

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยเพื่อศึกษาว่าประชาชนในเขตอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายอย่างไร โดยศึกษาในประชาชนที่มีช่วงอายุและเพศต่างกัน จากการใช้แบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย (วรรณิ เจริญวงศ์, 2547) สรุปได้ดังนี้

1. ประชาชนที่ศึกษาอายุระหว่าง 15 - 84 ปี อายุเฉลี่ย 29.72 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุ 15 - 18 ปี มากที่สุด ร้อยละ 58.82 ตามด้วยอายุ 19 - 60 ปี ร้อยละ 29.68 และกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 11.50 โดยมีลักษณะการออกกำลังกายครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป ร้อยละ 51.34 สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ขึ้นไป ร้อยละ 49.29 ด้วยความหนักปานกลาง ร้อยละ 76.20 และออกกำลังกายติดต่อกันนานกว่า 6 เดือน ร้อยละ 64.97

2. ลักษณะแรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี

2.1 แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนโดยรวม

ประชาชนอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย แรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากในด้านความคล่องตัว ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านรูปร่าง ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการแข่งขัน และแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับปานกลางในด้านเป็นที่รู้จักของสังคม

2.2 แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 15-18 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ระดับมากในด้านความคล่องตัว ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ และระดับปานกลางในด้านเป็นที่รู้จักของสังคม

กลุ่มอายุ 19 - 60 มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านความท้าทาย ด้านความคล่องตัว ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน แรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมาก ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านรูปร่าง

ด้านความท้าทาย ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านปัญหาสุขภาพ และระดับปานกลาง ในด้านเป็นที่รู้จักของสังคม และด้านการแข่งขัน

กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความคล่องตัว แรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากในด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านรูปร่าง ด้านเป็นที่รู้จักของสังคม และแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับปานกลางในด้านการแข่งขัน

2.3 แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนตามเพศ

2.3.1 เพศชาย

เพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการป้องกันการเจ็บป่วยด้านความคล่องตัว ระดับมากในด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย การจัดการน้ำหนัก ด้านรูปร่าง ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ และด้านเป็นที่รู้จักของสังคม โดยเพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากที่สุดในด้านสรีรวิทยา รองลงมาระดับมากด้านจิตวิทยา

เพศชาย กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความคล่องตัว ระดับมากในด้านการจัดการความเครียด ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านความท้าทาย ด้านการแข่งขัน ด้านรูปร่าง ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านปัญหาสุขภาพ และด้านเป็นที่รู้จักของสังคม

เพศชาย กลุ่มอายุ 19 - 60 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ระดับมากในด้านความคล่องตัว ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้านการจัดการความเครียด ด้านความท้าทาย ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านรูปร่าง ด้านการแข่งขัน ระดับปานกลางด้านปัญหาสุขภาพและด้านเป็นที่รู้จักของสังคม

เพศชาย กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความคล่องตัว ด้านการจัดการความเครียด ด้านความสนุกสนาน

ผลิตเพลิน ระดับมากในด้านปัญหาสุขภาพ ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านรูปร่าง ระดับปานกลางด้านเป็นที่รู้จักของสังคมและด้านการแข่งขัน

2.3.2 เพศหญิง

ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เพศหญิง มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุดในการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการจัดการความเครียด แรงงูใจในการออกกำลังกาย ระดับมากในด้านความคล่องตัว ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านความสนุกสนานผลิตเพลิน ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านรูปร่าง ด้านความท้าทาย ด้านปัญหาสุขภาพ ระดับปานกลางด้านการแข่งขันและด้านเป็นที่รู้จักของสังคม โดยเพศหญิง มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย มากที่สุดในด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยา รองลงมาในระดับด้านจิตวิทยา ระดับปานกลางมีทั้งด้านจิตวิทยาชอบการแข่งขันและด้านเหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม

เพศหญิง กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย แรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากในด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการจัดการความเครียด ด้านความคล่องตัว ด้านความสนุกสนานผลิตเพลิน ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านความท้าทาย ด้านรูปร่าง ด้านการแข่งขัน ด้านปัญหาสุขภาพ และระดับปานกลางด้านเป็นที่รู้จักของสังคม

เพศหญิง กลุ่มอายุ 19 – 60 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในการมีสุขภาพที่ดี ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านความคล่องตัว ด้านความสนุกสนานผลิตเพลิน ด้านการจัดการน้ำหนัก ระดับมากในด้านรูปร่าง ด้านความท้าทาย ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านปัญหาสุขภาพ ระดับปานกลางด้านเป็นที่รู้จักของสังคมและด้านการแข่งขัน

เพศหญิง กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ด้านความกระปรี้กระเปร่า แรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมาก ในด้านความสนุกสนานผลิตเพลิน ด้านความคล่องตัว ด้านปัญหาสุขภาพ ด้านความท้าทาย ด้านการจัดการน้ำหนัก ด้านการได้ประกอบกิจกรรมร่วมกัน ด้านรูปร่างด้านเป็นที่รู้จักของสังคม และด้านการแข่งขัน

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับกลุ่มอายุต่อแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อทดสอบผลย่อย พบว่า

กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี และกลุ่มอายุ 19 – 60 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขันของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี แตกต่างกันตามกลุ่มอายุที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อทดสอบรายคู่โดยวิธี LSD. พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขันแตกต่างจากกลุ่มอายุ 19 – 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

1. ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย เนื่องจากส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประจำครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ด้วยความหนักปานกลาง และต่อเนื่องนานกว่า 6 เดือน ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย ที่ทำให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้สุขภาพดีและสมรรถภาพร่างกายดี (ACSM, 1998)

การออกกำลังกายทำให้การกระจายของหลอดเลือดดีขึ้น ช่วยให้หลอดเลือดมีสภาพคงที่ ได้นาน ไขมันชนิดที่มีความหนาแน่นสูง (Highdensity Lipoprotein-HDL) ซึ่งมีหน้าที่ช่วยยับยั้ง การจับกลุ่มก้อนของสารบางชนิดบริเวณผนังเยื่อชั้นในหลอดเลือดมีจำนวนเพิ่มขึ้น ความต้านทาน ของหลอดเลือดมีจำนวนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง ทำให้ ระดับความดันโลหิตลดลงหรืออาจทำให้ความดันโลหิตของผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในขณะที่พักไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนในนักกีฬาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างหนักอาจมีความดันโลหิตลดลง (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) สอดคล้องกับการศึกษาผู้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 46 คน ด้วยการวิ่งและว่ายน้ำ เป็นเวลา 10 ปี พบว่าอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ความสามารถในการรับออกซิเจนของร่างกาย แรงบีบตัวของหัวใจ และความต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือด นอกจากจะไม่เสื่อมถอยไปตามวัยแล้วกลับมีประสิทธิภาพดีขึ้น ส่วนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกลับ ลดลง มีความแข็งแรงและดูเป็นหนุ่มกว่าคนวัยเดียวกัน (Kasch, 1986 อ้างถึงใน อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, 2529) การออกกำลังกายจะกระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์ และคอร์ติซอล ซึ่งมีผลต่อการสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ และจากการทำงานของต่อมธัยรอยด์ที่เพิ่มขึ้น อัตราการเผาผลาญเพิ่มทำให้มีการนำกลูโคสไปใช้มากขึ้น ร่วมกับการหลั่งอินซูลินจากเบต้าเซลล์ ของตับอ่อน จะกระตุ้นให้เก็บกลูโคสในรูปไกลโคเจน และมีการนำกลูโคสผ่านเข้าสู่เซลล์ต่าง ๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้โดยเฉพาะผู้ที่ที่เป็นเบาหวาน สมาคมโรคหัวใจสหรัฐอเมริกา

ได้ประกาศให้การไม่ออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสี่ยงปฐมภูมิที่สำคัญยิ่ง (American Heart Association, 1992) และจากการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่า การเพิ่มการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับอย่างมีนัยสำคัญกับการลดอัตราการตายจากทุก ๆ สาเหตุ รวมถึงโรคหัวใจล้มเหลว ด้วย (Blair, 1995) คนจะรับการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเมื่อมั่นใจว่าทำได้สำเร็จ รู้ว่าอะไรคือการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์ รับรู้ความสำคัญ รับรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย และมีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และออกกำลังกายต่อไป เมื่อรับรู้ความสามารถของตัวเอง รับรู้ความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจ มีแรงจูงใจภายใน รับรู้ถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพดี และได้รับการสนับสนุนจากสังคม (Cox, 2000 อ้างถึงใน นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร, 2547)

สรุปได้ว่าประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายมากที่สุดและมาก ด้วยเหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons) และจิตวิทยา (Psychological Reasons) มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายปานกลาง เหตุผลทางสิ่งแวดล้อม และสังคม (Situational Reasons) สอดคล้องกับการศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทภาคสวนแก้ว จำนวน 100 คน เป็นชาย 43 คน เป็นหญิง 57 คน พบว่า พนักงานบริษัทภาคสวนแก้วมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาและแรงจูงใจด้านจิตวิทยาอยู่ในระดับมาก แรงจูงใจด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง (สมาพร ทองมี, 2545) และจากข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ได้จากการสำรวจประชาชนอำเภอศรีราชาในครั้งนี้ พบว่า ประชาชนอำเภอศรีราชาออกกำลังกายด้วยการเดิน ร้อยละ 58.82 วิ่ง ร้อยละ 51.60 เพศชายออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 63.58 เพศหญิง ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด ร้อยละ 64.13 (ภาคผนวก ง) จะเห็นได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง แรงจูงใจด้านเป็นที่รู้จักของสังคมจึงอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายเป็นหมู่คณะในเด็กทำให้รู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีเพื่อน ลดปัญหาสุขภาพจิต (เจริญทัศน์ จินตนาเสรี, 2529 อ้างถึงใน วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537) สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่คณะ ทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533)

2. แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

2.1 ตามกลุ่มอายุ

กลุ่มอายุ 15-18 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายระดับมาก ด้านการจัดการความเครียด ด้านความคล่องตัว ด้านความสนุกสนานเพลิดเพลิน กลุ่มอายุ 19- 60 และกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายทั้งสามด้านดังกล่าวอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากกลุ่มอายุ 15-18 ปี เป็นกลุ่มที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตมีความคล่องตัว มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในความดูแลของบิดา

มารดา เป็นวัยที่มีความสนุกสนาน กลุ่มอายุ 19- 60 และกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี เป็นกลุ่มที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ในครอบครัว งานบ้าน งานประจำ กิจวัตรประจำวัน ไม่นั่นนอน ทำให้เกิดความเครียด ประกอบกับเมื่อมีอายุมากขึ้นความสามารถของร่างกาย ความรวดเร็ว ว่องไวจะลดลง การออกกำลังกาย จะมีผลทำให้การหลั่งสารเคมีที่เป็นอันตรายในภาวะเครียดลดลง ขณะเดียวกันจะหลั่งสารที่ก่อให้เกิดความสุขสบายสอดคล้องกับการศึกษาในนักวิ่งและการออกกำลังกายแบบแอโรบิค พบว่า ภายหลังจากออกกำลังกาย 20-30 นาที ต่อมาได้สมองจะหลั่งสารจำพวกเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งมีลักษณะคล้ายมอร์ฟินเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใส ปลอดโปร่ง สามารถเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น และจะมีความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต (Hughes, 1995; Corbin & Lindsey, 1984 อ้างถึงใน เบญจมาศ จรรยาพัฒนานนท์, 2544) การออกกำลังกายส่งผลที่ดีต่ออารมณ์ การรู้จักตนเอง หรือมโนทัศน์ (Self-concept) และพฤติกรรมการทำงาน ได้แก่ ลดความผิดพลาด การขาดงาน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน (Folkins & Sime, 1981) และจากการศึกษาผลของโปรแกรม การออกกำลังกายที่มีต่อองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ภายหลังจากฝึกเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน พบว่า ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ระยะเวลาในการวิ่งหรือการเดินในระยะ 1 ไมล์ลดลง (ศักดิ์ฐานพงษ์ ไชยศรี, 2541)

แรงจูงใจด้านเป็นที่รู้จักของสังคม กลุ่มอายุ 15-18 ปี กลุ่มอายุ 19- 60 อยู่ในระดับ ปานกลาง กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปีอยู่ในระดับมากเนื่องจากกลุ่มอายุ 15-18 ปี และกลุ่มอายุ 19- 60 ปี เป็นกลุ่มนักเรียนและวัยทำงานมีสังคม และเพื่อนที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ในขณะที่ผู้สูงอายุเป็น วัยเกษียณ จากการ ทำงาน ประกอบกับสังคมไทยปัจจุบันลูกหลานต้องออกจากบ้านไปประกอบ อาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงอยู่ตามลำพัง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลพฤติกรรม การออกกำลังกายที่ได้ จากการสำรวจประชาชนอำเภอศรีราชาในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี มีการออกกำลังกาย เป็นกลุ่มประเภทเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อด้วยการรำกระบองมากที่สุด ร้อยละ 32.56 และเพื่อความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยการเดินรำและเล่นเปตองมากที่สุด ร้อยละ 4.65 (ภาคผนวก ง) การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้พฤติกรรม ของมนุษย์ ปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533)

2.2 ตามเพศ

ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรีเพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียดระดับมาก เพศหญิงระดับมากที่สุด เนื่องจากเพศหญิงมีหน้าที่รับผิดชอบ ในครอบครัวทั้งการดูแลบุตร งานบ้าน งานประจำ (Nies, Vollman, & Cook., 1998) วัฒนธรรม ความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้งอายุ เพศ ล้วนมีผลต่อ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อว่าเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาวหรือของเพศชายเท่านั้น การออกกำลังกายเป็นการคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากงานประจำ (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) จากการศึกษาผลของการบริหารผ่อนคลายแนวซิงก ต่อความเครียดและความดันโลหิตในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน ทำการทดลองโดยการฝึกบริหารผ่อนคลายแนวซิงก เป็นเวลา 12 สัปดาห์ และสัมภาษณ์ความเครียด ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และระดับความดันโลหิตก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4-12 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (อมรรัตน์ ภิราพร, 2539)

กลุ่มอายุ 15-18 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความกระปรี้กระเปร่า ด้านความคล่องตัวระดับมากที่สุด ส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับมาก เนื่องจาก กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตทั้งรูปร่าง การทำงานของร่างกาย การออกกำลังกายทำให้เลือดไหลเวียนในกล้ามเนื้อมากขึ้น กล้ามเนื้อแข็งแรง (เสก อักษรานุเคราะห์, 2525; จรวยพร ธรณินทร์, 2522; เจริญทัศน์ จินคนเสรี, 2535) ทำให้กระดูกเจริญเติบโตในวัยเด็ก การเคลื่อนไหวของข้อต่อเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของกระดูกและข้อ ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะคล่องแคล่วว่องไว ช่วยในการทรงตัว (วิจิตร บุญยะ โหตระ, 2535; วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ, 2532) เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย (เจริญทัศน์ จินคนเสรี, 2529 อ้างถึงใน วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ, 2537)

กลุ่มอายุ 19-60 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการจัดการน้ำหนัก ระดับมาก เพศหญิง อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้สัดส่วน เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง ร่างกายจะใช้แป้งและไขมันเป็นพลังงาน ทำให้มีการนำไขมันที่สะสมในร่างกายมาใช้ และนอกจากนี้สมองส่วนที่สั่งความรู้สึกอยากอาหารจะปรับตัวในการรับปริมาณอาหารและการใช้พลังงานออกไปให้เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงเป็นการควบคุมน้ำหนักของร่างกาย โดยให้ปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปเท่ากับปริมาณพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน จากการศึกษาเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ กับการขี่จักรยานอยู่กับที่ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย โดยฝึกที่ความหนักร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ฝึกครั้งละ 20 นาที 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า การฝึกขี่จักรยานอยู่กับที่ และการฝึกวิ่งเหยาะๆ มีผลทำให้ระดับไขมันของร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (ขนิษฐา พูลสวัสดิ์, 2527)

แรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านการจัดการน้ำหนักของเพศหญิงและชายต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของอิงกลูเดวและคณะ (Ingledew et al., 1995) ในเพศหญิงและเพศชายกลุ่มละ 50 คน อายุเฉลี่ย 32.1 ปี (SD = 9.9 ปี) พบว่า เพศชายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านรูปร่าง เพื่อควบคุมน้ำหนัก ในขณะที่เพศหญิงมีแรงจูงใจเพื่อรูปร่างที่สวยงาม

กลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี เพศชาย มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านเป็นที่รู้จักของสังคมระดับปานกลาง เพศหญิงระดับมาก การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส มีอารมณ์เยือกเย็น ช่วยลดความตึงเครียดจากงานประจำ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ การออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาทำให้เกิดความเข้าใจ เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ และสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2533)

3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศกับกลุ่มอายุต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อทดสอบผลย่อย พบว่า กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี และกลุ่มอายุ 19- 60 ปี มี แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 อภิปรายผลได้ว่า การออกกำลังกาย ทำให้การกระจายของหลอดเลือดขยับในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น จึงมีจำนวนเลือดไหลเวียนในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงจะมีขนาดใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) ขณะเดียวกันมีการสะสมอาหารที่เป็นแหล่งพลังงานโดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้ง และสารเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญอาหารให้เกิดพลังงานมากขึ้น กล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานได้นาน หรือมีความอดทน การใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ และการใช้พลังงานลดน้อยลงทำให้เกิดกรดแลคติกช้า ทำให้ร่างกายรู้สึกเพลียช้าและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น (เสก อักษรานุเคราะห์, 2525; จรวพร ธรณินทร์, 2522; เจริญทัศน์ จินตนาเสรี, 2535) ปริมาณแคลเซียมในกระดูกหนาแน่นขึ้น ทำให้กระดูกมีความหนาและแข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเกาะและบริเวณข้อต่อ (Hughes et al., 1995) ทำให้กระดูกเจริญเติบโตในวัยเด็ก ส่วนวัยผู้ใหญ่เป็นการชะลอให้กระดูกเสื่อมสภาพช้าลง ไขกระดูกมีสีแดงขึ้น มีการผลิตเม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น เอ็นยึดข้อต่อต่าง ๆ มีความหนาและแข็งแรงขึ้น (วิจิตร บุญยะโทตระ, 2535; วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ, 2532) ผลของการฝึกทำให้การเติบโตทางกว้างของโครงร่าง ความกว้างของช่วงไหล่ ขนาบรอบทรวงอกและขนาดรอบของกระดูกเพิ่มขึ้น (พิชิต ภูมิจันทร์, 2535) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายที่มีแรงต้านต่อความแข็งแรงและขนาดของกล้ามเนื้อ พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มอย่างรวดเร็วตลอด 3 เดือนแล้วจะเพิ่มจนถึงระดับคงที่ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานต่อเนื่องได้ยาวนานกว่ามีความอดทนต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าช้าลง (Pyka, Lindenberger, Chavette, & Marcus, 1994) สอดคล้องกับผลการศึกษาของจิราภรณ์ มงคลศิริ

(2540) เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข พบว่า แรงเหวี่ยงขาและสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นหลังร่วมโครงการออกกำลังกาย การรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของเด็กชายและเด็กหญิงแตกต่างกัน จากประวัติศาสตร์ เด็กชายจะถูกเลี้ยงดูสั่งสอนให้กระตือรือร้นในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่หนักและรุนแรง ขณะที่เด็กหญิงถูกสั่งสอนให้สงบเสงี่ยมเรียบร้อยเหมือนกุลสตรี (Greendorfer, 1993)

เพศหญิงมีความเข้าใจว่า การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัด แต่ความเป็นจริง การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อไม่อ่อนแอหรือมีพลังที่จะต่อสู้กับแรงต้านทาน ชนิด การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ จะต้องเป็นไปในลักษณะยกน้ำหนักที่มีน้ำหนักค่อนข้างมาก เช่น ยกน้ำหนักถึงร้อยละ 70-100 ของความสามารถสูงสุดที่จะยกได้ และใช้เวลาที่ยกนานพอควร แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นไม่ทำให้กล้ามเนื้อโตเป็นมัดๆ กลับช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมส่วน นอกจากนั้น ฮอร์โมนหญิงยังเป็นตัวช่วยกำจัดภาวะที่เกินพอดีต่อร่างกายอีกด้วย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร, 2537) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายในครั้งนี้ พบว่ากลุ่มอายุ 15 – 18 ปี เพศชายและเพศหญิงออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนักร้อยละ 13.51 และร้อยละ 1.83 ตามลำดับ กลุ่มอายุ 19-60 ปี เพศชายและเพศหญิงออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก ร้อยละ 5.00 และ ร้อยละ 4.40 ตามลำดับ (ภาคผนวก ง)

4. แรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขันของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี แตกต่างกันตามกลุ่มอายุ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อทดสอบรายคู่โดยวิธี LSD. พบว่า กลุ่มอายุ 15 -18 ปี มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขันแตกต่างจากกลุ่มอายุ 19- 60 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อีกปราชผลว่า จากผลการสำรวจครั้งนี้พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี ออกกำลังกายที่มีลักษณะเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้วยการเล่น บาสเก็ตบอลมากที่สุด ร้อยละ 38.64 กลุ่มอายุ 19 – 60 ปีออกกำลังกาย ด้วยการเล่นแบดมินตัน มากที่สุด ร้อยละ 5.41 (ภาคผนวก ง) การออกกำลังกายทั้ง 2 ประเภท เป็นการออกกำลังกายที่มีการแข่งขัน การแข่งขันมีข้อดีที่เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและลักษณะนิสัย สร้างความสามัคคี มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาความสามารถ เป็นต้น (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545) แต่ข้อเสียของการแข่งขันคือบ่มเพาะนิสัยความเห็นแก่ตัว ความหยิ่งทะนงในตัวเองกีฬาเพื่อพยายามเพิ่มความสามารภให้ตนเองเป็นผู้ชนะ ดังนั้นสังคมใดที่ยึดหลักการแข่งขันเป็นพื้นฐานย่อมเป็นสังคมที่ไม่น่าอยู่ (Simon, 1985 อ้างถึงใน สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2545) ดังนั้นการออกกำลังกายที่มีการแข่งขันควรจัดให้มีความสนุกสนาน แม้มีความกดดัน และควรเปลี่ยนความกดดันจากการแข่งขันเป็นการท้าทายความสามารถ มุ่งเน้น

ที่ความพยายามให้บรรลุจุดหมายที่มีความก้าวหน้าหรือพัฒนาการที่สูงขึ้นจะเป็นการตั้งจุดหมายในการแข่งขันที่ดีกว่าต้องชนะหรือแพ้ (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีแรงงูใจในการออกกำลังกายมากที่สุดใกล้เคียงกัน 4 ด้าน คือ ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า และด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ผลการทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 15 – 18 ปี และกลุ่มอายุ 19- 60 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย ผลการทดสอบผลหลัก พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 18 ปี มีแรงงูใจในการออกกำลังกาย ด้านการแข่งขันแตกต่างจากกลุ่มอายุ 19- 60 ปี และผลการสำรวจยังพบว่ากลุ่มอายุ 15 -18 ปี และ 19 – 60 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อย ขณะที่ไม่พบการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในกลุ่มอายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการวิจัย ดังนี้ คือ

1. ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ควรนำผลของการศึกษาแรงงูใจในการออกกำลังกายไปส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างครบถ้วนตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งด้านความหนัก ความถี่ และความต่อเนื่อง
2. ในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย ควรนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มาแนะนำให้มีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายครบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพปอดและหัวใจ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในประชาชนทุกกลุ่มอายุ
3. ควรนำผลแรงงูใจในการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด 4 ด้าน คือ ด้านการมีสุขภาพที่ดี ด้านความแข็งแรงและความอดทนของร่างกาย ด้านความกระปรี้กระเปร่า และด้านการป้องกันการเจ็บป่วย ไปเป็นจุดเน้นประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายในประชาชนทั่วไป
4. ควรมีการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายครบทั้ง 3 ด้าน ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายสม่ำเสมอตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งด้านความหนัก ความถี่ และความต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษา แรงจูงใจในการออกกำลังกายตามประเภทการออกกำลังกาย
2. ควรศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกลุ่มประชาชนที่ไม่ออกกำลังกาย
3. ควรศึกษาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพของประชาชน ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนของร่างกาย เพื่อนำผลการศึกษาไปส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ