

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงอธิบาย (Explanatory Research) มีวัตถุประสงค์ทั่วไปเพื่อศึกษาการให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง ศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ศึกษาความสัมพันธ์และสร้างสมการในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา จากปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพ สมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาเป็นชาวม้งที่อาศัยอยู่ในจังหวัดพะเยา ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้คือชาวม้งจำนวน 4 หมู่บ้านที่อาศัยอยู่อำเภอปง จังหวัดพะเยา จำนวน 389 คน จากจำนวนประชากรของชาวม้ง 2,988 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ 2 ชุดด้วยกัน คือชุดที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิดถามเกี่ยวกับการให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง ชุดที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์คำถามปลายปิดและปลายเปิดประกอบด้วย 3 ส่วนด้วยกันคือแบบสัมภาษณ์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาและแบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง ซึ่งปรับมาจากแบบสอบถามของวรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม (Asawachaisuwikrom, 2001) และปรับตามการให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง โดยผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ในชุดที่ 2 ไปทดลองใช้ (Try Out) กับชาวม้งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย ผลการวิเคราะห์พบว่าแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง หากความเชื่อมั่นโดยการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) ใน 2 สัปดาห์ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น .98 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายจำนวน 20 ข้อมีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha = .84$)

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ซึ่งได้ผลการวิเคราะห์

ผลการวิจัย

1. การให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้ง

1.1 จากการสัมภาษณ์ชาวม้งจำนวน 30 คน ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลดีต่อด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม โดยมีการออกแรงเช่น การออกแรงทำไร่ทำสวน การขุดดิน ถางหญ้า การหาของป่าการเล่นกีฬา การเดินและการเดิน จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การมีเหงื่อออก กล้ามเนื้อแข็งแรงทนทานได้ยาวนาน คลายเครียดได้และทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นโรค

1.2 ประเภทของกิจกรรมที่มีการออกแรงในแต่ละวันของชาวม้ง (Lifestyle)

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวม้งเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมที่มีการออกแรงในแต่ละวันประกอบด้วย การทำงานบ้าน งานอาชีพ และการทำกิจกรรมยามว่าง สรุปได้ดังนี้

1.2.1 งานบ้าน (Household Activity) พบว่าส่วนใหญ่ชาวม้งตื่นขึ้นมาก็จะทำงานบ้านที่เป็นงานเบาได้แก่ การหุงข้าว ปัดฝุ่น ถ้างาน เย็บผ้าด้วยมือรดน้ำต้นไม้กวาดบ้านและยังมีการทำงานบ้านที่เป็นงานหนัก ซึ่งต้องมีการออกแรงมาก เช่น ชักผ้า ตำข้าว ยกของ โม่ข้าวโพด ผ่าฟัน เป็นต้น

1.2.2 งานอาชีพ (Occupational Activity) พบว่าชาวม้งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำไร่ ทำนา ทำสวนเป็นหลัก โดยจะปลูกพืชพวกกะหล่ำปลี ข้าวโพด ปลูกขิง ปลูกข้าวไร้กระชายดำ และสวนลิ้นจี่ เป็นต้น รองลงมาจะประกอบอาชีพค้าขาย และอาชีพรับจ้าง ตามลำดับลักษณะของไร่ที่ทำจะเป็นภูเขาสูงชัน แต่ก็มีส่วนที่เป็นพื้นที่ราบแต่เป็นส่วนน้อย ซึ่งในการเดินทางไปทำไร่ทำสวนจะใช้วิธีการเดินไปเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้บางทีก็จะใช้วิธีการเดินทางไปทำไร่ทำสวนโดยการนั่งมอเตอร์ไซด์หรือรถยนต์บ้างเป็นบางครั้งถ้าเป็นหน้าแล้ง แต่ถ้าเป็นหน้าฝนจะต้องเดินไปอย่างเดียวโดยมีระยะทางเฉลี่ยจากบ้านไปยังไร่เริ่มตั้งแต่ 1 – 10 กิโลเมตรทางที่เดินไปส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะทางราบสลับเนินเขาสูง มีขึ้นเขาลงห้วยตลอดไม่ราบเรียบ ในการเดินทางไปทำไร่ทำสวนหรือทำนาบางทีก็จะแบกเปื้อนไถ่ด้านหลังไปด้วย โดยผู้ชายจะแบกเปื้อนน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ 20–50 กิโลกรัม ในส่วนผู้หญิงก็จะแบกเปื้อนน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ 15–30 กิโลกรัม ในส่วนของเตรียมพื้นที่การเพาะปลูกในการทำไร่ทำสวนจะต้องใช้แรงงานคนขุดดินเองเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากไม่มีเครื่องจักร หรือถ้ามีก็ไม่สามารถใช้ได้เนื่องจากเป็นภูเขาสูงชัน ในส่วนของพื้นที่ทางการเกษตรเฉลี่ยต่อครอบครัวมีพื้นที่เริ่มตั้งแต่ประมาณ 1 – 10 ไร่

1.2.3 การทำกิจกรรมยามว่าง (Leisure Time Activity) เมื่อว่างจากการทำงานบ้านและงานอาชีพก็จะพักผ่อนพักผ่อนไล่พืชผลทางการเกษตร ถางหญ้าบริเวณบ้านเป็นบางครั้ง ในส่วนของผู้หญิงก็จะมีเย็บปักถักร้อย และดูทีวี ฟังเพลงคลายเครียดอยู่ที่บ้าน บางครั้งก็จะเข้าไปหาของป่า เช่น หาหน่อไม้ หรืออาจจะเข้าป่าล่าสัตว์ในบางครั้งแล้วแต่ละฤดูกาล ซึ่งจะต้องใช้การเดินเท้าเป็นการเดินทาง

เป็นส่วนมาก โดยลักษณะเส้นทางที่เดินเข้าไปส่วนใหญ่เป็นลักษณะทางเขาสูงชันสลับเขาสูงเนินเตี้ย ในการเดินทางในแต่ละครั้งต้องใช้เวลาค่อนข้างยาวนานประมาณ 8-9 ชั่วโมง โดยมีระยะทางในการเดินทางรวมทั้งสิ้นเฉลี่ยประมาณ 15-20 กิโลเมตร นอกจากนี้ชาวม้งยังนิยมเล่นกีฬาในตอนเย็น ซึ่งมีทั้งเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ โดยนิยมเล่นกีฬาดังต่อไปนี้คือ ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล ตีลูกข่าง เป็นต้น ซึ่งก็มีบางส่วนที่ไม่ทำกิจกรรมเหล่านี้โดยให้เหตุผลว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างเพราะต้องทำงานทางด้านการเกษตรกรรมตลอดทั้งปี ในส่วนของผู้สูงอายุของชาวม้งส่วนใหญ่ก็จะอยู่ที่บ้านเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน เย็บปักถักร้อยและจักสานชะลอมต่าง ๆ เพื่อใช้ในทางเกษตรกรรม

2. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง

2.1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของชาวม้ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.38 มีอายุระหว่าง 15-21 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.53 โดยส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 64.27 ในด้านการศึกษาพบว่าชาวม้งไม่ได้รับการศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.42 โดยมีรายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001-20,000 บาทต่อปีคิดเป็นร้อยละ 28.79 ซึ่งมีรายได้ไม่พอใช้และมีภาระหนี้สิน คิดเป็นร้อยละ 36.25 ส่วนใหญ่มีสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบ้าน คิดเป็นร้อยละ 89.46 โดยมีจักรยานจำนวน 1 คันคิดเป็นร้อยละ 32.64 มีมอเตอร์ไซด์จำนวน 1 คัน คิดเป็นร้อยละ 64.78

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

3.1 กลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีกิจกรรมออกกำลังกายหรือมีการออกกำลังกายดังนี้คือ

3.1.1 การทำงานบ้าน (Household Activity) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเคยทำงานบ้าน คิดเป็นร้อยละ 80.46 โดยทำกิจกรรมเกี่ยวกับการทำอาหารเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 82.42 โดยทำงานบ้านมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 53.67 โดยทำงานบ้านในแต่ละครั้งนาน 10-30 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.66 ในส่วนของการเดินขึ้นลงบันไดในแต่ละวัน พบว่ามีการเดินจำนวน 16-30 ขั้นบันได คิดเป็นเพียงร้อยละ 8.23 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเคยเดินทางทำธุระในหมู่บ้านคิดเป็นร้อยละ 80.72 โดยใช้วิธีการเดินเป็นวิธีการเดินทางเมื่อไปทำธุระในหมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 61.70 โดยมีลักษณะเส้นทางที่เดินเป็นประจำเมื่อทำธุระ ในหมู่บ้านเป็นลักษณะทางราบสลับเนินเขาเตี้ย คิดเป็นร้อยละ 43.87 ซึ่งจะมีการเดินทางทำธุระในหมู่บ้าน 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.66 โดยส่วนใหญ่เดินทางไปทำธุระในหมู่บ้านเป็นระยะทางน้อยกว่า 3 กิโลเมตรต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 75.49 และใช้เวลาในการเดินทางในแต่ละครั้งนาน 10-30 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.76

3.1.2 การทำงานอาชีพ (Occupational Activity) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยทำกิจกรรมที่มีการออกกำลังกายจากงานอาชีพคิดเป็นร้อยละ 62.47 ซึ่งมีการทำงานอาชีพเกี่ยวกับการเกี่ยวข้าวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.80 โดยกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมที่มีการออกกำลังกายจากงานอาชีพมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์

มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.60 ส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมที่มีการออกแรงจากงานอาชีพในแต่ละครั้งนานมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 76.00

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเดินทางไปทำไร่ทำสวน 86.89 โดยใช้วิธีการเดินเมื่อไปทำไร่ทำสวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.38 โดยลักษณะเส้นทางเมื่อไปทำไร่ทำสวนส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นทางราบสลับเนินเขาสูงคิดเป็นร้อยละ 51.45 และใช้เวลาในการเดินทางเมื่อไปทำไร่ทำสวนนาน 1-3 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 46.06 ซึ่งใช้วิธีการเดินหรือปั่นจักรยานไปทำไร่ทำสวนมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.80 โดยมีการเดินหรือปั่นจักรยานเมื่อไปทำไร่ทำสวนในแต่ละครั้งเป็นระยะทางเฉลี่ยประมาณ 3 - 4 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 34.85

ในส่วนของการเดินทางไปหาของป่าพบว่าส่วนใหญ่ไม่นิยมเข้าไปหาของป่าคิดเป็นร้อยละ 63.24 มีกลุ่มที่เข้าไปหาของป่า คิดเป็นเพียงร้อยละ 36.76 ซึ่งในกลุ่มนี้จะใช้วิธีการเดินเป็นวิธีการเดินทางไปหาของป่าเป็นส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 91.61 ซึ่งลักษณะของเส้นทางที่เดินเข้าไปหาของป่าจะมีลักษณะเส้นทางเป็นทางราบสลับเนินเขาสูงเป็นส่วนมาก คิดเป็นร้อยละ 50.38 โดยในแต่ละสัปดาห์มีการเดินทางไปหาของป่าน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.83 ระยะทางในการเดินทางโดยรวมเมื่อเข้าไปหาของป่าในแต่ละครั้งจะมีการเดินทางมากกว่า 6 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 46.57 ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางเข้าไปหาของป่าในแต่ละครั้งเฉลี่ยมากกว่า 6 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 40.46 เพราะเส้นทางที่เดินทางไปหาของป่าต้องขึ้นเขาลงห้วยตลอดต้องออกแรงในการเดินทางตลอดเวลา

นอกจากนี้ยังพบว่าในการเดินทางออกนอกบ้านในแต่ละครั้งชาวม้งจะนิยมแบกเปื้อะไปด้วย คิดเป็นร้อยละ 65.55 ซึ่งแบกไปเพื่อใส่พืชผลทางการเกษตร หรือสิ่งของที่ต้องการแบกไว้ข้างหลัง โดยมีการแบกเปื้อะหรือของที่มีน้ำหนักในแต่ละครั้งมีน้ำหนักเฉลี่ยมากกว่า 15 กิโลกรัม คิดเป็นร้อยละ 36.08 และมีการแบกเปื้อะหรือของที่มีน้ำหนัก 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 42.35

3.1.3 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (Exercise and Sport) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้มีการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาคิดเป็นร้อยละ 62.47 และมีกลุ่มที่ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 37.53 โดยในกลุ่มที่มีการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอเพียงร้อยละ 31.51 ซึ่งกลุ่มที่ออกกำลังกายนิยมการเล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.88 โดยมีการออกกำลังกาย 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 43.83 ซึ่งจะมีการออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลานานมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 64.41

3.1.4 การทำกิจกรรมยามว่าง (Leisure Time Activity) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมยามว่าง คิดเป็นร้อยละ 60.67 โดยมีการทำกิจกรรมยามว่างเกี่ยวกับการเย็บปักถักร้อยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.60 และมีการทำกิจกรรมยามว่าง 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.10 ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรมยามว่างในแต่ละครั้งใช้เวลามากกว่า 60 นาทีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.30

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้งในจังหวัดพะเยา จำแนกโดยรวม และรายข้อดังนี้

พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยรวมในระดับดีมาก ($\bar{X} = 3.169$ $S.D = 0.835$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ การออกกำลังกายช่วยป้องกันการติดสารเสพติดได้ ($\bar{X} = 3.38$ $S.D = 0.78$) รองลงมาคือ การออกกำลังกายทำให้ไม่เจ็บป่วย ($\bar{X} = 3.37$ $S.D = 0.75$) และน้อยที่สุดคือการออกกำลังกายช่วยให้มีคนนับถือท่านเพิ่มมากขึ้น ($\bar{X} = 2.90$ $S.D = 0.91$)

5. ผลการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ระดับรายได้ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งพบว่าอายุ เพศชาย สถานภาพสมรส โสด การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและเป็นปัจจัยที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดย สถานภาพสมรส โสดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง รองลงมา ได้แก่ เพศชาย อายุ และการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของชาวม้ง ตามลำดับ มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย(b)เท่ากับ 3.005 1.721 1.046 -0.039 และ 0.032ตามลำดับ ซึ่งตัวแปรทั้งสี่นี้สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ ร้อยละ 17.4 ($R = .417$, $R Square, p < .05$) ซึ่งสามารถเขียนสมการถดถอยได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การออกกำลังกาย} = & 3.005 + 1.721(\text{สถานภาพสมรส โสด}) + 1.046(\text{เพศชาย}) - 0.039(\text{อายุ}) \\ & + 0.032(\text{การรับรู้ประโยชน์}) \end{aligned}$$

การอภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล สามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานได้ดังนี้ในการวิจัยครั้งนี้

1. การให้ความหมายของการออกกำลังกายของชาวม้งพบว่าจะเน้นไปทางกิจกรรม การเคลื่อนไหวที่มี การออกแรงที่ไม่ได้เน้นเป็นแบบแผน (Structure) โดยส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมตามรูปแบบวิถีชีวิตในประจำวัน (Lifestyle) เช่น การขุดดิน ถางหญ้า เดินขึ้นเขาหาของป่า การแบกเป้หรือของที่มีน้ำหนัก โดยเชื่อว่าหลังปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเช่น เหงื่อออก กล้ามเนื้อแข็งแรง น้ำหนักไม่เพิ่ม ในส่วนของการออกกำลังกายที่เน้นเป็นรูปแบบเช่นการเล่นกีฬาต่างๆ พบว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ ลิ้มตระกูล (2544) พบว่าชาวม้งส่วนใหญ่เห็นว่าการทำงานอาชีพเช่น การทำไร่ทำสวน เป็นการออกกำลังกายภายในตัวและสอดคล้องกับ

กรมอนามัย (2547 ง) ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรม การออกกำลังกายหมายถึง การทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งไม่ได้หมายถึงการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในเวลาว่างที่เป็นแบบแผน อย่างเดียวแต่รวมหมายถึงการมีกิจกรรมที่มีการออกแรงหรือออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน งานอาชีพ และกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ชาวม้งจะเน้นการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันซึ่งแบ่งได้ดังนี้ คือ

2.1 การทำงานบ้าน (Household Activity) ชาวม้งส่วนใหญ่ก็จะทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเตรียมหุงข้าว ปัดกวาดถูบ้าน ซักผ้า ถ้างาน ตำข้าว สับผักหมู ไม้ข้าวโพดข้าวโพดให้หมูกินและผ่าฟืน เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีที่ m 0 มีทั้งหนักและงานเบา โดยงานหนักจะเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ส่วนงานเบาก็จะเป็นหน้าที่ของผู้หญิงเป็นคนทำเกือบทั้งหมด จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ชาวม้งปฏิบัตินั้นล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงทั้งสิ้นที่เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติตามวิถีชีวิตประจำวันเกือบทุกวันที่ต้องทำกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายแบบสะสมของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (2547 ข) ที่มีการสนับสนุนทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงเพราะว่ากิจกรรมที่ทำแล้วแต่มีการใช้พลังงานทั้งสิ้น

2.2 การทำงานอาชีพ (Occupational Activity) ส่วนใหญ่ชาวม้งประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ เช่น การทำไร่ข้าวโพด ไร่จิง ไร่ข้าว ส่วนลันจี กระหล่ำปลี เป็นต้น ซึ่งจะมีการใช้แรงงานคนเป็นส่วนใหญ่เพราะว่าพื้นที่การเพาะปลูกจะมีลักษณะเป็นพื้นที่สูง เครื่องจักรไม่สามารถขึ้นไปได้ โดยม้งมีความเชื่อว่าการทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายไปภายในตัว ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการส่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลได้มีการออกกำลังกายของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (2547 จ) ที่เน้นการเคลื่อนไหวออกแรง และสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ ลิ้มตระกูล (2544) พบว่าการทำงานในอาชีพเป็นการออกกำลังกายไปภายในตัว

2.3 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (Exercise and Sport) ชาวม้งส่วนใหญ่ไม่ได้มีการออกกำลังกายที่เน้นเป็นแบบแผน (Structured) โดยให้เหตุผลว่า ไม่มีเวลาในการที่จะมาออกกำลังกายเหล่านี้ เพราะจะต้องทำงานอาชีพเกือบทุกวันและเชื่อว่าการทำงานอาชีพที่ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบัน เช่น การขุดดิน ถางหญ้า ในการประกอบอาชีพเกษตรกรรมจะต้องมีการเตรียมและวางแผนการปลูกในแต่ละฤดูที่ติดต่อกันและจะใช้แรงงานคนเป็นหลัก ก็เป็นการออกกำลังกายภายในตัวอยู่แล้ว โดยกิจกรรมเหล่านี้ถือเป็นการออกกำลังกายตามวิถีชีวิตประจำวัน (Lifestyle) สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อต้านโรคได้ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของกรมอนามัย (2547 ก) ที่สนับสนุนให้มีการออกกำลังกายทั้งเป็นรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของแต่ละบุคคล

2.4 การทำกิจกรรมยามว่าง (Leisure Time Activity) ชาวเมืองเย็บปักถักร้อย เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน จักสานและแกะสลักอยู่ที่บ้านจะเห็นได้จากกิจกรรมที่ทำมีการใช้แรงทั้งหนักและเบา จากการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างได้ให้เหตุผลเกี่ยวกับการไม่ทำกิจกรรมยามว่างไว้ว่า มีการทำงานอาชีพเกือบตลอดทั้งปีจึงมี เวลาในการทำกิจกรรมเหล่านี้ลดลงเพราะว่าชาวเมืองเป็นสังคมเกษตรกรรมที่จะต้องใช้แรงงานคน เป็นหลัก

3. ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาและระดับรายได้) การรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรม การออกกำลังกายของชาวเมือง ใน จังหวัดพะเยาได้ จากการศึกษาพบว่าเมื่อพิจารณา เพศชาย สถานภาพสมรสโสด และการรับรู้ประโยชน์ ของการออกกำลังกายของชาวเมือง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของชาวเมือง โดยสถานภาพ สมรสโสดเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวเมืองมากที่สุด รองลงมาได้ แก่เพศชาย อายุและการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน(b) เท่ากับ 3.005 1.721 - 0.039 และ 0.032 ตามลำดับ ซึ่งเป็นตัวทำนายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของชาวเมืองได้ร้อยละ 17.40

3.1 จากการศึกษาพบว่าสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของชาวเมือง ในจังหวัดพะเยา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่ากลุ่มคนที่มิมีสถาน ภาพสมรสโสดจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าสถานภาพสมรสอื่น ๆ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่ม คนที่มีสถานภาพสมรสโสดได้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หลังจากการทำงานบ้านและงานอาชีพเสร็จสิ้น ในตอนเย็น โดยกีฬาที่นิยมเล่นมากที่สุดก็คือ การเล่นฟุตบอล ซึ่งเป็นกีฬาที่ต้องออกแรงในการเล่นมาก

3.2 จากการศึกษา พบว่าลักษณะเพศชายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของชาวเมือง ในจังหวัดพะเยา ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการ ทำงานบ้านและงานอาชีพที่ต้องออกแรงมากเช่น การขุดดิน ถางหญ้า แบกข้าว โปด จะเป็นหน้าที่เป็นของ ผู้ชายเป็นหลัก ในส่วนของงานบ้านและงานอาชีพที่เป็นงานเบา ก็จะเป็นหน้าที่ของเพศหญิง เช่น การทำ อาหาร ปัดกวาดถูบ้าน และการแบกของที่มีน้ำหนักไม่มาก นอกจากนี้ผู้ชายยังมีการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาเมื่อว่างจากการทำงานประจำ โดยเฉพาะการเล่นฟุตบอล ซึ่งเป็นกีฬาที่ผู้ชายนิยมเล่นเพราะว่าทำ ให้เกิดความสนุกสนานและถือว่าเป็นกิจกรรมช่วยในการออกกำลังกาย จึงทำให้เพศชายมีพฤติกรรมการ ออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์(2538) ที่ศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา พบว่าอาจารย์ชายและ อาจารย์หญิงมีคะแนนการปฏิบัติกรออกกำลังกายในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง และสอดคล้องกับการศึกษาของประยงค์ นะเงิน (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพ

ของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม พบว่าเพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

3.3 จากการศึกษา พบว่าอายุมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา ทั้งนี้เนื่องจากชาวม้งเชื่อว่าการออกกำลังกายคือการทำงานอาชีพ เช่น การขุดดิน ถางหญ้าแบกของ และยังเชื่อว่าบุคคลที่มีอายุเพิ่มมากขึ้นจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงเพราะว่าไม่มีแรงในการทำงานเหล่านั้นและสุขภาพร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง จึงส่งผลทำให้ชาวม้งทำกิจกรรมการออกแรงน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสกล เจริญวงศ์(2532) พบว่าประชาชนที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอในกทม. คือกลุ่มอายุระหว่าง 21 – 30 ปี มากที่สุด ในส่วนของกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป พบว่ามีการออกกำลังกายน้อย

3.4 จากการศึกษา พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ทั้งนี้เนื่องจากชาวม้งเชื่อว่าการทำงานอาชีพ งานบ้าน และการทำกิจกรรมยามว่างเป็นการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมยามว่างที่ชาวม้งปฏิบัติอยู่ก็จะมีการเล่นกีฬา เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน โดยหลังการทำกิจกรรมเหล่านี้รู้สึกว่าการออกกำลังกายและจิตใจจึงเลือกปฏิบัติทำกิจกรรมเหล่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ขึ้นอยู่กับประโยชน์ที่เขยได้รับหรือผลที่เกิดจากการกระทำนี้เกิดจากการกระทำนี้เกิดขึ้นไปในทางบวกเป็นสำคัญ และสอดคล้องกับการศึกษาของมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ (2546) พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ และสอดคล้องกับการศึกษาของจूरรัตน์ เพชรทอง (2540) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ ส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจภูธร จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าการรับรู้ประโยชน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถานภาพสมรสโสดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มเหล่านี้จะมีการออกกำลังกายนั้นทั้งเป็นรูปแบบและ ไม่เป็นรูปแบบเข้ามาช่วยสนับสนุนในการออกกำลังกาย ดังนั้นทางรัฐควรจะไปสนับสนุนให้ชาวม้งสถานภาพสมรสอยู่ หม้าย หย่า แยกโดยใช้วิธีการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับแต่ละสถานภาพทั้งนี้ เนื่องมาจากสภาพความเชื่อและแนวคิดในการตัดสินใจในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันในแต่ละสถานภาพ

2. เพศชาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ดังนั้นทางรัฐและชุมชน ควรจะหาแนวทางร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกายที่เน้นเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ออกแรงให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวม้งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และให้เหมาะสมกับแต่ละเพศอันนำ

ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการออกแรงด้วยความต่อเนื่องถาวร โดยเน้นการออกกำลังกายแบบสะสมทั้ง 2 ประเภทคือการสะสมระยะทางและสะสมเวลา (กรมอนามัย, 2547 ข)

3. อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง จากการสัมภาษณ์จะเห็นว่าในผู้สูงอายุของชาวม้งจะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการออกแรงน้อยลง โดยให้เหตุผลของการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่มีการออกแรงลดลงทั้งนี้เนื่องมาจากมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ทำมากแล้วเหนื่อย ดังนั้นเจ้าหน้าที่ควรจะไปสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นให้มีการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้มีการออกแรงให้เกิดความเหมาะสมกับแต่ละวัยเพิ่มมากขึ้น

4. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ดังนั้นเจ้าหน้าที่ของรัฐควรจะไปสนับสนุนให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อที่จะได้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและถาวรให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่โดยเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในชุมชน ให้เกิดมีการรวมกลุ่มการสร้างสุขภาพ โดยการออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (2547 ข) ที่เน้นให้คนไทยมีการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน จนเป็นวิถีชีวิตและตระหนักเห็นความสำคัญของประโยชน์ในการออกกำลังกายอย่างแท้จริง (กรมอนามัย, 2547 ก)

5. รัฐควรจะมีการสนับสนุนและค้นหาแกนนำจากชุมชนให้เป็นผู้นำด้านการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ทั้งการออกกำลังกายประเภทมีรูปแบบและไม่มีรูปแบบ โดยมองชุมชนเป็นศูนย์กลาง ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการคิดค้นหาวิธีการในการออกกำลังกายให้ปฏิบัติโดยไม่รู้สึว่าเป็นภาระของตนเอง เช่น การทำงานอาชีพ การทำงานบ้าน การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หรือการทำกิจกรรมยามว่างล้วนแล้วแต่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการออกแรงทั้งสิ้น ดังนั้นควรจะไปสนับสนุนให้ทำกิจกรรมเหล่านั้น โดยการทำกิจกรรมแบบการสะสมระยะเวลาซึ่งรวมการทำกิจกรรมการออกกำลังกายทุกแบบสะสม 150 นาที/สัปดาห์ สะสมประมาณ 25 สัปดาห์ ภายใน 6-7 เดือนและสะสมระยะทางเป็นโปรแกรมออกกำลังกายสะสมสำหรับกิจกรรมการเดิน การวิ่ง โดยต้องสะสม 15 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ สะสม 25 สัปดาห์ภายใน 6-7 เดือน ซึ่งสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงได้ (กรมอนามัย, 2547 ข)

ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่มอายุและแต่ละท้องถิ่นของคนในประเทศเพื่อที่จะได้นำข้อมูลผลทางการวิจัยมาค้นหากลวิธีในการเข้าสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ได้อย่างต่อเนื่องและถาวร
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้งทั่วประเทศ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายสามารถที่จะหากลวิธีในการสนับสนุนการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมที่ชาวม้งปฏิบัติ เช่น การทำงานบ้าน การทำงานอาชีพ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และการทำกิจกรรมยามว่าง
4. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ การรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ อิทธิพลระหว่างบุคคลและอิทธิพลด้านสถานการณ์