

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ศึกษาการออกกำลังกายและภาวะสุขภาพของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ของเทศบาลเมืองนราธิวาส เก็บข้อมูลด้วยการจดนับ และตรวจวัดภาวะสุขภาพ ระหว่างวันที่ 15 - 28 มิถุนายน 2522 ผลการวิจัยนำเสนอด้วยการบรรยายประกอบตารางเรียงตามลำดับดังนี้

1. จำนวนผู้ออกกำลังกาย
2. ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย

#### จำนวนผู้ออกกำลังกาย

ประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเขตเทศบาลเมืองนราธิวาสใน 7 วัน ระหว่างวันที่ 15-21 มิถุนายน 2522 มี 3,671 ราย จำแนกตามเพศ วัย สถานที่ วันเวลาและชนิดของการออกกำลังกายได้ดังนี้

1. จำแนกตามเพศและวัย พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 42.2 เพศหญิง ร้อยละ 57.8 เป็นเด็ก ร้อยละ 1.1 วัยรุ่น ร้อยละ 12.9 ผู้ใหญ่ ร้อยละ 66.2 และผู้สูงอายุ ร้อยละ 19.8 เป็นเด็กชายร้อยละ 72.5 เด็กหญิงร้อยละ 27.5 วัยรุ่นชายร้อยละ 69.1 วัยรุ่นหญิงร้อยละ 30.9 ผู้ใหญ่ชายร้อยละ 34.2 ผู้ใหญ่หญิงร้อยละ 65.8 ผู้สูงอายุชายร้อยละ 49.5 ผู้สูงอายุหญิงร้อยละร้อยละ 50.5 ซึ่งแสดงว่าผู้ออกกำลังกายเป็นผู้ใหญ่มากกว่าวัยอื่นๆ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามเพศของเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

| จำนวนผู้ออกกำลังกาย | ชาย   |        | หญิง  |        | รวม   |        |
|---------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                     | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. เด็ก             | 29    | 0.8    | 11    | 0.3    | 40    | 1.1    |
| 2. วัยรุ่น          | 326   | 8.9    | 146   | 4.0    | 472   | 12.9   |
| 3. ผู้ใหญ่          | 832   | 22.7   | 1,598 | 43.5   | 2,430 | 66.2   |
| 4. ผู้สูงอายุ       | 361   | 9.8    | 368   | 10.0   | 729   | 19.8   |
| รวมผู้ออกกำลังกาย   | 1,548 | 42.2   | 2,123 | 57.8   | 3,671 | 100.0  |

2. จำแนกตามวันและสถานที่ พบว่าผู้ออกกำลังกายรวมจำนวน 3,671 ราย ออกกำลังกายที่ สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ร้อยละ 82.3 และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ร้อยละ 17.8 ออกกำลังกายวันจันทร์ร้อยละ 16.9 วันอังคารร้อยละ 13.1 วันพุธร้อยละ 16.9 วันพฤหัสบดีร้อยละ 5.4 วันศุกร์ร้อยละ 14.7 วันเสาร์ร้อยละ 17.2 วันอาทิตย์ร้อยละ 15.9 ออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ วันจันทร์ร้อยละ 14.1 วันอังคารร้อยละ 10.0 วันพุธร้อยละ 14.4 วันพฤหัสบดีร้อยละ 3.1 วันศุกร์ร้อยละ 12.1 วันเสาร์ร้อยละ 15.0 วันอาทิตย์ร้อยละ 13.5 ออกกำลังกายที่สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 วันจันทร์ร้อยละ 2.8 วันอังคารร้อยละ 3.1 วันพุธร้อยละ 2.5 วันพฤหัสบดีร้อยละ 2.3 วันศุกร์ร้อยละ 2.5 วันเสาร์ร้อยละ 2.2 วันอาทิตย์ร้อยละ 2.4 ซึ่งในแต่ละวันมีผู้มาออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ยกเว้นวันพฤหัสบดีมีผู้มาออกกำลังกายน้อยที่สุดเนื่องจากฝนตก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามวันและสถานที่

| วัน         | สวนกรมหลวงฯ |        | สวนเฉลิมพระเกียรติฯ |        | รวม   |        |
|-------------|-------------|--------|---------------------|--------|-------|--------|
|             | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน               | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. จันทร์   | 517         | 14.1   | 102                 | 2.8    | 619   | 16.9   |
| 2. อังคาร   | 367         | 10.0   | 113                 | 3.1    | 480   | 13.1   |
| 3. พุธ      | 528         | 14.4   | 91                  | 2.5    | 619   | 16.9   |
| 4. พฤหัสบดี | 114         | 3.1    | 85                  | 2.3    | 199   | 5.4    |
| 5. ศุกร์    | 446         | 12.1   | 92                  | 2.5    | 538   | 14.7   |
| 6. เสาร์    | 549         | 15.0   | 82                  | 2.2    | 631   | 17.2   |
| 7. อาทิตย์  | 496         | 13.5   | 89                  | 2.4    | 585   | 15.9   |
| รวม         | 3,017       | 82.2   | 654                 | 17.8   | 3,671 | 100    |

3. จำแนกตามวันและเวลา พบว่าผู้ออกกำลังกายรวม 7 วัน ออกกำลังกายในเวลาเช้า ร้อยละ 32.4 และเวลาเย็นร้อยละ 67.6 ออกกำลังกายวันจันทร์เช้าร้อยละ 5.3 วันอังคารเช้าร้อยละ 3.8 วันพุธเช้าร้อยละ 5.6 วันพฤหัสบดีเช้าร้อยละ 3.1 วันศุกร์เช้าร้อยละ 4.1 วันเสาร์เช้าร้อยละ 6.0 วันอาทิตย์เช้าร้อยละ 4.6 ออกกำลังกายเวลาเย็น วันจันทร์เย็นร้อยละ 11.6 วันอังคารเย็นร้อยละ 9.3 วันพุธเย็นร้อยละ 11.3 วันพฤหัสบดีเย็นร้อยละ 2.3 วันศุกร์เย็นร้อยละ 10.6 วันเสาร์เย็นร้อยละ 17.2 วันอาทิตย์เย็นร้อยละ 11.4 ซึ่งแสดงว่าในเวลาเช้าของแต่ละวันมีผู้มาออกกำลังกายน้อยกว่าเวลาเย็น ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของผู้มาออกกำลังกาย จำแนกตามวันเวลาเช้า - เย็น

| วัน         | เวลาเช้า |        | เวลาเย็น |        | รวม   |        |
|-------------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|
|             | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน    | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1. จันทร์   | 194      | 5.3    | 425      | 11.6   | 619   | 16.9   |
| 2. อังคาร   | 138      | 3.8    | 342      | 9.3    | 480   | 13.1   |
| 3. พุธ      | 206      | 5.6    | 413      | 11.3   | 619   | 16.9   |
| 4. พฤหัสบดี | 114      | 3.1    | 85       | 2.3    | 199   | 5.4    |
| 5. ศุกร์    | 150      | 4.1    | 388      | 10.6   | 538   | 14.7   |
| 6. เสาร์    | 219      | 6.0    | 412      | 11.2   | 631   | 17.2   |
| 7. อาทิตย์  | 168      | 4.6    | 417      | 11.4   | 585   | 15.9   |
| รวม         | 1,189    | 32.4   | 2,482    | 67.6   | 3,671 | 100.0  |

หมายเหตุ ออกกำลังกายเวลาเช้าตั้งแต่เวลา 05.00-08.30 น.

ออกกำลังกายเวลาเย็นตั้งแต่เวลา 16.30-19.00 น.

4. จำแนกตามชนิดและสถานที่ พบว่าผู้ออกกำลังกาย ออกกำลังกายแต่ละชนิดของการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ออกกำลังกาย 1 คน อาจจะออกกำลังกายมากกว่า 1 ชนิด ซึ่งจำแนกได้ดังนี้

ที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ออกกำลังกายด้วยแอโรบิกร้อยละ 48.2 วิ่งเหยาะร้อยละ 14.3 เดินร้อยละ 12.8 รำมวยจีนร้อยละ 6.9 กายบริหารร้อยละ 8.2 ฟุตซอลร้อยละ 5.7 ตะกร้อร้อยละ 3.9 ที่สวนเฉลิมพระเกียรติ มีการออกกำลังกายด้วยวิ่งเหยาะร้อยละ 50.1 เดินร้อยละ 32. และตะกร้อร้อยละ 17.9 ทั้ง 2 สวนชนิดออกกำลังกาย แอโรบิกร้อยละ 40.0 วิ่งเหยาะร้อยละ 20.1 เดินร้อยละ 15.9 รำมวยจีนร้อยละ 5.8 กายบริหารร้อยละ 6.9 ฟุตซอลร้อยละ 4.8 ตะกร้อร้อยละ 6.2

ผู้ออกกำลังกายที่ออกกำลังกายช่วงเช้าและเย็น ซึ่งจะสังเกตได้ว่า ชนิดของการออกกำลังกาย ได้แก่ แอโรบิก วิ่งเหยาะ เดิน กายบริหาร ฟุตซอลและตะกร้อ จะออกกำลังกายทั้งช่วงเช้าและช่วงเย็น ยกเว้นรำมวยจีนที่จะออกกำลังกายเฉพาะเวลาเช้าเท่านั้น สำหรับการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและรำมวยจีน จะออกกำลังกายเฉพาะที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์เท่านั้น เพราะจำเป็นต้องใช้สถานที่และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามชนิดการออกกำลังกายและสถานที่

| ชนิดการออกกำลังกาย | สวนกรมหลวงฯ |        | สวนเฉลิมฯ |        | รวม   |        |
|--------------------|-------------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                    | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน     | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| 1.แอโรบิก          | 1,611       | 48.2   | 0         | 0.0    | 1,611 | 40.4   |
| 2.วิ่งเหยาะๆ       | 477         | 14.3   | 324       | 50.1   | 801   | 20.1   |
| 3.เดิน             | 427         | 12.8   | 207       | 32.0   | 634   | 15.9   |
| 4.รำมวยจีน         | 231         | 6.9    | 0         | 0.0    | 231   | 5.8    |
| 5.กายบริหาร        | 274         | 8.2    | 0         | 0.0    | 274   | 6.9    |
| 6.ฟุตบอล           | 192         | 5.7    | 0         | 0.0    | 192   | 4.8    |
| 7.ตระกร้อ          | 132         | 3.9    | 116       | 17.9   | 248   | 6.2    |

หมายเหตุ 0 หมายถึง ไม่มีประชาชนออกกำลังกายชนิดนั้น

### ภาวะสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย

จากการสุ่มตัวอย่างผู้ออกกำลังกายตามความสมัครใจจำนวน 400 คน เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ เป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ออกกำลังกายจำแนกตามสถานที่ วัน และเวลา

1. ข้อมูลทั่วไปพบว่าผู้มาออกกำลังกาย แยกเป็นที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ร้อยละ 81.3 และสวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 ร้อยละ 18.8 แยกตามวันได้แก่ วันจันทร์ร้อยละ 25.5 วันอังคารร้อยละ 20.2 วันพุธร้อยละ 5.8 วันพฤหัสบดี ร้อยละ 4.7 วันศุกร์ร้อยละ 4.2 วันเสาร์ร้อยละ 11.8 วันอาทิตย์ร้อยละ 27.8 ซึ่งแสดงว่ามีการออกกำลังกายที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ มากกว่าที่สวนเฉลิมพระเกียรติ ร.5 และมีผู้มาออกกำลังกายในวันอาทิตย์มากกว่าวันอื่นๆ

จำแนกตามเวลาพบว่าวันจันทร์เช้า ร้อยละ 3.5 วันอังคารเช้าร้อยละ 4.7 วันพุธเช้าร้อยละ 2.5 วันพฤหัสบดี เช้าร้อยละ 1.8 วันศุกร์เช้าร้อยละ 2.2 วันเสาร์เช้าร้อยละ 2.5 วันอาทิตย์เช้าร้อยละ 8.8 วันจันทร์เย็นร้อยละ 22.0 วันอังคารเย็นร้อยละ 13.0 วันพุธเย็นร้อยละ 3.2 วันพฤหัสบดีเย็นร้อยละ 3.0 วันศุกร์เย็นร้อยละ 2.0 วันเสาร์เย็นร้อยละ 9.3 วันอาทิตย์เย็นร้อยละ 19.0 ซึ่งแสดงว่าออกกำลังกายมากที่สุดวันอาทิตย์ทั้งเช้าและเย็น

จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายและวัน พบว่าสวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ แยกตามวันได้แก่ วันจันทร์ร้อยละ 21.3 วันอังคารร้อยละ 15.3 วันพุธร้อยละ 5.7 วันพฤหัสบดีร้อยละ 4.0 วันศุกร์ร้อยละ 4.2 วันเสาร์ร้อยละ 8.2 วันอาทิตย์ร้อยละ 22.5 ที่สวนเฉลิมพระเกียรติวันจันทร์ ร้อยละ 4.2 วันอังคารร้อยละ 5.0 วันพุธร้อยละ 0.0 วันพฤหัสบดีร้อยละ 0.8 วันศุกร์ร้อยละ 0.0 วันเสาร์ ร้อยละ 3.5 วันอาทิตย์ร้อยละ 5.3 ซึ่งแสดงว่าที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์มีผู้มาออกกำลังกายวันอาทิตย์มากกว่าวันอื่น ๆ และที่สวนเฉลิมพระเกียรติมีผู้มาออกกำลังกายมากที่สุดวันอาทิตย์เหมือนกัน

จำแนกตามสถานที่และวันเวลา พบว่า ที่สวนกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์วันจันทร์ เข้า ร้อยละ 2.5 วันอังคารเข้าร้อยละ 4.5 วันพุธเข้าร้อยละ 2.5 วันพฤหัสบดีเข้าร้อยละ 1.5 วันศุกร์เข้า ร้อยละ 2.2 วันเสาร์เข้าร้อยละ 2.2 วันอาทิตย์เข้าร้อยละ 8.0 วันจันทร์เย็นร้อยละ 18.8 วันอังคารเย็น ร้อยละ 10.8 วันพุธเย็นร้อยละ 3.2 วันพฤหัสบดีเย็นร้อยละ 2.5 วันศุกร์เย็นร้อยละ 2.0 วันเสาร์เย็นร้อยละ 6.0 วันอาทิตย์เย็นร้อยละ 14.5 ซึ่งแสดงว่าออกกำลัง ที่สวนเฉลิมพระเกียรติวันจันทร์เข้าร้อยละ 1.0 วันอังคารเข้าร้อยละ 0.2 วันพุธเข้าร้อยละ 0.0 วันพฤหัสบดีเข้าร้อยละ 0.8 วันศุกร์เข้าร้อยละ 0.0 วันเสาร์เข้าร้อยละ 0.2 วันอาทิตย์เข้าร้อยละ 0.7 วันจันทร์เย็นร้อยละ 4.2 วันอังคารเย็นร้อยละ 5.0 วันพุธเย็นร้อยละ 0.0 วันพฤหัสบดีเย็นร้อยละ 0.8 วันศุกร์เย็นร้อยละ 0.0 วันเสาร์เย็นร้อยละ 3.5 วันอาทิตย์ เย็นร้อยละ 4.5 ซึ่งแสดงว่าวันจันทร์เวลาเย็นผู้ออกกำลังกายมาออกกำลังกายและสมัครใจที่จะตรวจสอบสุขภาพและให้สัมภาษณ์มากกว่าวันและเวลาอื่น ๆ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามวัน เวลาและสถานที่

| วันเวลา  |      | สวนกรมหลวงฯ |        | สวนเฉลิมพระเกียรติฯ |        | รวม   |        |
|----------|------|-------------|--------|---------------------|--------|-------|--------|
|          |      | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน               | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| จันทร์   | เช้า | 10          | 2.5    | 4                   | 1.0    | 14    | 3.5    |
|          | เย็น | 75          | 18.8   | 13                  | 3.2    | 88    | 22.0   |
| อังคาร   | เช้า | 18          | 4.5    | 1                   | 0.2    | 19    | 4.7    |
|          | เย็น | 43          | 10.8   | 19                  | 4.8    | 62    | 15.6   |
| พุธ      | เช้า | 10          | 2.5    | 0                   | 0.0    | 10    | 2.5    |
|          | เย็น | 13          | 3.2    | 0                   | 0.0    | 13    | 3.2    |
| พฤหัสบดี | เช้า | 6           | 1.5    | 1                   | 0.3    | 7     | 1.8    |
|          | เย็น | 10          | 2.5    | 2                   | 0.5    | 12    | 3.0    |

ตารางที่ 5 (ต่อ)

| วันเวลา      | สวนกรมหลวงฯ |        | สวนเฉลิมพระเกียรติฯ |        | รวม   |        |
|--------------|-------------|--------|---------------------|--------|-------|--------|
|              | จำนวน       | ร้อยละ | จำนวน               | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |
| ศุกร์ เช้า   | 9           | 2.2    | 0                   | 0.0    | 9     | 2.2    |
| เย็น         | 8           | 2.0    | 0                   | 0.0    | 8     | 2.0    |
| เสาร์ เช้า   | 9           | 2.2    | 1                   | 0.3    | 10    | 2.5    |
| เย็น         | 24          | 6.0    | 13                  | 3.3    | 37    | 9.3    |
| อาทิตย์ เช้า | 32          | 8.0    | 3                   | 0.8    | 35    | 8.8    |
| เย็น         | 58          | 14.5   | 18                  | 4.5    | 76    | 19.0   |
| รวม 7 วัน    | 325         | 81.2   | 75                  | 18.8   | 400   | 100.0  |

ข้อมูลทั่วไป พบว่าเป็นเพศชายร้อยละ 47.5 เพศหญิงร้อยละ 52.5 ซึ่งแสดงว่าเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุต่ำกว่า 20 ปีร้อยละ 27.0 อายุ 20 - 29 ปีร้อยละ 27.0 อายุ 30 - 39 ปีร้อยละ 17.8 อายุ 40 - 49 ปีร้อยละ 16.8 อายุ 50 - 59 ปีร้อยละ 17.8 อายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 9.5 ซึ่งแสดงว่าผู้ออกกำลังกายอายุ 20 - 29 ปีออกกำลังกายมากที่สุด โดยมีอายุต่ำสุด 13 ปี สูงสุด 79 ปี และมีอายุเฉลี่ย 37.7 ปี นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 58.8 และศาสนาพุทธร้อยละ 41.2 สถานภาพสมรสโสด, หม้าย และหย่า/ แยกร้อยละ 52.8 สมรสร้อยละ 47.3 ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษาร้อยละ 12.3 ระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 27.5 ปวช./ ปวส/ อนุปริญญาร้อยละ 14.3 ปริญญาตรี/ สูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 46.0 ซึ่งแสดงว่าผู้ที่จบปริญญาตรี/ สูงกว่าปริญญาตรีมีจำนวนมากกว่าระดับการศึกษาอื่นๆ อาชีพรับจ้างร้อยละ 18.8 เกษตรกร/ แม่บ้านร้อยละ 10.8 ค้าขายร้อยละ 10.5 รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจร้อยละ 12.3 นักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 18.3 ซึ่งแสดงว่าอาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจมีจำนวนมากกว่าอาชีพอื่น ๆ ไม่มีรายได้ร้อยละ 24.0 ต่ำกว่า 5,000 ร้อยละ 13.0 รายได้ 5,001 - 15,000 บาท ร้อยละ 36.3 รายได้ 15,000 บาทขึ้นไปร้อยละ 26.8 ซึ่งแสดงว่ารายได้ระหว่าง 5,001 - 15,000 บาทมีจำนวนมากกว่ารายได้ระดับอื่น ๆ ระยะเวลาในการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายใช้เวลา 1 - 5 นาทีร้อยละ 30.8 6 - 10 นาทีร้อยละ 33.2 11 - 20 นาทีร้อยละ 22.8 20 นาทีขึ้นไปร้อยละ 13.2 ซึ่งแสดงว่าระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 6 - 10 นาทีมากกว่าระยะเวลาอื่น ๆ การออกกำลังกายสม่ำเสมอร้อยละ 52.8 ไม่สม่ำเสมอร้อยละ 47.2 ซึ่งแสดงว่ามีการออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่าไม่สม่ำเสมอ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป               | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| ยอดรวม                     | 400   | 100    |
| 1.เพศ                      |       |        |
| ชาย                        | 190   | 47.5   |
| หญิง                       | 210   | 52.5   |
| 2.อายุ                     |       |        |
| ต่ำกว่า -19 ปี             | 45    | 11.2   |
| 20 - 29 ปี                 | 108   | 27.0   |
| 30 - 39 ปี                 | 71    | 17.8   |
| 40 - 49 ปี                 | 67    | 16.8   |
| 50 - 59 ปี                 | 71    | 17.8   |
| 60 ขึ้นไป                  | 38    | 9.5    |
| 3.ศาสนา                    |       |        |
| พุทธ                       | 165   | 41.2   |
| อิสลาม                     | 235   | 58.8   |
| 4.สถานภาพสมรส              |       |        |
| โสด,หม้าย,หย่า/แยก         | 211   | 52.8   |
| สมรส                       | 189   | 47.3   |
| 5.ระดับการศึกษา            |       |        |
| ไม่ได้เรียน/ประถมศึกษา     | 49    | 12.3   |
| มัธยมศึกษา                 | 110   | 27.5   |
| ปวช/ปวส/อนุปริญญา          | 57    | 14.3   |
| ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี | 184   | 46.0   |
| 6.อาชีพ                    |       |        |
| รับจ้าง                    | 75    | 18.8   |
| เกษตรกร,แม่บ้าน            | 43    | 10.8   |

ตารางที่ 6 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป            | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|-------|--------|
| ค้าขาย                  | 42    | 10.5   |
| ข้าราชการ               | 167   | 41.8   |
| นักเรียน, นักศึกษา      | 73    | 18.3   |
| 7. รายได้               |       |        |
| ไม่มีรายได้             | 96    | 24.0   |
| ต่ำกว่า 5,000           | 52    | 13.0   |
| 5,001 - 15,000          | 145   | 36.3   |
| 15,001 ขึ้นไป           | 107   | 26.8   |
| 8. ระยะเวลาในการเดินทาง |       |        |
| 1 - 5 นาที              | 123   | 30.8   |
| 6 - 10 นาที             | 133   | 33.2   |
| 11 - 20 นาที            | 91    | 22.8   |
| 20 นาทีขึ้นไป           | 53    | 13.2   |
| 9. ออกกำลังกาย          |       |        |
| สม่ำเสมอ                | 211   | 52.8   |
| ไม่สม่ำเสมอ             | 189   | 47.2   |

2. การมีโรคประจำตัว พบว่าเป็นโรคหัวใจร้อยละ 2.0 โรคเบาหวานร้อยละ 4.0 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 13.0 โรคอัมพฤกษ์ร้อยละ 0.75 โรคไขข้อร้อยละ 3.5 โรคกระดูกเสื่อม ร้อยละ 3.0 โรคหอบหืดร้อยละ 2.7 โรคกระเพาะอาหารร้อยละ 10.0 ซึ่งแสดงว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าโรคอื่นๆ ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามโรคประจำตัว

| โรค                | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------|-------|--------|
| 1. หัวใจ           | 8     | 2.0    |
| 2. เบาหวาน         | 16    | 4.0    |
| 3. ความดันโลหิตสูง | 52    | 13.0   |
| 4. อัมพฤกษ์        | 3     | 0.75   |
| 5. ไชข้อ           | 14    | 3.5    |
| 6. กระดูกเสื่อม    | 12    | 3.0    |
| 7. หอบหืด          | 11    | 2.7    |
| 8. กระเพาะ         | 40    | 10.0   |

เมื่อจำแนกโรคประจำตัวตามตัวแปรข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้ผลดังตารางที่ 8 ดังนี้

1. โรคหัวใจ พบว่า เป็นเพศชายพอกับเพศหญิง อายุ 50 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษา อาชีพเกษตรกรและแม่บ้าน รายได้อยู่ระหว่าง 5,000 - 15,000 บาท ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 6 - 10 นาที มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอมากกว่าไม่สม่ำเสมอ
2. โรคเบาหวาน พบว่า เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุระหว่าง 30 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษา อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ รายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 6 - 10 นาที มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ
3. โรคความดันโลหิตสูง พบว่า เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุระหว่าง 30 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพสมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพเกษตรกรและแม่บ้าน รายได้ส่วนใหญ่ 15,001 บาทขึ้นไป ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย 20 นาทีขึ้นไป มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ
4. โรคอัมพฤกษ์ พบว่า เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง อายุ 20 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพ โสด หม้าย หย่า/ แยกมากกว่าสมรสแล้ว ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียนหนังสือ/ ประถมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพเกษตรกรและแม่บ้าน ไม่มี รายได้ ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 6 - 10 นาที มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ

5. โรคไขข้อ พบว่า เป็นเพศชายพอกับเพศหญิง อายุ 20 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธ มากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพ สมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ประถมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพเกษตรกรและแม่บ้าน รายได้ 15,001 บาทขึ้นไป ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกายอยู่ระหว่าง 11 - 20 นาที มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอพอ ๆ กับไม่สม่ำเสมอ

6. โรคกระดูกเสื่อม พบว่า เป็นเพศชายพอ ๆ กับเพศหญิง อายุ 30 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพ สมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ประถมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ รายได้ 15,001 บาทขึ้นไป ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย 20 นาทีขึ้นไป มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ

7. โรคหอบหืด พบว่า เป็นเพศชายพอ ๆ กับเพศหญิง อายุ 20 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพ สมรสแล้ว ระดับการศึกษามัธยมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพเกษตรกรและแม่บ้าน รายได้ 15,001 บาทขึ้นไป ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย 20 นาทีขึ้นไป มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ

8. โรคกระเพาะอาหาร พบว่า เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อายุ 20 - 60 ปีขึ้นไป นับถือศาสนาพุทธมากกว่าศาสนาอิสลาม สถานภาพ สมรสแล้ว ระดับการศึกษาไม่ได้เรียนหนังสือ/ประถมศึกษามากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพค้าขาย รายได้ 5,000 - 15,000 บาท ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย 1 - 5 นาที มีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมากกว่าสม่ำเสมอ ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามข้อมูลทั่วไปและโรคประจำตัว

| ข้อมูลทั่วไป  | หัวใจ |      | เบาหวาน |      | ความดัน |      | อัมพฤกษ์ |     | ไขข้อ |      | กระดูกเสื่อม |      | หอบหืด |     | กระเพาะ |       |
|---------------|-------|------|---------|------|---------|------|----------|-----|-------|------|--------------|------|--------|-----|---------|-------|
|               | n     | %    | n       | %    | n       | %    | n        | %   | n     | %    | n            | %    | n      | %   | n       | %     |
| ยอดรวม        | 8     | 2.0  | 16      | 4.0  | 52      | 13.0 | 3        | 0.7 | 14    | 3.5  | 12           | 3.0  | 11     | 2.7 | 40      | 10.0  |
| 1.เพศ         |       |      |         |      |         |      |          |     |       |      |              |      |        |     |         |       |
| ชาย           | 4     | 2.1  | 7       | 8.7  | 23      | 12.1 | 2        | 1.1 | 7     | 3.7  | 6            | 3.2  | 5      | 2.6 | 12      | 6.3   |
| หญิง          | 4     | 1.9  | 9       | 4.3  | 29      | 13.8 | 1        | 0.5 | 7     | 3.3  | 6            | 2.9  | 6      | 2.9 | 28      | 13.3  |
| 2.อายุ        |       |      |         |      |         |      |          |     |       |      |              |      |        |     |         |       |
| ต่ำกว่า 19 ปี | 0     | 0    | 0       | 0    | 0       | 0    | 1        | 2.2 | 0     | 0    | 0            | 0    | 0      | 0   | 0       | 0     |
| 20 - 29 ปี    | 0     | 0    | 0       | 0    | 0       | 0    | 0        | 0   | 2     | 1.9  | 0            | 0    | 2      | 1.9 | 8       | 7.4   |
| 30 - 39 ปี    | 0     | 0    | 2       | 2.8  | 1       | 1.4  | 0        | 0   | 0     | 0    | 1            | 1.4  | 2      | 2.8 | 9       | 12.7  |
| 40 - 49 ปี    | 0     | 0    | 1       | 1.5  | 6       | 9.0  | 0        | 0   | 3     | 4.5  | 1            | 1.5  | 2      | 3.9 | 7       | 10.4  |
| 50 - 59 ปี    | 2     | 12.8 | 3       | 4.2  | 25      | 35.2 | 1        | 1.4 | 4     | 5.6  | 5            | 7.0  | 4      | 5.6 | 12      | 16.9  |
| 60 ขึ้นไป     | 6     | 15.8 | 10      | 26.3 | 20      | 56.6 | 1        | 2.6 | 5     | 13.2 | 5            | 13.2 | 1      | 2.6 | 4       | 10.5  |
| 3.ศาสนา       |       |      |         |      |         |      |          |     |       |      |              |      |        |     |         |       |
| พุทธ          | 6     | 3.6  | 11      | 6.7  | 37      | 22.4 | 2        | 1.2 | 10    | 6.1  | 7            | 4.2  | 7      | 4.2 | 19      | 11.5. |
| อิสลาม        | 2     | 0.9  | 5       | 2.1  | 15      | 6.4  | 1        | 0.4 | 4     | 1.7  | 5            | 2.1  | 4      | 1.7 | 21      | 8.9   |



ตารางที่ 8 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป          | หัวใจ |     | เบาหวาน |     | ความดัน |      | อัมพฤกษ์ |     | ไขข้อ |     | กระดูกเสื่อม |     | หอบหืด |     | กระเพาะ |      |
|-----------------------|-------|-----|---------|-----|---------|------|----------|-----|-------|-----|--------------|-----|--------|-----|---------|------|
|                       | n     | %   | n       | %   | n       | %    | n        | %   | n     | %   | n            | %   | n      | %   | n       | %    |
| 6.อาชีพ               |       |     |         |     |         |      |          |     |       |     |              |     |        |     |         |      |
| รับจ้าง               | 2     | 2.7 | 2       | 2.7 | 7       | 2.7  | 1        | 1.3 | 2     | 2.7 | 3            | 4.0 | 1      | 1.3 | 6       | 8.0  |
| เกษตรกร, แม่บ้าน      | 2     | 4.7 | 3       | 7.0 | 11      | 7.0  | 1        | 2.3 | 3     | 7.0 | 1            | 2.3 | 2      | 4.7 | 5       | 11.6 |
| ค้าขาย                | 0     | 0   | 3       | 7.1 | 9       | 7.1  | 0        | 0   | 1     | 2.4 | 1            | 2.4 | 1      | 2.4 | 8       | 19.0 |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | 4     | 2.4 | 8       | 4.8 | 23      | 4.8  | 1        | 0.6 | 8     | 4.8 | 7            | 4.2 | 5      | 3.0 | 20      | 12.0 |
| นักเรียน, นักศึกษา    | 0     | 0   | 0       | 0   | 2       | 2.7  | 0        | 0   | 0     | 0   | 0            | 0   | 2      | 2.7 | 1       | 1.4  |
| 7.รายได้              |       |     |         |     |         |      |          |     |       |     |              |     |        |     |         |      |
| ไม่มีรายได้           | 2     | 1.6 | 3       | 3.1 | 14      | 14.6 | 1        | 1.0 | 3     | 3.1 | 1            | 1.0 | 3      | 3.1 | 4       | 4.2  |
| ต่ำกว่า 5,000         | 4     | 2.0 | 5       | 9.6 | 6       | 11.5 | 0        | 0   | 1     | 1.9 | 2            | 3.8 | 1      | 1.9 | 6       | 11.5 |
| 5,001 - 15,000        | 2     | 2.2 | 3       | 2.1 | 11      | 7.6  | 1        | 0.7 | 5     | 3.4 | 5            | 3.4 | 3      | 2.1 | 21      | 14.5 |
| 15,001 ขึ้นไป         | 0     | 0   | 5       | 4.7 | 21      | 19.6 | 1        | 0.9 | 5     | 4.7 | 4            | 4.7 | 4      | 3.7 | 9       | 8.4  |

ตารางที่ 8 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                                | หัวใจ |     | เบาหวาน |     | ความดัน |      | อัมพฤกษ์ |     | ไขข้อ |     | กระดูกเสื่อม |     | หอบหืด |     | กระเพาะ |      |
|---------------------------------------------|-------|-----|---------|-----|---------|------|----------|-----|-------|-----|--------------|-----|--------|-----|---------|------|
|                                             | n     | %   | n       | %   | n       | %    | n        | %   | n     | %   | n            | %   | n      | %   | n       | %    |
| 8.ระยะเวลาในการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย |       |     |         |     |         |      |          |     |       |     |              |     |        |     |         |      |
| 1 - 5 นาที                                  | 2     | 1.6 | 2       | 1.6 | 20      | 1.0  | 0        | 0   | 3     | 2.4 | 2            | 1.6 | 3      | 2.4 | 15      | 22.2 |
| 6 - 10 นาที                                 | 4     | 3.0 | 8       | 6.0 | 16      | 13.3 | 1        | 0.8 | 4     | 3.0 | 5            | 3.8 | 3      | 2.3 | 14      | 10.5 |
| 11 - 20 นาที                                | 2     | 2.2 | 3       | 3.3 | 8       | 8.8  | 1        | 1.1 | 5     | 5.5 | 2            | 2.2 | 2      | 2.2 | 9       | 9.9  |
| 20 นาทีขึ้นไป                               | 0     | 0   | 3       | 5.7 | 8       | 15.1 | 1        | 1.9 | 2     | 3.8 | 3            | 5.7 | 3      | 5.7 | 2       | 3.8  |
| 9.การออกกำลังกาย                            |       |     |         |     |         |      |          |     |       |     |              |     |        |     |         |      |
| สม่ำเสมอ                                    | 6     | 2.8 | 8       | 3.8 | 24      | 11.4 | 1        | 0.5 | 7     | 3.3 | 6            | 2.8 | 6      | 2.8 | 19      | 9.0  |
| ไม่สม่ำเสมอ                                 | 2     | 1.1 | 8       | 4.2 | 28      | 14.8 | 2        | 1.1 | 7     | 3.7 | 6            | 3.2 | 5      | 3.2 | 21      | 11.1 |

3. ภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกาย พบว่า มีผู้ที่ภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกาย ร้อยละ 43.3 ปกติ ร้อยละ 45.7 ผอมร้อยละ 1.1 ซึ่งแสดงว่าผู้ออกกำลังกายมีภาวะอ้วนเกือบครึ่งหนึ่งของผู้ออกกำลังกายทั้งหมด ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกาย

| ดัชนีมวลกาย | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------|-------|--------|
| ผอม         | 44    | 11.0   |
| ปกติ        | 183   | 45.7   |
| อ้วน        | 173   | 43.3   |
| รวม         | 400   | 100    |

เมื่อจำแนกภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายตามตัวแปรข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้ผลดังตารางที่ 10

ข้อมูลทั่วไปที่มีผลต่อดัชนีมวลกาย พบว่า อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพและรายได้ มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่า ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุ 50 - 59 ปีและอายุ 60 ปีขึ้นไปมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าและผู้ออกกำลังกายที่สมรสแล้วมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายมากกว่าผู้ที่เป็นโสด หม้ายหย่า/ แยก ระดับการศึกษาที่ไม่ได้เรียน/ มัธยมศึกษามีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายมากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ อาชีพรับราชการ/ รัฐวิสาหกิจมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายมากกว่าอาชีพอื่น ๆ และรายได้มากกว่า 15,001 ขึ้นไป เป็นผู้ที่ภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายมากที่สุด ซึ่งเป็นข้อควรเฝ้าระวัง ส่วนเพศมีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งพบว่าเพศชายมีภาวะอ้วนมากกว่าเพศหญิง สำหรับระยะเวลาการเดินทางไปถึงสถานที่ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอไม่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายของผู้ออกกำลังกาย ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยดัชนีมวลกายและข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป                | ผอม   |        | ปกติ  |        | อ้วน  |        | ผลทดสอบ  |      |
|-----------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----------|------|
|                             | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$ | P    |
| ยอดรวม                      | 44    | 11.0   | 183   | 45.8   | 173   | 43.3   |          |      |
| 1.เพศ                       |       |        |       |        |       |        | 9.084    | .011 |
| ชาย                         | 19    | 10.0   | 74    | 38.9   | 97    | 51.1   |          |      |
| หญิง                        | 25    | 11.9   | 109   | 51.9   | 76    | 36.2   |          |      |
| 2.อายุ                      |       |        |       |        |       |        | 82.371   | .000 |
| ต่ำกว่า 19 ปี               | 14    | 31.1   | 22    | 48.9   | 9     | 20.0   |          |      |
| 20 - 29 ปี                  | 17    | 15.7   | 66    | 61.1   | 25    | 23.1   |          |      |
| 30 - 39 ปี                  | 4     | 5.6    | 38    | 53.5   | 29    | 40.8   |          |      |
| 40 - 49 ปี                  | 5     | 7.5    | 31    | 46.3   | 31    | 46.3   |          |      |
| 50 - 59 ปี                  | 3     | 4.2    | 16    | 22.5   | 52    | 73.2   |          |      |
| 60 ขึ้นไป                   | 1     | 2.6    | 10    | 26.3   | 27    | 71.1   |          |      |
| 3.ศาสนา                     |       |        |       |        |       |        |          |      |
| พุทธ                        | 7     | 4.2    | 70    | 42.4   | 88    | 53.3   | 18.940   | .000 |
| อิสลาม                      | 37    | 15.7   | 113   | 48.1   | 85    | 36.2   |          |      |
| 4.สถานภาพสมรส               |       |        |       |        |       |        |          |      |
| โสด, หม้าย, หย่า            | 29    | 13.7   | 121   | 57.3   | 61    | 28.9   | 37.414   | .000 |
| สมรส                        | 15    | 7.9    | 62    | 32.8   | 112   | 59.3   |          |      |
| 5.ระดับการศึกษา             |       |        |       |        |       |        |          |      |
| ไม่ได้เรียน                 | 2     | 4.1    | 13    | 26.5   | 34    | 69.4   | 24.718   | .000 |
| ประถมศึกษา                  |       |        |       |        |       |        |          |      |
| มัธยมศึกษา                  | 18    | 6.4    | 51    | 46.4   | 41    | 37.3   |          |      |
| ปวช/ ปวส                    | 9     | 15.8   | 32    | 56.1   | 16    | 28.1   |          |      |
| อนุปริญญา                   |       |        |       |        |       |        |          |      |
| ปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรี | 15    | 8.2    | 87    | 47.3   | 82    | 44.6   |          |      |

ตารางที่ 10 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป      | พอม   |        | ปกติ  |        | อ้วน  |        | ผลทดสอบ  |      |
|-------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|----------|------|
|                   | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$ | P    |
| 6.อาชีพ           |       |        |       |        |       |        | 45.175   | .000 |
| รับจ้าง           | 11    | 14.7   | 44    | 58.7   | 20    | 26.7   |          |      |
| เกษตรกร           | 3     | 7.0    | 18    | 41.9   | 22    | 51.2   |          |      |
| แม่บ้าน           | 2     | 4.8    | 17    | 40.5   | 23    | 54.8   |          |      |
| ค้าขาย            | 12    | 7.2    | 61    | 36.5   | 94    | 56.3   |          |      |
| ข้าราชการ         |       |        |       |        |       |        |          |      |
| รัฐวิสาหกิจ       | 16    | 21.9   | 43    | 58.9   | 14    | 19.2   |          |      |
| นักเรียน,นักศึกษา |       |        |       |        |       |        |          |      |
| 7.รายได้          |       |        |       |        |       |        | 33.555   | .000 |
| ไม่มีรายได้       | 17    | 17.7   | 50    | 52.1   | 29    | 30.2   |          |      |
| ต่ำกว่า 5,000     | 6     | 11.5   | 25    | 48.1   | 21    | 40.4   |          |      |
| 5,001 - 15,000    | 16    | 11.0   | 76    | 52.4   | 53    | 36.6   |          |      |
| 15,001 ขึ้นไป     | 5     | 4.7    | 32    | 29.9   | 70    | 65.4   |          |      |
| 8.ระยะเวลา        |       |        |       |        |       |        | 7.031    | .318 |
| เดินทางถึงสถานที่ |       |        |       |        |       |        |          |      |
| ออกกำลังกาย       |       |        |       |        |       |        |          |      |
| 1 - 5 นาที        | 10    | 8.1    | 63    | 51.2   | 50    | 40.7   |          |      |
| 6 - 10 นาที       | 12    | 9.0    | 64    | 48.1   | 57    | 42.9   |          |      |
| 11 - 20 นาที      | 14    | 15.4   | 37    | 40.7   | 40    | 44.0   |          |      |
| 20 นาทีขึ้นไป     | 8     | 15.1   | 19    | 35.8   | 26    | 49.1   |          |      |
| 9.การออกกำลังกาย  |       |        |       |        |       |        | 1.414    | .493 |
| สม่ำเสมอ          | 20    | 9.5    | 101   | 47.9   | 90    | 42.7   |          |      |
| ไม่สม่ำเสมอ       | 24    | 12.7   | 82    | 43.4   | 83    | 43.9   |          |      |

4. ภาวะอ้วนด้วยรอบเอวพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีภาวะอ้วนด้วยรอบเอวร้อยละ 29.3 ปกติ ร้อยละ 70.7 ซึ่งแสดงว่าผู้ที่มีเส้นรอบเอวปกติมีจำนวนมากกว่าภาวะอ้วนด้วยรอบเอว ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยรอบเอว

| รอบเอว | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|-------|--------|
| ปกติ   | 283   | 70.7   |
| อ้วน   | 117   | 29.3   |
| รวม    | 400   | 100    |

เมื่อจำแนกภาวะอ้วนด้วยเส้นรอบเอวตามตัวแปรข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้ผลดังตารางที่ 12

ข้อมูลทั่วไปที่มีผลต่อเส้นรอบเอว พบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ มีความสัมพันธ์กับ เส้นรอบเอว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ออกกำลังกายเพศหญิงมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยรอบเอวมากกว่าเพศชายและผู้ออกกำลังกายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยรอบเอวมากกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ ผู้ออกกำลังกายที่สมรสแล้วมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยรอบเอวมากกว่าผู้ที่โสด หม้าย หย่า/ แยก ระดับการศึกษาที่ไม่ได้เรียน/ มัธยมศึกษามีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยรอบเอวมากกว่าระดับการศึกษาอื่น ๆ ผู้ออกกำลังกายที่มีอาชีพเกษตรกรและแม่บ้านมีโอกาสเกิดภาวะอ้วนด้วยรอบเอวมากกว่าอาชีพอื่นๆ

สำหรับรายได้ ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะอ้วนด้วยรอบเอวของผู้ออกกำลังกาย ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะอ้วนด้วยรอบเอวและ ข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป                | ปกติ  |        | อ้วน  |        | ผลการทดสอบ |      |
|-----------------------------|-------|--------|-------|--------|------------|------|
|                             | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$   | P    |
| ยอดรวม                      | 283   | 70.8   | 117   | 29.3   |            |      |
| 1.เพศ                       |       |        |       |        | 13.528     | .000 |
| ชาย                         | 151   | 79.5   | 39    | 20.5   |            |      |
| หญิง                        | 132   | 62.9   | 78    | 37.1   |            |      |
| 2.อายุ                      |       |        |       |        | 55.116     | .000 |
| ต่ำกว่า 19 ปี               | 38    | 84.4   | 7     | 15.6   |            |      |
| 20 - 29 ปี                  | 97    | 89.8   | 11    | 1.2    |            |      |
| 30 - 39 ปี                  | 54    | 76.1   | 17    | 23.9   |            |      |
| 40 - 49 ปี                  | 41    | 62.2   | 26    | 38.8   |            |      |
| 50 - 59 ปี                  | 38    | 53.5   | 33    | 46.5   |            |      |
| 60 ขึ้นไป                   | 15    | 39.5   | 23    | 60.5   |            |      |
| 3.ศาสนา                     |       |        |       |        | 13.965     | .000 |
| พุทธ                        | 100   | 60.6   | 65    | 39.4   |            |      |
| อิสลาม                      | 183   | 77.9   | 52    | 22.1   |            |      |
| 4.สถานภาพสมรส               |       |        |       |        | 22.860     | .000 |
| โสด, หม้าย, หย่า/ แยก       | 171   | 81.0   | 40    | 19.0   |            |      |
| สมรส                        | 112   | 59.3   | 77    | 40.7   |            |      |
| 5.ระดับการศึกษา             |       |        |       |        |            |      |
| ไม่ได้เรียน/ ประถมศึกษา     | 24    | 49.0   | 25    | 51.0   | 15.266     | .002 |
| มัธยมศึกษา                  | 79    | 71.85  | 31    | 28.2   |            |      |
| ปวช/ ปวส/ อนุปริญญา         | 47    | 82.5   | 10    | 17.5   |            |      |
| ปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรี | 133   | 72.3   | 51    | 27.7   |            |      |

ตารางที่ 12 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                               | ปกติ  |        | อ่าน  |        | ผลการทดสอบ |       |
|--------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|------------|-------|
|                                            | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$   | P     |
| 6.อาชีพ                                    |       |        |       |        |            |       |
| รับจ้าง                                    | 60    | 80.0   | 15    | 20.0   | 20.892     | .000  |
| เกษตรกร, แม่บ้าน                           | 23    | 53.5   | 20    | 46.5   |            |       |
| ค้าขาย                                     | 26    | 61.9   | 16    | 38.1   |            |       |
| ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ                     | 111   | 66.5   | 56    | 33.5   |            |       |
| นักเรียน, นักศึกษา                         | 63    | 86.3   | 10    | 13.7   |            |       |
| 7. รายได้                                  |       |        |       |        | 4.084      | .253  |
| ไม่มีรายได้                                | 69    | 71.9   | 27    | 28.1   |            |       |
| ต่ำกว่า 5,000                              | 40    | 76.9   | 12    | 23.1   |            |       |
| 5,001 - 15,000                             | 106   | 73.1   | 39    | 36.4   |            |       |
| 15,001 ขึ้นไป                              | 68    | 63.6   | 39    | 36.4   |            |       |
| 8.ระยะเวลาเดินทางถึงสถานที่<br>ออกกำลังกาย |       |        |       |        | 4.042      | .257  |
| 1-5 นาที                                   | 87    | 70.7   | 36    | 29.3   |            |       |
| 6 - 10 นาที                                | 87    | 65.4   | 46    | 34.6   |            |       |
| 11 - 20 นาที                               | 67    | 73.6   | 24    | 26.4   |            |       |
| 20 นาทีขึ้นไป                              | 42    | 79.2   | 11    | 20.8   |            |       |
| 9.การออกกำลังกาย                           |       |        |       |        | .004       | 1.000 |
| สม่ำเสมอ                                   | 134   | 47.3   | 55    | 47.0   |            |       |
| ไม่สม่ำเสมอ                                | 149   | 52.7   | 62    | 53.0   |            |       |

5. ภาวะความดันโลหิตสูง พบว่า ผู้ออกกำลังกายมีภาวะความดันโลหิตสูงร้อยละ 22.5 ปกติร้อยละ 77.5 ซึ่งแสดงว่าผู้ออกกำลังกายมีภาวะความดันโลหิตปกติมากกว่าผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละผู้ออกกำลังกายจำแนกตามภาวะความดันโลหิต

| ความดันโลหิต | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------|-------|--------|
| สูง          | 90    | 22.5   |
| ปกติ         | 310   | 77.5   |
| รวม          | 400   | 100    |

เมื่อจำแนกภาวะอื่นด้วยภาวะความดันโลหิตตามตัวแปรข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้ผลดังตารางที่ 14

ข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายที่มีผลต่อภาวะความดันโลหิตพบว่า เพศ อายุ สถานภาพการสมรส มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้ออกกำลังกายเพศชายมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตมากกว่าเพศหญิง และ ผู้ออกกำลังกายที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปมีโอกาสดเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ ผู้ออกกำลังกายที่สมรสแล้วมีโอกาสดเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่เป็นโสด หม้าย หย่า/ แยก

สำหรับอาชีพมีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ออกกำลังกายที่มีอาชีพเกษตรกร/ แม่บ้าน มีโอกาสดเกิดภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าอาชีพอื่น ๆ

สำหรับศาสนา รายได้ ระดับการศึกษา ระยะเวลาการเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย และการออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูงของผู้ออกกำลังกาย ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามภาวะความดันโลหิตและข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป                | ปกติ  |        | สูง   |        | ผลการทดสอบ |      |
|-----------------------------|-------|--------|-------|--------|------------|------|
|                             | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$   | P    |
| ยอดรวม                      | 310   | 77.5   | 90    | 22.5   |            |      |
| 1.เพศ                       |       |        |       |        | .016       | .010 |
| ชาย                         | 137   | 72.1   | 53    | 27.9   |            |      |
| หญิง                        | 173   | 82.4   | 37    | 17.6   |            |      |
| 2.อายุ                      |       |        |       |        | 19.543     | .002 |
| ต่ำกว่า 19 ปี               | 41    | 91.1   | 4     | 8.9    |            |      |
| 20 - 29 ปี                  | 90    | 83.3   | 18    | 16.7   |            |      |
| 30 - 39 ปี                  | 59    | 83.1   | 12    | 16.9   |            |      |
| 40 - 49 ปี                  | 50    | 74.6   | 17    | 25.4   |            |      |
| 50 - 59 ปี                  | 46    | 64.2   | 25    | 35.2   |            |      |
| 60 ขึ้นไป                   | 24    | 63.2   | 14    | 36.8   |            |      |
| 3.ศาสนา                     |       |        |       |        |            |      |
| พุทธ                        | 120   | 72.7   | 45    | 27.3   | 3.669      | .068 |
| อิสลาม                      | 190   | 80.9   | 45    | 19.1   |            |      |
| 4.สถานภาพสมรส               |       |        |       |        |            |      |
| โสด, หม้าย, หย่า/ แยก       | 180   | 85.3   | 31    | 14.7   | 15.613     | .000 |
| สมรส                        | 130   | 68.8   | 59    | 31.2   |            |      |
| 5.ระดับการศึกษา             |       |        |       |        |            |      |
| ไม่ได้เรียน/ ประถมศึกษา     | 31    | 63.3   | 18    | 36.7   | 6.517      | .089 |
| มัธยมศึกษา                  | 88    | 80.0   | 22    | 20.0   |            |      |
| ปวช/ ปวส/ อนุปริญญา         | 45    | 78.9   | 12    | 21.1   |            |      |
| ปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรี | 146   | 79.3   | 38    | 20.7   |            |      |

ตารางที่ 14 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป           | ปกติ  |        | สูง   |        | ผลการทดสอบ |      |
|------------------------|-------|--------|-------|--------|------------|------|
|                        | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | $\chi^2$   | P    |
| 6.อาชีพ                |       |        |       |        |            |      |
| รับจ้าง                | 64    | 85.3   | 11    | 14.7   | 12.650     | .013 |
| เกษตรกร, แม่บ้าน       | 28    | 65.1   | 15    | 34.9   |            |      |
| ค้าขาย                 | 30    | 71.1   | 12    | 28.6   |            |      |
| ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ | 124   | 74.3   | 43    | 25.7   |            |      |
| นักเรียน, นักศึกษา     | 64    | 87.7   | 9     | 12.3   |            |      |
| 7.รายได้               |       |        |       |        | 1.659      | .646 |
| ไม่มีรายได้            | 78    | 81.3   | 18    | 18.8   |            |      |
| ต่ำกว่า 5,000          | 41    | 78.8   | 11    | 21.2   |            |      |
| 5,001 - 15,000         | 112   | 77.2   | 33    | 22.2   |            |      |
| 15,001 ขึ้นไป          | 79    | 73.8   | 28    | 26.2   |            |      |
| 8.ระยะเวลาเดินทางถึง   |       |        |       |        | 6.501      | .090 |
| สถานที่ออกกำลังกาย     |       |        |       |        |            |      |
| 1 - 5 นาที             | 96    | 78.0   | 27    | 22.0   |            |      |
| 6 - 10 นาที            | 94    | 70.7   | 39    | 29.3   |            |      |
| 11 - 20 นาที           | 75    | 82.4   | 16    | 17.6   |            |      |
| 20 นาทีขึ้นไป          | 45    | 84.9   | 8     | 15.1   |            |      |
| 9.ออกกำลังกาย          |       |        |       |        | .125       | .817 |
| สม่ำเสมอ               | 165   | 78.2   | 46    | 21.8   |            |      |
| ไม่สม่ำเสมอ            | 145   | 76.7   | 44    | 23.3   |            |      |

6. การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่าการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของการเดินของหัวใจ รับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 9.3 การหายใจติดขัดรับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 8.8 กล้ามเนื้อเมื่อยล้ารับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 44.5 การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อเอ็นและข้อ รับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 31.2 ปัญหาเรื่องกระดูกรับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 26.5 การทรงตัวรับรู้ว่า ผิดปกติ 17.5 ระบบขับถ่ายรับรู้ว่า ผิดปกติร้อยละ 20.2 ปวด

ศีรษะ รับรู้ว่าผิดปกติร้อยละ 44.0 ตาพร่ามัวรับรู้ว่าผิดปกติร้อยละ 33.8 กินจุหิวบอยรับรู้ว่าผิดปกติร้อยละ 31.8 เครียดนอนไม่หลับรับรู้ว่าผิดปกติร้อยละ 32.3 ผิวหนังรับรู้ว่าผิดปกติร้อยละ 14.0

จากการวิเคราะห์จะพบว่า ผู้ออกกำลังกายมีการรับรู้ของตนเองมีอาการผิดปกติในอาการกล้ามเนื้อเมื่อยล้า ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว เครียดนอนไม่หลับ กินจุหิวบอย การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อเอ็นและข้อ เป็นจำนวนมากกว่าอาการอื่น ๆ เนื่องจากเป็นอาการที่แสดงให้เห็นรู้สึกอย่างชัดเจน ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกายจำแนกตามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

| การรับรู้ภาวะสุขภาพ                  | ปกติ  |        | ผิดปกติเล็กน้อย |        | ผิดปกติปานกลาง |        | ผิดปกติมาก |        |
|--------------------------------------|-------|--------|-----------------|--------|----------------|--------|------------|--------|
|                                      | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน           | ร้อยละ | จำนวน          | ร้อยละ | จำนวน      | ร้อยละ |
| 1. การเต้นของหัวใจ                   | 363   | 90.8   | 11              | 2.8    | 24             | 6.0    | 2          | 0.5    |
| 2. การหายใจติดขัด                    | 365   | 91.2   | 10              | 2.5    | 21             | 5.3    | 4          | 1.0    |
| 3. กล้ามเนื้อเมื่อยล้า               | 222   | 55.5   | 98              | 24.5   | 71             | 17.8   | 9          | 2.2    |
| 4. การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ เอ็นข้อ | 275   | 68.8   | 67              | 16.7   | 51             | 12.7   | 7          | 1.8    |
| 5. ปัญหาเรื่องกระดูก                 | 294   | 73.5   | 54              | 13.5   | 44             | 11.0   | 8          | 2.0    |
| 6. การทรงตัว                         | 330   | 82.5   | 36              | 9.0    | 29             | 7.2    | 5          | 1.3    |
| 7. ระบบขับถ่าย                       | 319   | 79.8   | 40              | 10.0   | 33             | 8.2    | 8          | 2.0    |
| 8. ปวดศีรษะ                          | 224   | 56.0   | 116             | 29.0   | 50             | 12.5   | 10         | 2.5    |
| 9. ตาพร่ามัว                         | 265   | 66.2   | 86              | 21.5   | 39             | 9.8    | 10         | 2.5    |
| 10. กินจุ หิวบอย                     | 273   | 68.2   | 67              | 16.8   | 46             | 11.5   | 14         | 3.5    |
| 11. เครียดนอนไม่หลับ                 | 271   | 67.7   | 78              | 19.5   | 40             | 10.0   | 11         | 2.8    |
| 12. ผิวหนัง                          | 344   | 86.0   | 32              | 8.0    | 21             | 5.3    | 3          | 0.8    |

เมื่อจำแนกการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพตามตัวแปรข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกาย ได้ผลดังตารางที่ 16

ข้อมูลทั่วไปและการออกกำลังกายที่มีผลต่อการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ พบว่า สถานภาพการสมรสและการออกกำลังกายสม่ำเสมอและไม่สม่ำเสมอ มีความสัมพันธ์กับการรับรู้

ความแข็งแรงของสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผู้ออกกำลังกายที่มีสถานภาพการสมรสที่สมรสแล้ว มีการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพระดับมากปานกลางและน้อย มากกว่าผู้ออกกำลังกายที่เป็นโสด หม้าย หย่า/ แยก และผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ

ส่วนข้อมูลทั่วไปอื่น ๆ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้และระยะเวลาเดินทางถึงสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 จำนวนและร้อยละของผู้ออกกำลังกาย จำแนกตามการรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพและข้อมูลทั่วไป

| ข้อมูลทั่วไป    | การรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ |        |         |        |       |        | ผลการทดสอบ |      |
|-----------------|-------------------------------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------|
|                 | น้อย                          |        | ปานกลาง |        | มาก   |        | $\chi^2$   | P    |
|                 | จำนวน                         | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |            |      |
| ยอดรวม          | 13                            | 3.3    | 233     | 58.3   | 154   | 38.5   |            |      |
| 1.เพศ           |                               |        |         |        |       |        | 1.553      | .460 |
| ชาย             | 4                             | 2.1    | 113     | 59.5   | 73    | 38.4   |            |      |
| หญิง            | 9                             | 4.3    | 120     | 57.1   | 81    | 38.6   |            |      |
| 2.อายุ          |                               |        |         |        |       |        | 15.060     | .130 |
| ต่ำกว่า - 19 ปี | 2                             | 4.4    | 17      | 37.8   | 26    | 57.8   |            |      |
| 20 - 29 ปี      | 4                             | 3.7    | 63      | 58.3   | 41    | 38.0   |            |      |
| 30 - 39 ปี      | 1                             | 1.4    | 39      | 54.9   | 31    | 43.7   |            |      |
| 40 - 49 ปี      | 1                             | 1.5    | 43      | 64.2   | 23    | 34.3   |            |      |
| 50 - 59 ปี      | 3                             | 4.2    | 44      | 62.0   | 24    | 33.8   |            |      |
| 60 ปีขึ้นไป     | 2                             | 5.3    | 27      | 71.1   | 9     | 23.7   |            |      |
| 3.ศาสนา         |                               |        |         |        |       |        | .914       | .633 |
| พุทธ            | 7                             | 4.2    | 96      | 58.2   | 62    | 57.6   |            |      |
| อิสลาม          | 6                             | 2.6    | 137     | 58.3   | 92    | 39.1   |            |      |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                   | การรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ |        |         |        |       |        | ผลการทดสอบ |      |
|--------------------------------|-------------------------------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------|
|                                | น้อย                          |        | ปานกลาง |        | มาก   |        | $\chi^2$   | P    |
|                                | จำนวน                         | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |            |      |
| 4.สถานภาพสมรส                  |                               |        |         |        |       |        | 8.401      | .015 |
| โสด,หม้าย,<br>หย่า/ แยก        | 10                            | 4.7    | 110     | 52.1   | 91    | 43.1   |            |      |
| สมรส                           | 3                             | 1.6    | 123     | 65.1   | 63    | 33.3   |            |      |
| 5.ระดับการศึกษา                |                               |        |         |        |       |        | 8.056      | .234 |
| ไม่ได้เรียน/<br>ประถมศึกษา     | 0                             | 0      | 36      | 73.5   | 13    | 26.5   |            |      |
| มัธยมศึกษา                     | 4                             | 3.6    | 56      | 50.9   | 50    | 45.5   |            |      |
| ปวช/ปวส/<br>อนุปริญญา          | 2                             | 3.5    | 33      | 57.9   | 22    | 38.6   |            |      |
| ปริญญาตรี,สูง<br>กว่าปริญญาตรี | 7                             | 3.8    | 108     | 58.7   | 69    | 37.5   |            |      |
| 6.อาชีพ                        |                               |        |         |        |       |        | 11.372     | .181 |
| รับจ้าง                        | 4                             | 5.3    | 48      | 64.0   | 23    | 30.7   |            |      |
| เกษตรกร,แม่บ้าน                | 0                             | 0      | 24      | 55.8   | 19    | 44.2   |            |      |
| ค้าขาย                         | 2                             | 4.8    | 30      | 71.4   | 10    | 23.8   |            |      |
| ข้าราชการ/<br>รัฐวิสาหกิจ      | 4                             | 2.4    | 95      | 56.9   | 68    | 40.7   |            |      |
| นักเรียน,นักศึกษา              | 3                             | 4.1    | 36      | 49.3   | 34    | 46.6   |            |      |
| 7.รายได้                       |                               |        |         |        |       |        | 8.704      | .191 |
| ไม่มีรายได้                    | 2                             | 2.1    | 49      | 51.0   | 45    | 46.9   |            |      |
| ต่ำกว่า 5,000                  | 4                             | 7.7    | 31      | 59.6   | 17    | 32.7   |            |      |
| 5,001 - 15,000                 | 5                             | 3.4    | 91      | 62.8   | 49    | 33.8   |            |      |
| 15,001 ขึ้นไป                  | 2                             | 1.9    | 62      | 57.9   | 43    | 40.2   |            |      |

ตารางที่ 16 (ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไป                               | การรับรู้ความแข็งแรงของสุขภาพ |        |         |        |       |        | ผลการทดสอบ |      |
|--------------------------------------------|-------------------------------|--------|---------|--------|-------|--------|------------|------|
|                                            | น้อย                          |        | ปานกลาง |        | มาก   |        | $\chi^2$   | P    |
|                                            | จำนวน                         | ร้อยละ | จำนวน   | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ |            |      |
| 8.ระยะเวลาเดินทางถึงสถานที่<br>ออกกำลังกาย |                               |        |         |        |       |        | 12.235     | .059 |
| 1 - 5 นาที                                 | 3                             | 2.4    | 68      | 55.3   | 52    | 42.3   |            |      |
| 6 - 10 นาที                                | 4                             | 3.0    | 85      | 63.9   | 44    | 33.1   |            |      |
| 11 - 20 นาที                               | 3                             | 3.3    | 43      | 47.3   | 45    | 49.5   |            |      |
| 20 นาทีขึ้นไป                              | 3                             | 5.7    | 37      | 69.8   | 13    | 24.5   |            |      |
| 9.การออกกำลังกาย                           |                               |        |         |        |       |        | 7.979      | .019 |
| สม่ำเสมอ                                   | 8                             | 3.8    | 109     | 51.7   | 94    | 44.5   |            |      |
| ไม่สม่ำเสมอ                                | 15                            | 2.6    | 124     | 65.6   | 60    | 31.7   |            |      |