาสิงห์* ศศิพันธ์ แก่นจันทน์หอม*เมธา อรุณประสาทพร*
Piched Girdwichai* Boonyada Pahasing* Sasrinan Kanchanhom* Medha
Aroonprasatporn*

วิทยาลัยนวัตกรรมและการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*
College of Innovation and Management, Suansunandha Rajabhat University*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชากรวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านป้องกันและบรรเทาโรคร้าย ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ ด้านกิจกรรมนันทนาการ อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน) โดยเฉลี่ยประมาณ 5 ครั้ง และด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยประมาณ 10 นาที สำหรับผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสถิติที่ระดับ .01 และทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ทัศนคติ ประชาชนวัยทำงาน

Received: 2021-03-30; Revised: 2021-07-12; Accepted: 2021-08-18

Abstract

The purpose of this research is to study attitudes and exercise behavior of working-age people in Dusit District Bangkok. The sample group used in this research is working-age population in Dusit District, Bangkok. The questionnaire was used as a tool for data collection. The data were analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation. And multiple regression analysis.

The results of the research showed that the overall attitude towards exercise and individual aspects were health promotion and maintenance. Prevention and mitigation of disease, personality promotion, recreational activities, good level exercise behavior in terms of exercise frequency (times/month) on average about 5 times and the duration of exercise on average, about 10 minutes. Attitude towards personality promotion, exercise and recreational activities affect the exercise behavior of the duration of exercise statistically at .01 level and attitude towards personality promotion, exercise and in promoting and maintaining health affect exercise behavior the frequency of exercise (Times/month) was statistically significant at the .01 level.

Keywords: Attitude, Working people

บทนำ

การมีภาวะสุขภาพทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยการมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม Ministry of Public Health (2010) การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วย อีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด Ministry of Public Health (2006)

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2549) ได้กำหนดแผนพัฒนา

สุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2554) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ Ministry of Public Health (2007)

จากข้อมูลที่กำลังมาข้างหน้า สามารถประมวลสรุปได้ว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของประเทศ ใน สังคมปัจจุบันประชากรในกรุงเทพมหานครมีการออกกำลังกายน้อย ดังนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้น เป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็น หน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญและสนใจที่จะศึกษาวิจัย เรื่อง ทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

วัตถุประสงค์การวิจัย

ศึกษาทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคภัยไข้เจ็บ ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

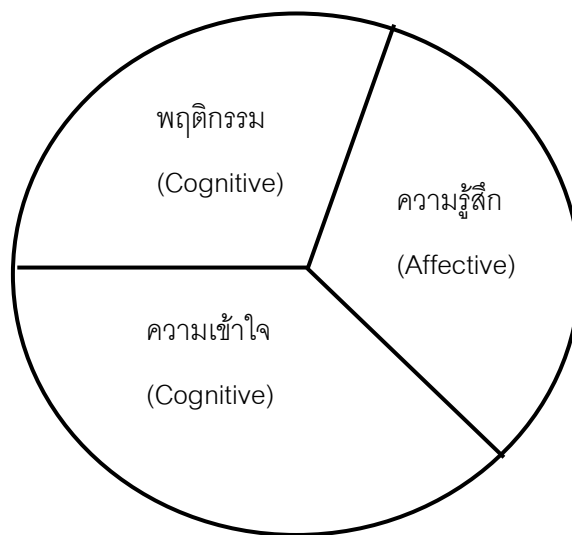
ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

Kotler (1997) ได้ให้ความหมายของทัศนคติ คือ การประเมินความพึงพอใจของบุคคล ความรู้สึกด้านอารมณ์และแนวโน้มการปฏิบัติที่มีต่อ ความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทัศนคติเป็นสิ่งที่มียุทธผลต่อความเชื่อ ในขณะที่เดียวกันความเชื่อก็มีอิทธิพลต่อทัศนคติ จากการศึกษาพบว่าทัศนคติของผู้บริโภคกับการตัดสินใจซื้อสินค้าจะมีความสัมพันธ์กัน นักการตลาดจึงต้องศึกษาว่าทัศนคตินั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และ เปลี่ยนแปลงอย่างไร การเกิดของทัศนคตินั้นเกิดจากข้อมูลที่แต่ละคนได้รับ กล่าวคือ เกิดจากประสบการณ์ที่เรียนรู้ในอดีตเกี่ยวกับสินค้าหรือความรู้สึกนึกคิดของบุคคล และเกิดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกลุ่มอ้างอิง เช่น พ่อ แม่ เพื่อน เป็นต้น ถ้านักการตลาดต้องการให้ซื้อสินค้า

ของเขา นักการตลาดมีทางเลือกคือ 1. สร้างทัศนคติของผู้บริโภคให้สอดคล้องกับสินค้าของธุรกิจ 2. พิจารณาว่าทัศนคติของผู้บริโภคเป็นอย่างไร แล้วจึงพัฒนาสินค้าให้สอดคล้องกับทัศนคติของผู้บริโภค

องค์ประกอบของทัศนคติ

โมเดลทัศนคติซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (1) ส่วนของความเข้าใจ (Cognitive) หรือ ความรู้ (Knowledge) (2) ส่วนของความรู้สึก (Affective หรือ feeling learning) (3) ส่วนของพฤติกรรม (Cognitive หรือ Doing หรือ Behavior) Shiffman & Kanuk (2000)



ภาพ 1 โมเดลองค์ประกอบทัศนคติ 3 ประการ (Tricomponent attitude model)

ที่มา : ชิฟฟ์แมน และ คานุก Schiffman & Kanuk (2000)

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้ Sports Authority (2002) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดย กฎ กติกาการแข่งขันต่าง ๆ พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งาน หรือ กำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ การเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย และระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัติ นั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย Thamchanda (2000)

หลักของการออกกำลังกาย Department of Physical Education (2000) การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้ประโยชน์กับร่างกายอย่างแท้จริง แล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อยไม่หักโหมในช่วงแรก

2. เลือกกิจกรรมที่ เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพของแต่ละคน และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 25 ครั้งต่อนาทีซึ่งเป็นขีดความปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วงอายุ 19- 40 ปี

3. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์มีระยะเวลาในการฝึก 15-60 นาทีโดย เน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิค

4. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาทีโดยการยืดเหยียดข้อต่อ และเอ็น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวจากช้าไปเร็วขึ้นตามลำดับ หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมออกกำลังกาย ควรค่อยๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จนกระทั่งอยู่ในภาวะปกติ

5. ควรมีความสุขในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง รองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย

6. ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ไม่ควรมุ่งออกกำลังกายเฉพาะ ส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

7. ควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย ถ้าหากร่างกายอ่อนแออันเนื่องมาจากสาเหตุใดก็ตาม เช่น เจ็บป่วย อ่อนแอ ฯลฯ การออกกำลังกายที่เคยกระทำอยู่นั้น อาจกลายเป็นว่าหนักเกินไป ซึ่งอาจมีอาการบางอย่างที่แสดง เช่น ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด คลื่นไส้จะเป็นลม หากมีอาการ เช่นนี้ เกิดขึ้นให้หยุดทันที พักจนกว่าจะหายเหนื่อย หรืออาการดังกล่าวหายไป สรุปได้ว่า คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออก กำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควร ออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การ เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว ก็จะมีหลักการออก กำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกาย จึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึง ความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลายแนวคิด ดังนี้ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายของคำว่า การปฏิบัติหรือพฤติกรรม คือ การกระทำ การดำเนินการตามระบบแบบแผน Jitpitak (1982) กล่าวว่าพฤติกรรมหรือการกระทำของบุคคลนั้นไม่

รวมเฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของบุคคล ซึ่งคนภายนอกไม่สังเกตเห็นได้โดยตรง เช่น คุณค่า (Value) ที่ยึดเป็นหลักในการในการประเมินสิ่งต่างๆ ทัศนคติหรือเจตคติ (Attitude) ที่เขามีต่อสิ่งต่างๆ ความคิดเห็น (Opinion) ความเชื่อ (Belief) รสนิยม (Taste) และสภาพจิตใจที่ถือว่าเป็นบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และการเกิดการปฏิบัติหรือพฤติกรรม คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นแรงผลักดันทำให้เกิดพฤติกรรมขึ้น
2. เมื่อมีสิ่งเร้าที่เหมาะสมมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมออกมา
3. บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอะไรขึ้นอยู่กับอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลนั้น

Suwan (1983) ได้ให้ความหมายพฤติกรรมไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทุก ประเภทที่มนุษย์กระทำ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะสังเกตได้หรือไม่ เช่น การเดิน การพูด การคิด ความรู้สึก ความสนใจ ชัยพร วิชาวุธ

Charoenphan and Tansakul (2006) พฤติกรรมสุขภาพ (Health) ได้ให้ความหมาย คือ พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่นๆ โดยลักษณะของพฤติกรรม มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. **พฤติกรรมภายนอก (Overt Behaviors)** หมายถึง ลักษณะของการกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่สามารถสังเกตได้โดยบุคคลอื่น เช่น การยืน การเดิน หรือการแสดงออกเคลื่อนไหวต่างๆ

2. **พฤติกรรมภายใน (Covert Behaviors)** หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้นโดยที่บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตเห็นได้แต่สามารถที่จะรู้หรือทราบได้ว่ามีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้โดยอาศัยเครื่องมือต่างๆ มาช่วยในการสังเกตพฤติกรรม เช่น ความคิด ความฝัน เป็นต้น ในการศึกษาพฤติกรรมศาสตร์ส่วนใหญ่ได้จำแนกพฤติกรรมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.1 **พฤติกรรมปกติเป็นภาวะการณแสดงออกของกิจกรรม หรือการกระทำของบุคคล** โดยทั่วไปในสังคมที่มีการยอมรับกันของสังคมนั้น โดยมีการสอดคล้องกับเกณฑ์การพิจารณา

- 2.1.1 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากแบบแผนการพัฒนามุมิภาวะของบุคคล
- 2.1.2 เป็นพฤติกรรมกลมกลืนกับวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่
- 2.1.3 ต้องเป็นไปตามระเบียบที่สังคมกำหนดไว้

2.2 **พฤติกรรมปกติเป็นลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์** มีหลักเกณฑ์การพิจารณาต่างๆ ดังนี้

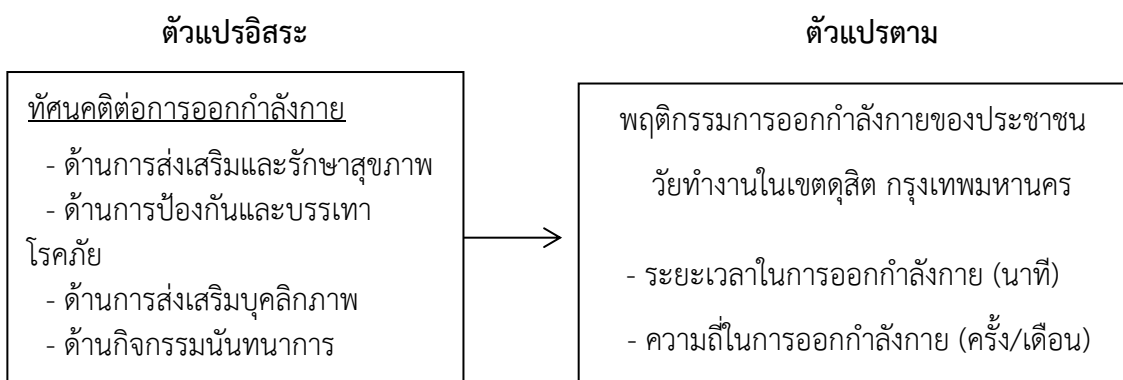
- 2.2.1 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากแบบแผนการพัฒนามุมิภาวะของบุคคล
- 2.2.2 เป็นพฤติกรรมที่ขัดแย้งกับวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองเป็นสมาชิกอยู่
- 2.2.3 เป็นพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากบุคคลส่วนใหญ่โดยการแสดงออกมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการทบทวนงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kamros et al (2013) ที่ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของคนอาชีพเจริญ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 94.06 ทัศนคติต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 2.92$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดได้แก่ การออกกำลังกายช่วยให้ท่านอารมณ์ดี ($x = 4.04$) รองลงมา การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำให้ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค ($x = 3.92$) การรับรู้ต่อการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($x = 3.31$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ย สูงที่สุดได้แก่ การทำงานภายในบ้านเป็นการออกกำลังกายแล้ว เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ($x = 4.00$) รองลงมา ได้แก่ การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ ($x = 3.73$) และระดับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($x = 3.47$) เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ คนชุมชนในเขตอาชีพเจริญที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และที่พักอาศัย แตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยสนับสนุนการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ซึ่งแนวคิดและงานวิจัยในอดีตต่าง ๆ นั้น ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยและแนวทางการศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ในครั้งนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

ทัศนคติต่อการออกกำลังกายประกอบด้วย ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บ ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ระเบียบวิธีการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

1. ทัศนคติต่อการออกกำลังกายประกอบด้วย ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บ ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ
2. พฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที) และความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการสุ่มตัวอย่างจากประชากร ทั้งหมด 10 ชุมชน ในเขตดุสิต ได้แก่ ชุมชนสวนอ้อย ชุมชนวัดราชาธิวาส ชุมชนวัดสวัสดีวารีสีมาราม ชุมชนซอยโชดา ชุมชนซอยสันติสุข ชุมชนศรียาน ชุมชนบางกระบือ ชุมชนตรอกตันโพธิ์ ชุมชนสุคันธาราม ชุมชนวัดประหาระปือธรรม

ขั้นที่ 2 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) โดยการกระจายการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามไปยังประชากรที่อาศัยอยู่ในชุมชนต่างๆตามขั้นที่ 1 โดยใช้หลักการแบ่งโดยเท่ากัน จะได้ชุมชนละ 40 คน

ขั้นที่ 3 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างจากหน่วยย่อยของประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แบบสุ่มเป็นช่วง ๆ โดยดำเนินการในวันจันทร์ – อาทิตย์ ช่วงเวลา 09.00-18.00 น. ในแต่ละวัน รวมทั้งสิ้น 10 วัน ได้กลุ่มตัวอย่างประชากรในเขตดุสิต ครบตามจำนวนขนาดตัวอย่างที่กำหนดไว้ 400 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยต่างๆ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องทางด้านโครงสร้างเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้มีความถูกต้องสมบูรณ์ รวมถึงนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 ชุด แล้วนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์ดังนี้ ทักษะคิด ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ .7163 ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้าย .7466 ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ .7773 และกิจกรรมนันทนาการ .7749 ซึ่งอยู่ในระดับที่ยอมรับในการนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจริงได้ Wanichbancha (2011)

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายคุณลักษณะกลุ่มตัวอย่างในด้านลักษณะทางประชากรศาสตร์ ทักษะคิดต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับในส่วนของแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะคิด ที่มีลักษณะคำถามเป็นแบบ Likert Scale 5 ระดับนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการให้คะแนนเฉลี่ยในแต่ละชั้น ดังนี้ Wanichbancha (2001)

คะแนนเฉลี่ย	หมายถึง	ทัศนคติ
4.21 – 5.00	หมายถึง	ประชากรมีทัศนคติอยู่ในระดับดีมาก
3.41 – 4.20	หมายถึง	ประชากรมีทัศนคติอยู่ในระดับดี
2.61 – 3.40	หมายถึง	ประชากรมีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง	ประชากรมีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดี
1.00 – 1.80	หมายถึง	ประชากรมีทัศนคติอยู่ในระดับไม่ดีย่างมาก

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐานทัศนคติประกอบด้วย ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บ ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร คือ การวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

1. **ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย** ประกอบด้วย ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้ายไข้เจ็บ ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ จากตารางที่ 1 พบว่า ทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ประชากรมีทัศนคติด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับ ดีมาก คือ การออกกำลังกายช่วยให้หลับง่าย/สนิทขึ้น อยู่ในระดับดี คือ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน และการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด

ด้านป้องกันและบรรเทาโรคร้าย ประชากรมีทัศนคติต่อต้านป้องกันและบรรเทาโรคร้ายโดยรวมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น และการออกกำลังกายช่วยป้องกันและรักษาโรค

ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ ประชากรมีทัศนคติด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพโดยรวมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายช่วยชะลอวัยและเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส และการออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีขึ้น

ด้านกิจกรรมนันทนาการ ประชากรมีทัศนคติด้านกิจกรรมนันทนาการ โดยรวมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่ง เกิดความคิดสร้างสรรค์ การออกกำลังกายทำให้พบปะหรือรู้จักผู้คนมากขึ้นและการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของทัศนคติ

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ			
1. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืน	4.14	.463	ดี
2. การออกกำลังกายช่วยให้หลับง่าย/สนิทขึ้น	4.24	.635	ดีมาก
3. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	4.11	.629	ดี
ด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพโดยรวม	4.16	.575	ดี
ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้าย			
4. การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค	4.13	.669	ดี
5. การออกกำลังกายช่วยป้องกันและรักษาโรค	3.55	.754	ดี
6. การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	3.66	.695	ดี
ด้านการป้องกันและบรรเทาโรคร้ายโดยรวม	3.78	.706	ดี
ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ			
7. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีขึ้น	3.86	.825	ดี
8. การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดี จิตใจแจ่มใส	4.05	.606	ดี
9. การออกกำลังกายช่วยชะลอวัยและเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย	4.12	.645	ดี

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพที่โดยรวม	4.01	.692	ดี
ด้านกิจกรรมนันทนาการ			
7. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	3.87	.825	ดี
8. การออกกำลังกายทำให้พบปะหรือรู้จักผู้คนมากขึ้น	4.06	.606	ดี
9. การออกกำลังกายทำให้สมองปลอดโปร่ง เกิดความคิดสร้างสรรค์	4.13	.645	ดี
ด้านกิจกรรมนันทนาการโดยรวม	3.98	.696	ดี
ทัศนคติต่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันโดยรวม	3.98	.667	ดี

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร จากตารางที่ 2 พบว่า ประชากรมีระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที) มากที่สุดเท่ากับ 180 นาที และน้อยที่สุด 2 นาที โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.35 นาที และประชากรมีความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน) มากที่สุดเท่ากับ 30 ครั้ง และน้อยที่สุด 1 ครั้ง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5 ครั้ง

นอกจากนี้ จากตารางที่ 3 พบว่า ประชากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยตัวคนเดียว รองลงมาคือเพื่อน และครอบครัว/ญาติ รูปแบบการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ ได้แก่ เดิน/วิ่ง อบอุ่นร่างกาย เต้นแอโรบิค/โยคะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน ฟุตบอล/บาสเกตบอล และอื่นๆ ประชากรส่วนใหญ่ใช้สวนสาธารณะเป็นสถานที่ออกกำลังกาย รองลงมาคือฟิตเนส/สนามกีฬา บ้าน และสถานที่อื่นๆ

ตารางที่ 2 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย(นาที) และด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Min	Max	\bar{X}	S.D.
1. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)	2	180	10.35	108.27
2. ความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน)	1	30	5.07	3.19

ตารางที่ 3 ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านออกกำลังกายกับผู้ใด		
คนเดียว	177	44.2
เพื่อน	83	20.8
ครอบครัว/ญาติ	72	18.0
แฟน/สามี/ภรรยา	68	17.0
รวม	400	100
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ		
เดิน/วิ่ง อบอุ่นร่างกาย	165	41.2
เต้นแอโรบิค/โยคะ	85	21.3
ว่ายน้ำ	53	13.2
ปั่นจักรยาน	45	11.23
ฟุตบอล/บาสเกตบอล	33	8.3
อื่นๆ	19	4.7
รวม	400	100
3. สถานที่ออกกำลังกาย		
	92	23.0
บ้าน	123	30.8
ฟิตเนส/สนามกีฬา	157	39.2
สวนสาธารณะ	28	7.0
สถานที่อื่นๆ		
รวม	400	100

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของประชากรในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที) พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย ส่วนทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้านการ

ส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านป้องกันและบรรเทาโรคร้าย ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การออกกำลังกาย ด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย ดังแสดงในตารางที่ 4

สำหรับผลการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของ ประชากรในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน) พบว่า ทัศนคติ ต่อการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ เป็น ตัวกำหนดพฤติกรรมออกกำลังกาย ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน) ส่วนทัศนคติต่อ การออกกำลังกายด้านป้องกันและบรรเทาโรคร้าย และด้านกิจกรรมนันทนาการ ไม่ได้เป็นปัจจัยที่เป็น ตัวกำหนดพฤติกรรมออกกำลังกาย ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน)

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณแบบ Stepwise Multiple Regression Analysis
ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกาย

ตัวแปร	B	SE	T	Sig.	Tolerance	VIF
พฤติกรรมออกกำลังกายด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาที)						
ค่าคงที่ (Constant)						
ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ (X ₃)	71.34	14.96	4.77	.000	.754	1.32
ด้านกิจกรรมนันทนาการ (X ₄)	35.51	11.91	2.98	.003	.754	1.32
	r	= .235		Adjusted R ²	= .051	
	R ²	= .055		SE	= 121.09	
พฤติกรรมออกกำลังกายด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครั้ง/เดือน)						
ค่าคงที่ (Constant)	5.23	1.36	3.84	.000		
ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ (X ₃)	.97	.26	3.69	.000	.678	1.47
ด้านการส่งเสริมและรักษา สุขภาพ (X ₁)	1.31	.39	3.37	.001	.678	
	r	= .356		Adjusted R ²	= .122	
	R ²	= .127		SE	= 2.99	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุป และอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายในชีวิตประจำวันของประชาชนวัยทำงานในเขตคูสิต กรุงเทพมหานคร ด้านระยะเวลาในการออกกำลังกาย และด้านความถี่ในการออกกำลังกาย (ครึ่ง/เดือน) พบว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kaewwilai (2009) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถ แห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ แรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40 ซึ่งสามารถเขียนเป็นสมการถดถอย พหุคูณ แบบขั้นตอนจากคะแนนดิบ ดังนี้ $Y = 0.516 + 0.114X6 + 0.068X4 + 0.156X1.1 + 0.102X1.2 + 0.047X5 + 0.029X7$

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้วางแผนการออกกำลังกายควรให้ความสำคัญกับทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้านการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ด้านป้องกันและบรรเทาโรคร้าย ด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ และด้านกิจกรรมนันทนาการ ให้เพิ่มขึ้น ยกตัวอย่างเช่น มีการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น มีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกด้านการออกกำลังกาย มีการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ดารารหรือบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น
2. ผู้วางแผนการออกกำลังกายควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยตนเอง รูปแบบการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ ได้แก่ เดิน/วิ่ง อบอุ่นร่างกาย และส่วนใหญ่ใช้สวนสาธารณะเป็นสถานที่ออกกำลังกาย สามารถนำผลการวิจัยนี้ใช้เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาการวางแผน ปรับแผนการดำเนินงานด้านการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของประชากรในอนาคต

บรรณานุกรม

- Chuda Jitpitak. (1982). **Introduction to Behavioral Science**. Bangkok: Mass media. (in Thai)
- Department of Physical Education, Ministry of Education. (2000). *Testing and strengthening activities Physical fitness*. Department of Physical Education Development Office Health and recreation. (in Thai)
- Jeerasak Charoenphan and Chalermphon Tansakul. (2006). **Health Behavior. (4th printing) Mahasarakham University**. (in Thai)
- Kalaya Wanichbancha. (2011). **Statistical Analysis: Statistics for Decision Making**. Bangkok: Chulalongkorn University. (in Thai)
- Kalaya Wanichbancha. (2001). *Statistical Principles. 6th edition*. Bangkok : Printing House of Chulalongkorn University. (in Thai)
- Khanong Thamchanda. (2000). *Physical fitness and exercise behavior of students at Junior Secondary School in Chiang Mai, Phayao and Nan Provinces*. Master's Degree Thesis in Health Promotion Faculty of Education Chiang Mai University, Chiang Mai. (in Thai)
- Leon G. Schiffmand & Leslie Lazar Kanuk. (1994). **Consumer Behavior**. Library of Congress cataloging – in Publication Data. Printed in the United State of America.
- Ministry of Public Health. (2010). **Summary of important statistics 2010**. Office of Health Promotion, Department of Health. (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2007). **Annual Report**. Office of Health Promotion, Department of Health. (in Thai)
- Ministry of Public Health. (2006). **Annual Report**. Office of Health Promotion, Department of Health. (in Thai)
- Philip Kotler. (1997). **Marketing Management Analysis, Planing, Implementation and Control**. (Ninth education) By Khoo Khaeng Public Company Limited.
- Praphapen Suwan. (1983). **Attitudes to measure changes in health behaviors**. Bangkok : Thai Wattana Panich. (in Thai)

Somnuk Kaewwilai. (2009). **Factors Affecting Exercise Behavior of Undergraduate Students.** *Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.* Faculty of Business Administration. University of Technology Rajamangala Phra Nakhon. (in Thai)

Sports Authority of Thailand. *National Sports Development Plan No. 3 (2002 – 2006).* 15 Bangkok: Thaimit Printing. (in Thai)

Waraporn Kamros et al. (2013). **Behavior and access to exercise of Phasicharoen people.** Office of the Health Promotion Fund. (in Thai)