

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อโรงเรียนมัธยมปลาย (ม. 4- ม.6) อำเภอศรีราชา จ. ชลบุรี

	หญิง	ชาย	รวม
อัสสัมชัญศรีราชา(ม.10 ต.สุรศักดิ์)			
ม. 4	43	261	304
ม. 5	34	298	332
ม. 6	36	264	300
รวมทั้งหมด	113	823	936

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ สิริรัชช โทร. 09-2189159, 038-311055-6

ศรีราชา (เทศบาลศรีราชา)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	161	103	264
ม. 5	138	92	230
ม. 6	119	61	180
รวมทั้งหมด	418	256	674

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์นิรขรา โทร 09-6281779

ดาราสมุทร	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	86	90	176
ม. 5	80	78	158
ม. 6	86	71	157
รวมทั้งหมด	252	239	491

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ เรณู โทร 01-5255673, 038 – 311133

เซ็นต์ปอลคอนแวนต์ (ม. 2 ต.สุรศักดิ์)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	162	-	162
ม. 5	113	-	113
ม. 6	133	-	133
รวมทั้งหมด	408	-	408

อาจารย์ที่ประสานงาน อ.โสภักดิ์ โทร 01-6537401 , อาจารย์ สกฤต 01-8624716, 038- 311068

สวนกุหลาบ (ม. 3 ต.ป่อวิน)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	38	37	75
ม. 5	41	27	68
ม. 6	13	11	24
รวมทั้งหมด	92	75	167

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ วิราภรณ์ โทร 06-8632079, 038- 345779

บึงศรีราชา (ม. 7 ต. บึง)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	35	18	53
ม. 5	10	14	24
ม. 6	12	11	23
รวมทั้งหมด	57	43	100

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ มั่นใจ โทร 06-9786203, 038- 480738

สุรศักดิ์ (ม. 5 ต. สุรศักดิ์)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	30	19	49
ม. 5	15	11	26
ม. 6	19	18	37
รวมทั้งหมด	64	48	112

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ กฤษณา โทร 01 – 2097176 , 038-338053

ทุ่งสุลาพิทยาคม (ม. 12 ต. ทุ่งสุลา)	หญิง	ชาย	รวม
ม. 4	44	33	77
ม. 5	33	7	40
ม. 6	27	17	44
รวมทั้งหมด	104	57	161

อาจารย์ที่ประสานงาน อาจารย์ สมนึก โทร 038- 351776

รวมทุกโรงเรียน	1508	1541	3049
----------------	------	------	------

จำนวนสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

1. ค. บ่อวิน (สอ.บ่อวิน) จำนวน 2 ชมรม รวมทั้งหมด 149 คน

ผู้ประสานคุณภาพมาตรฐาน โทร. 01-7627347, 038-345341

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ออกกำลังกาย	6	32	-	-	6	32
2. ผู้สูงอายุ	-	-	34	77	34	77
รวม	6	32	34	77	40	109

2. ค.ศรีราชา (รพ.สมเด็จพระเจ้า) จำนวน 5 ชมรม รวมทั้งหมด 298 คน

ผู้ประสาน คุณสุวิภา โทร. 01-8619707

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. วิ่ง	57	90	-	-	57	90
2. แอโรบิก	-	31	-	-	-	31
3. รำกระบองยามเช้า	-	-	5	22	5	22
4. รำกระบองรอบเย็น	1	48	5	7	6	55
5. ไทเก็ก	1	31	-	-	1	31
รวม	59	200	10	29	69	229

3. ค.หนองขาม (สอ.โค้งคารา) จำนวน 4 ชมรม รวม 127 คน

ผู้ประสาน คุณสาวิตรี 01-6522474 คุณลาวัลย์ 038-269127

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. รวมพลคนรักสุขภาพ	-	34	-	-	-	34
2. ฟุตบอล	30	-	-	-	30	-
3. เบาหวาน	10	35	-	-	10	35
4. ผู้สูงอายุ	-	-	8	10	8	10
รวม	40	49	8	10	48	79

4. ต.บางพระ (สอ.ห้วยกร) จำนวน 2 ชมรม รวม 40 คน

ผู้ประสาน คุณโอภาส, คุณชินดี 038-298143

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิก	1	19	-	-	1	19
2. รำกระบอง	-	8	1	11	1	19
รวม	1	27	1	11	2	38

5. ต.บึง (สอ.บึง) 1 ชมรม รวม 20 คน

ผู้ประสาน คุณวันทนา 038-760681 คุณณาคา 06-8324087

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ไทเก็ก	1	7	2	10	3	17
รวม	1	7	2	10	3	17

6. ต.บางพระ (สอ.ห้วยกุ่ม) จำนวน 3 ชมรม รวม 90 คน

ผู้ประสาน คุณปรีดารัตน์ 038-298149

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิกห้วยกุ่ม	1	29	-	-	1	29
2. แอโรบิกนาพุพัฒนา	-	20	-	-	-	20
3. เปตองนาพุ	23	17	-	-	23	17
รวม	24	66	-	-	24	66

7. ต.เขาคันทรง (สอ.เฉลิมพระเกียรติ) จำนวน 6 ชมรม รวม 186 คน

ผู้ประสาน คุณบุญลักษณ์ 038-263126 คุณเบญจวรรณ 09-9427181

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. รำกระบอง	-	11	11	30	11	41
2. เปตอง	2	7	1	10	3	17
3. แอโรบิก ม.4	-	24	-	-	-	24
4. แอโรบิก ม.5	-	14	-	-	-	14
5. แอโรบิก ม.8	-	24	-	-	-	24
6. เบาหวาน - ความดันโลหิต	8	16	9	19	17	35
รวม	10	96	21	59	31	155

8. ต.เขาคันทรง (สอ.หุบบอน) 2 ชมรม รวม 50 คน

ผู้ประสาน คุณสมจิตร 01-9455029, 038-269125

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. ออกกำลังกาย	1	19	-	-	1	19
2. ผู้สูงอายุ	-	-	7	23	7	23
รวม	1	19	7	23	8	42

9. ต.บางพระ (สอ.ตลาดล่างบางพระ) 2 ชมรม รวม 231 คน

ผู้ประสาน คุณรมน (ขวัญ) 01-7778830, 038-341852

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิก	4	158	-	-	4	158
2. รำกระบอง	1	45	2	21	3	66
รวม	5	203	2	21	7	224

10. ค.หนองขาว (สอ.หนองค้อ) 2 ชมรม รวม 184 คน

ผู้ประสาน คุณศิริพร 038-338391

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิก ม.9	-	46	-	-	-	46
2. สูงวัย ม.9	10	39	28	61	38	100
รวม	10	85	28	61	38	146

11. ค.ทุ่งสุขลา (รพ.อ่าวอุดมฯ) 7 ชมรม รวม 384 คน

ผู้ประสาน คุณสมใจ 06-3257266

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. แอโรบิก ม.1	1	20	-	-	1	20
2. แอโรบิก ม.3	-	78	-	-	-	78
3. แอโรบิก ม.5	3	39	-	-	3	39
4. แอโรบิก ม.6	1	12	-	-	1	12
5. รักสุขภาพศาลา โกมินทร์ ม.7	-	16	1	17	1	33
6. สูงอายุสะอาด้วน ม.7	-	9	-	6	-	15
7. แอโรบิก ม.10	3	178	-	-	3	178
รวม	8	352	1	23	9	375

12. ค.ศุรศักดิ์ (สอ.นาพร้าว) 6 ชมรม รวม 132 คน

ผู้ประสาน คุณบุญรุ่ง 01-3403540, 038-774705 คุณจมาพร 09-6848223

ชมรม	19-60 ปี		60 ปีขึ้นไป		รวม	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1. สร้างสุขภาพ ม.1	3	17	-	-	3	17
2. ออกกำลังกาย ม.3	-	24	-	-	-	24
3. สร้างสุขภาพ ม.4	10	18	-	-	10	18
4. สร้างสุขภาพ ม.7	11	9	-	-	11	9
5. สร้างสุขภาพ ม.8	6	14	-	-	6	14
6. สร้างสุขภาพ ม.9	6	14	-	-	6	14
รวม	36	96	-	-	36	96

รวม 42 ชมรม

ชาย = 315 คน

หญิง = 1,576 คน

รวม = 1,891 คน

8 โรงเรียน

ชาย = 1,541 คน

หญิง = 1,508 คน

รวม = 3,049 คน

รวม

= 1,856 คน

= 3,084 คน

= 4,940 คน

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเยาวชนอายุ 15-18 ปี

โรงเรียน	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
โรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา	823	113	59	8
โรงเรียนศรีราชา	256	418	18	30
โรงเรียนดาราสมุทร	239	252	17	18
โรงเรียนเซ็นต์ปอลคอนแวนต์	-	408	-	29
โรงเรียนสวนกุหลาบ	75	92	6	7
โรงเรียนบึงศรีราชา	43	57	3	4
โรงเรียนสุรศักดิ์	48	64	3	5
โรงเรียนทุ่งสุขาศึกษา	57	104	5	8
รวม	1,541	1,508	111	109
รวมทั้งหมด	3,049		220	

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอายุ 19 -60 ปี

ตำบล	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ศรีราชา	59	200	5	15
หนองขาม	50	154	5	11
บางพระ	30	296	3	21
ทุ่งสุขลา	8	352	1	26
เขาคันทรง	11	115	1	8
สุรศักดิ์	36	96	3	7
บึง	1	7	1	1
บ่อวิน	6	32	1	2
รวม	201	1,252	20	91
รวมทั้งหมด	1,453		111	

การสุ่มกลุ่มตัวอย่างอายุ 60 ปีขึ้นไป

ตำบล	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ศรีราชา	10	29	2	2
หนองขาม	36	71	5	5
บางพระ	3	32	1	2
ทุ่งสุขลา	1	23	1	2
เขาคันทรง	28	82	5	6
บึง	2	10	1	1
บ่อวิน	34	77	5	5
รวม	114	324	20	23
รวมทั้งหมด	438		43	

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง

แรงงูใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอสรีราชา จัังหวัดชลบุรี

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ประกอบไปด้วย 2 ชุด

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และประสพการณ์การออกกำลังกาย

ชุดที่ 2 แบบสอบถามแรงงูใจในการออกกำลังกาย

แบบสอบถามชุดที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและประสบการณ์การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเติมคำหรือกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงตามความจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

1. ☐ เพศหญิง ☐ เพศชาย

Sex []

2. ท่านมีอายุ ปี

Age []

3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายด้วยกิจกรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิด)

☐ ว่ายน้ำ☐ ฟุตบอล☐ อื่นๆ (ระบุ)

Type []

☐ โยคะ☐ บาสเก็ตบอล

1.

☐ วาสน้ำ ☐ ไทเก๊ก☐ แบดมินตัน

2.

☐ จักรยาน☐ ซิ่ง☐ ปิงปอง

3.

☐ เดินแอโรบิก☐ ยกน้ำหนัก☐ เทนนิส

4.

☐ เดินรำ ☐ กายบริหาร☐ ตะกร้อ

5.

4. ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้งแค่ไหน

Freq []

☐ 1-2 ครั้ง / สัปดาห์☐ 2-3 ครั้ง / สัปดาห์☐ 3-4 ครั้ง / สัปดาห์☐ 4-5 ครั้ง / สัปดาห์☐ 5 ครั้งหรือมากกว่า 5 ครั้ง / สัปดาห์

5. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด

Time []

☐ น้อยกว่า 10 นาที☐ 10 - 30 นาที☐ 31 - 60 นาที☐ มากกว่า 60 นาที

6. ในการออกกำลังกาย (ตามข้อ 2) ท่านออกกำลังกายหนักแค่ไหน

Int []

☐ เบา (ไม่รู้สึกเหนื่อย หรือเหนื่อยเล็กน้อย)☐ ปานกลาง (หายใจแรงแต่ยังพูดได้จบประโยค)☐ หนัก (หอบ หายใจออกทางปาก และพูดไม่จบประโยค)

7. ท่านออกกำลังกายมานานเท่าไร

Prog []

☐ 1-3 เดือน☐ 6-9 เดือน☐ 3-6 เดือน☐ มากกว่า 9 เดือน

แบบสอบถามชุดที่ 2
แบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
(วรรณิ เจริญวงศ์, 2547)

ในส่วนถัดไป จะมีข้อความที่เกี่ยวข้องกับเหตุผลที่มีคนให้ไว้ว่าทำไมจึงออกกำลังกาย ไม่ว่าในขณะนี้คุณจะทำออกกำลังกายหรือไม่ก็ตาม กรุณาอ่านข้อความอย่างรอบคอบ และวงกลมลงบนตัวเลขที่ตรงกับเหตุผลการออกกำลังกายของคุณ ถ้าคุณพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่ตรงกับคุณเลย ให้วงกลมที่ (0) ถ้าคุณคิดว่าตรงกับคุณมาก ให้วงกลมที่ (5) ถ้าคุณคิดว่าตรงกับคุณอยู่บ้าง กรุณาวงกลมที่ (1) (2) (3) หรือ (4) ตามระดับของความรู้สึกของคุณที่บ่งบอกได้ว่าทำไมคุณถึงออกหรืออาจจะออกกำลังกาย

โปรดทราบว่า ผู้วิจัยต้องการทราบเหตุผลของคุณว่าทำไมจึงเลือกออกกำลังกายหรือตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกาย โดยคุณไม่ต้องคำนึงว่าข้อความนั้นเป็นเหตุผลที่ดีของใครหรือไม่ในการออกกำลังกาย

ข้อมูลนี้จะช่วยให้ทราบข้อมูลที่เป็นเหตุผลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่ครบสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างมากกับข้อมูลที่จะได้รับต่อไปนี้

0.....ระดับเหตุผล..... 5

เหตุผลส่วนตัวที่ข้าพเจ้าออกกำลังกาย (หรืออาจจะออกกำลังกาย) คือ	ไม่ตรงกับ ข้าพเจ้า	ระดับเหตุผล				ตรง มา ที่สุด
		←-----→				
1. เพื่อต้องการรักษารูปร่างที่ดีไว้	0	1	2	3	4	5
2. เพื่อหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บ	0	1	2	3	4	5
3. เพราะการออกกำลังกายทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกดี	0	1	2	3	4	5
4. เพื่อช่วยให้ข้าพเจ้าผ่อนคลาย	0	1	2	3	4	5
5. เพื่อแสดงคุณค่าในตัวข้าพเจ้าให้ผู้อื่นได้รู้	0	1	2	3	4	5
6. เพื่อให้ข้าพเจ้าได้มีสมองที่ปลอดโปร่งในการคิด	0	1	2	3	4	5
7. เพื่อให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์	0	1	2	3	4	5
8. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ตัวเอง	0	1	2	3	4	5
9. เพราะว่าข้าพเจ้าเพลิดเพลินกับความรู้สึกที่ตนเองได้ ออกแรง	0	1	2	3	4	5
10. เพื่อใช้เวลาอยู่กับเพื่อน ๆ	0	1	2	3	4	5
11. เพราะแพทย์แนะนำให้ข้าพเจ้าออกกำลังกาย	0	1	2	3	4	5
12. เพราะข้าพเจ้าชอบที่ได้พยายามเพื่อชัยชนะ ในการออกกำลังกาย	0	1	2	3	4	5

0.....ระดับเหตุผล..... 5

เหตุผลส่วนตัวที่ข้าพเจ้าออกกำลังกาย (หรืออาจจะออกกำลังกาย) คือ	ไม่ตรงกับ ข้าพเจ้า	ระดับเหตุผล				ตรง มา ที่สุด
		←————→				
13. เพื่อรักษา/เพิ่มความคล่องตัว	0	1	2	3	4	5
14. เพื่อให้ข้าพเจ้ามีเป้าหมายที่จะทำงานต่อไป	0	1	2	3	4	5
15. เพื่อลดน้ำหนัก	0	1	2	3	4	5
16. เพื่อป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ	0	1	2	3	4	5
17. เพราะข้าพเจ้าพบว่า การออกกำลังกายทำให้สดชื่น, ร่าเริง	0	1	2	3	4	5
18. เพื่อให้มีร่างกายที่ดี	0	1	2	3	4	5
19. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถของข้าพเจ้ากับคนอื่น ๆ	0	1	2	3	4	5
20. เพราะมันช่วยลดความตึงเครียดได้	0	1	2	3	4	5
21. เพราะข้าพเจ้าต้องการที่จะรักษาการมีสุขภาพที่ดีไว้	0	1	2	3	4	5
22. เพื่อเพิ่มความทนทานในการทำงานของข้าพเจ้า	0	1	2	3	4	5
23. เพราะการออกกำลังกายทำให้เกิดความพึงพอใจที่ได้ทำ กิจกรรมนั้นและสิ่งที่เกี่ยวข้อง	0	1	2	3	4	5
24. เพื่อความสนุกเพลิดเพลินในสังคมของการออกกำลังกาย	0	1	2	3	4	5
25. เพื่อช่วยป้องกันการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว ของข้าพเจ้า	0	1	2	3	4	5
26. เพราะข้าพเจ้าสนุกกับการแข่งขัน	0	1	2	3	4	5
27. เพื่อรักษาระดับความอ่อนตัว (ความยืดหยุ่น) ของร่างกาย	0	1	2	3	4	5
28. เพื่อให้ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความกล้าที่จะเผชิญปัญหา	0	1	2	3	4	5
29. เพื่อช่วยควบคุมน้ำหนักของข้าพเจ้า	0	1	2	3	4	5
30. เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคหัวใจ	0	1	2	3	4	5
31. เพื่อเติมพลังในชีวิตของข้าพเจ้า	0	1	2	3	4	5
32. เพื่อให้ข้าพเจ้ามีรูปร่างที่ดีขึ้น	0	1	2	3	4	5
33. เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ว่าข้าพเจ้าสามารถทำได้สำเร็จ	0	1	2	3	4	5
34. เพื่อช่วยจัดการกับความเครียด	0	1	2	3	4	5
35. เพื่อรู้สึกว่ามีสุขภาพที่ดีขึ้น	0	1	2	3	4	5
36. เพื่อให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น	0	1	2	3	4	5
37. เพื่อให้มีความสุขกับประสบการณ์การออกกำลังกาย	0	1	2	3	4	5

0.....ระดับเหตุผล..... 5

เหตุผลส่วนตัวที่ข้าพเจ้าออกกำลังกาย (หรืออาจจะออกกำลังกาย) คือ	ไม่ตรงกับ ข้าพเจ้า	ระดับเหตุผล				ตรง มา ที่สุด
		←————→				
38. เพื่อความสนุกสนานกับการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น	0	1	2	3	4	5
39. เพื่อช่วยให้พ้นจากการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ	0	1	2	3	4	5
40. เพราะข้าพเจ้าสนุกกับการได้แข่งขัน	0	1	2	3	4	5
41. เพื่อรักษา/เพิ่มความอ่อนตัว (ความยืดหยุ่น) ของร่างกาย	0	1	2	3	4	5
42. เพื่อพัฒนาทักษะต่าง ๆ	0	1	2	3	4	5
43. เพราะการออกกำลังกายช่วยให้ข้าพเจ้าได้เผาผลาญ แคลอรี	0	1	2	3	4	5
44. เพื่อให้มองดูเป็นที่น่าดึงดูดใจมากขึ้น	0	1	2	3	4	5
45. เพื่อที่จะทำในสิ่งที่ผู้อื่นไม่สามารถทำได้	0	1	2	3	4	5
46. เพื่อปลดปล่อยความตึงเครียด	0	1	2	3	4	5
47. เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อของข้าพเจ้า	0	1	2	3	4	5
48. เพราะข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าตนเองดีที่สุดเมื่อ ได้ออกกำลังกาย	0	1	2	3	4	5
49. เพื่อหาเพื่อนใหม่	0	1	2	3	4	5
50. เพราะข้าพเจ้าพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นเรื่อง ที่สนุก โดยเฉพาะเมื่อมีการแข่งขัน	0	1	2	3	4	5
51. เพื่อวัดความสามารถที่มีเทียบกับมาตรฐานของตนเอง	0	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/ 0785

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ขอใช้เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน คุณวรรณิ์ เจริญวงศ์

ด้วย นางวินัส สาระจรัส นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อขอใช้เครื่องมือแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ฉบับภาษาไทย จากวิจัยเรื่อง ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกายฉบับภาษาไทย เพื่อนำมาใช้ในการเก็บข้อมูลการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874 -5855

โทรสาร 0-3839 - 3466

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/ 0492

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

11 กุมภาพันธ์ 2548

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอ่าวอุดม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางวินัส สาระจรัส นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพตำบลทุ่งสุขลา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9-28 กุมภาพันธ์ 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6332-01207)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/ 0489

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

11 กุมภาพันธ์ 2548

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีราชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางวินัส สาระจรัส นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอกความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพตำบลทุ่งสุขลา โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9-28 กุมภาพันธ์ 2548 (ติดต่อผู้วิจัย โทร. 0-6332-01207)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ง

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

1. ประชาชนอำเภอศรีราชาจังหวัดชลบุรี

ประเภทการออกกำลังกาย

ในการศึกษาครั้งนี้ ในแง่ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งลักษณะการออกกำลังกายออกเป็น 4 ประเภท คือ (ACSM, 1998; กรมพลศึกษา, 2539)

1. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด
 2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ
 3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 4. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน
- ดังนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลจึงจะนำเสนอในประเด็นดังกล่าว ดังนี้

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับชนิดการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยรวมและแยกตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ($N = 374$ คน) ออกกำลังกายด้วยการเดินมากที่สุด (ร้อยละ 58.82) ตามด้วยการวิ่ง (ร้อยละ 51.60) แอโรบิก (ร้อยละ 26.74) ขี่จักรยาน (ร้อยละ 23.53) ว่ายน้ำ (ร้อยละ 20.32) และกระโดดเชือก (ร้อยละ 0.53) โดยที่เมื่อวิเคราะห์เพศชายและเพศหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันกล่าวคือ เพศชายออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ($n = 96$) มากที่สุด (ร้อยละ 63.58) ขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ($n = 143$) ออกกำลังกายโดยการเดินมากที่สุด (ร้อยละ 64.13) ดังรายละเอียดในตารางที่ 26

ตารางที่ 26 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม
สมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม สมรรถภาพหัวใจและ หลอดเลือด	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เดิน	77 (50.99)	74 (49.01)	143 (64.13)	80 (35.87)	220 (58.82)	154 (41.18)
วิ่ง	96 (63.58)	55 (36.42)	97 (43.50)	126 (56.50)	193 (51.60)	181 (48.40)
แอโรบิค	7 (4.64)	144 (95.36)	93 (41.70)	130 (58.30)	100 (26.74)	274 (73.26)
ขี่จักรยาน	36 (23.84)	115 (76.16)	52 (23.32)	171 (76.68)	88 (23.53)	286 (76.47)
ว่ายน้ำ	40 (26.49)	111 (73.51)	36 (16.14)	187 (83.86)	76 (20.32)	298 (79.68)
กระโดดเชือก	1 (0.66)	150 (99.34)	1 (0.45)	222 (99.55)	2 (0.53)	372 (99.47)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ โดยการบริหารมากที่สุดร้อยละ 22.73 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่าทั้งเพศหญิงและเพศชายออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ โดยการบริหารมากที่สุดเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 26.01 และ 17.88 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 27

ตารางที่ 27 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
การบริหาร	27 (17.88)	124 (82.12)	58 (26.01)	165 (73.99)	85 (22.73)	289 (77.27)
รำกระบอง	8 (5.30)	143 (94.70)	17 (7.62)	206 (92.38)	25 (6.68)	349 (93.32)
โยคะ	4 (2.65)	147 (97.35)	20 (8.97)	203 (91.03)	24 (6.42)	350 (93.58)
ไทเก็ก	5 (3.31)	146 (96.69)	9 (4.04)	214 (95.96)	14 (3.74)	360 (96.26)
ซิ้ง	2 (1.32)	149 (98.68)	8 (3.59)	215 (96.41)	10 (2.67)	364 (97.33)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก ร้อยละ 5.88 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายยกน้ำหนัก ร้อยละ 10.60 และเพศหญิง ยกน้ำหนัก ร้อยละ 2.69 ดังรายละเอียดในตารางที่ 28

ตารางที่ 28 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ประเภทของกิจกรรมการ	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ
ความแข็งแรงของ	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)
กล้ามเนื้อ						
ยกน้ำหนัก	16	135	6	217	22	352
	(10.60)	(89.40)	(2.69)	(97.31)	(5.88)	(94.12)

การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยการเล่นกีฬาประเภท บาสเกตบอลมากที่สุด ร้อยละ 22.73 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายเล่นกีฬา ฟุตบอลมากที่สุด ร้อยละ 43.71 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเล่นแบดมินตันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.97 ดังรายละเอียดในตารางที่ 29

ตารางที่ 29 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย
เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
บาสเก็ตบอล	48 (31.79)	103 (68.21)	37 (16.59)	186 (83.41)	85 (22.73)	289 (77.27)
แบดมินตัน	28 (18.54)	123 (81.46)	49 (21.97)	174 (78.03)	77 (20.59)	297 (79.41)
ฟุตบอล	66 (43.71)	85 (56.29)	9 (4.04)	214 (95.96)	75 (20.05)	299 (79.95)
วิ่งป๋อง	20 (13.25)	131 (86.75)	23 (10.31)	200 (89.69)	43 (11.50)	331 (88.50)
ตะกร้อ	17 (11.26)	134 (88.74)	10 (4.48)	213 (95.52)	27 (7.22)	347 (92.78)
เทนนิส	11 (7.28)	140 (92.72)	14 (6.28)	209 (93.72)	25 (6.68)	349 (93.32)
วอลเลย์บอล	3 (1.99)	148 (98.01)	15 (6.73)	208 (93.27)	18 (4.81)	356 (95.19)
เดินร่ำ	2 (1.32)	149 (98.68)	14 (6.28)	209 (93.72)	16 (4.28)	358 (95.72)
เปตอง	1 (0.66)	150 (99.34)	4 (1.79)	219 (98.21)	5 (1.34)	369 (98.66)
สเก็ตบอร์ด	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
ยูโด	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เทควันโด	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
ยิมนาสติก	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
วินด์เซิร์ฟ	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
ชกมวย	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
กอล์ฟ	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)
รักบี้	1 (0.66)	150 (99.34)	0	0	1 (0.27)	373 (99.73)

ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก ความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดออกกำลังกายเฉลี่ยด้วยความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 21.9 ด้วยระยะเวลาการออกกำลังกายต่อครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 42.8 มีความหนักปานกลาง ร้อยละ 76.2 และออกกำลังกายติดต่อกันนานมากกว่า 9 เดือนร้อยละ 52.1

เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายออกกำลังกายด้วยความถี่มากกว่า 5 ครั้งมากที่สุด ร้อยละ 25.17 ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อครั้ง 31-60 นาที ร้อยละ 35.10 ความหนักปานกลาง ร้อยละ 80.79 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 64.24 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงออกกำลังกายด้วยความถี่ 1-2 ครั้งมากที่สุด ร้อยละ 25.56 ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 48.88 ความหนักปานกลาง ร้อยละ 73.09 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 43.95 ดังรายละเอียดในตารางที่ 30

ตารางที่ 30 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายและเพศ

ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศชาย (n=151)		เพศหญิง (n=223)		ทั้งหมด (N=374)	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความถี่ (ครั้ง/สัปดาห์)						
1-2	25	16.56	57	25.56	82	21.92
2-3	26	17.22	48	21.52	74	19.79
3-4	31	20.53	48	21.52	79	21.12
4-5	31	20.53	43	19.28	74	19.79
>5	38	25.17	27	12.11	65	17.38
ระยะเวลาต่อครั้ง (นาที)						
<10	7	4.64	15	6.73	22	5.88
10-30	51	33.77	109	48.88	160	42.78
31-60	53	35.10	76	34.08	129	34.49
>60	40	26.49	23	10.31	63	16.85
ความหนัก						
เบา	18	11.92	52	23.32	70	18.72
ปานกลาง	122	80.79	163	73.09	285	76.20
หนัก	11	7.29	8	3.59	19	5.08
ความต่อเนื่อง (เดือน)						
1-3	22	14.57	43	19.28	65	17.38
3-6	13	8.61	53	23.77	66	17.65
6-9	19	12.58	29	13.00	48	12.83
>9	97	64.24	98	43.95	195	52.14

2. กลุ่มเด็กอายุ 15-18 ปี

ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

กลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดโดยวิธีวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 68.64 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่า เพศหญิงออกกำลังกายโดยการเดินมากที่สุด ร้อยละ 72.48 ส่วนเพศชายออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 71.17 ดังรายละเอียดในตารางที่ 31

ตารางที่ 31 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม สมรรถภาพหัวใจและ หลอดเลือด	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)		ทั้งหมด (N=220)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เดิน	55 (49.55)	56 (50.45)	79 (72.48)	30 (27.52)	134 (60.91)	86 (39.09)
วิ่ง	79 (71.17)	32 (28.83)	72 (66.06)	37 (33.94)	151 (68.64)	69 (31.36)
แอโรบิค	5 (4.51)	106 (95.47)	35 (32.11)	74 (67.89)	40 (18.18)	180 (81.82)
จักรยาน	27 (24.32)	84 (75.68)	39 (35.78)	70 (64.22)	66 (30.00)	154 (70.00)
ว่ายน้ำ	40 (36.04)	71 (63.96)	32 (29.36)	77 (70.64)	72 (32.73)	148 (67.27)
กระโดดเชือก	1 (0.90)	110 (99.10)	1 (0.92)	108 (99.08)	2 (0.91)	218 (99.09)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

กลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ โดยการบริหารมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.18 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งเพศหญิงและเพศชายออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัวโดยการบริหารมากที่สุดเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 27.52 และ 18.92 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 32

ตารางที่ 32 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

ประเภทของกิจกรรม	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)		ทั้งหมด (N=220)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ						
การบริหาร	21 (18.92)	90 (81.08)	30 (27.52)	79 (72.48)	51 (23.18)	169 (76.82)
รำกระบอง	0	111 (100.00)	2 (1.83)	107 (98.17)	2 (0.91)	218 (99.09)
โยคะ	1 (0.90)	110 (99.10)	12 (11.01)	97 (88.99)	13 (5.91)	207 (94.09)
ให้เด็ก	1 (0.90)	110 (99.10)	1 (0.92)	108 (99.08)	2 (0.91)	218 (99.09)
ซิ้ง	1 (0.90)	110 (99.10)	1 (0.92)	108 (99.08)	2 (0.91)	218 (99.09)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี มีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการยกน้ำหนัก ร้อยละ 7.73 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชาย ยกน้ำหนักร้อยละ 13.51 และเพศหญิง ยกน้ำหนักร้อยละ 1.83 ดังรายละเอียดในตารางที่ 33

ตารางที่ 33 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)		ทั้งหมด (N=220)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ยกน้ำหนัก	15 (13.51)	96 (86.49)	2 (1.83)	107 (98.17)	17 (7.73)	203 (92.27)

การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยการเล่นกีฬาประเภทบาสเกตบอลมากที่สุด ร้อยละ 38.64 แต่กลุ่มตัวอย่างเพศชายเล่นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ร้อยละ 55.86 และกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเล่นแบดมินตันมากที่สุดร้อยละ 43.1 ดังรายละเอียดในตารางที่ 34

ตารางที่ 34 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)		ทั้งหมด (N=220)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
บาสเกตบอล	48 (43.24)	63 (56.76)	37 (33.94)	72 (66.06)	85 (38.64)	135 (61.36)
แบดมินตัน	24 (21.62)	87 (78.38)	47 (43.12)	62 (56.88)	71 (32.27)	149 (67.73)
ฟุตบอล	62 (55.86)	49 (44.14)	8 (7.34)	101 (92.66)	70 (31.82)	150 (68.18)
ปิงปอง	19 (17.12)	92 (82.88)	23 (21.10)	86 (78.90)	42 (19.09)	178 (80.91)
เทนนิส	11 (9.91)	100 (90.09)	14 (12.84)	95 (87.16)	25 (11.36)	195 (88.64)

ตารางที่ 34 (ต่อ)

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)		ทั้งหมด (N=220)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ตะกร้อ	15 (13.51)	96 (86.49)	10 (9.17)	99 (90.83)	25 (11.36)	195 (88.64)
วอลเลย์บอล	3 (2.70)	108 (97.30)	15 (13.76)	94 (86.24)	18 (8.18)	202 (91.82)
เต้นรำ	2 (1.80)	109 (98.20)	9 (8.26)	100 (91.74)	11 (5.00)	209 (95.00)
เปตอง	0	111 (100.00)	1 (0.92)	108 (99.08)	1 (0.45)	219 (99.55)
สเก็ตบอร์ด	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
ยูโด	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
เทควันโด	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
ยิงปืน	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
วินด์เซิร์ฟ	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
ชกมวย	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
กอล์ฟ	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)
รักบี้	1 (0.90)	110 (99.10)	0	109 (100.00)	1 (0.45)	219 (99.55)

ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก ความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างอายุ 15-18 ปี ออกกำลังกายด้วยความถี่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 32.27 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 46.82 ความหนักปานกลาง ร้อยละ 81.36 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 46.82 กลุ่มตัวอย่างเพศชาย ออกกำลังกายด้วยความถี่ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ และมากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 22.52 ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อครั้ง 31-60 นาที ร้อยละ 36.04 ความหนักปานกลาง ร้อยละ 83.7.8 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 61.26 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงออกกำลังกายด้วยความถี่ 1-2 ครั้ง มากที่สุด ร้อยละ 42.20 ระยะเวลาการออกกำลังกายต่อครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 61.47 ความหนักปานกลาง ร้อยละ 78.90 และออกกำลังกายต่อเนื่อง มากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 32.11 ดังรายละเอียดในตารางที่ 35

ตารางที่ 35 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอายุ 15-18 ปี จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย และเพศ

ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศ (N = 220)					
	เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)			
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความถี่ (ครั้ง/สัปดาห์)						
1-2	71	32.27	25	22.52	46	42.20
2-3	49	22.27	21	18.92	28	25.69
3-4	42	19.09	23	20.72	19	17.43
4-5	25	11.36	17	15.32	8	7.34
>5	33	15.00	25	22.52	8	7.34
ระยะเวลาต่อครั้ง (นาที)						
<10	17	7.73	6	5.41	11	10.09
10-30	103	46.82	36	32.43	67	61.47
31-60	61	27.73	40	36.04	21	19.27
>60	39	17.72	29	26.13	10	9.17
ความหนัก						
เบา	25	11.36	7	6.31	18	16.51
ปานกลาง	179	81.36	93	83.78	86	78.90
หนัก	16	7.27	11	9.91	5	4.59

ตารางที่ 35 (ต่อ)

ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศ (N = 220)					
			เพศชาย (n=111)		เพศหญิง (n=109)	
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความต่อเนื่อง (เดือน)						
1-3	49	22.27	19	17.12	30	27.52
3-6	40	18.18	12	10.81	28	25.69
6-9	28	12.73	12	10.81	16	14.68
>9	103	46.82	68	61.26	35	32.11

3. กลุ่มวัยทำงานอายุ 19- 60 ปี

ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปีออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือดโดยการเดินมากที่สุด ร้อยละ 51.35 แต่เพศชายออกกำลังกายโดยวิธีวิ่งมากที่สุด ร้อยละ 60.00 และเพศหญิงออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกมากที่สุด ร้อยละ 59.34 ดังรายละเอียดในตารางที่ 36

ตารางที่ 36 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)		ทั้งหมด (N=111)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เดิน	10 (50.00)	10 (50.00)	47 (51.65)	44 (48.35)	57 (51.35)	54 (48.65)
แอโรบิก	1 (5.00)	19 (95.00)	54 (59.34)	37 (40.66)	55 (49.55)	56 (50.45)
วิ่ง	12 (60.00)	8 (40.00)	24 (26.37)	67 (73.63)	36 (32.43)	75 (67.57)
ขี่จักรยาน	5 (25.00)	15 (75.00)	8 (8.79)	83 (91.21)	13 (11.71)	98 (88.29)
ว่ายน้ำ	0 (0.00)	20 (100.00)	4 (4.40)	87 (95.60)	4 (3.60)	107 (96.40)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

โดยกายบริหารมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.32 เมื่อวิเคราะห์ตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชายออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัวโดยกายบริหารมากที่สุดเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 26.37 และ 15.00 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 37

ตารางที่ 37 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19-60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

ประเภทของกิจกรรม	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)		ทั้งหมด (N=111)	
การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อและข้อ	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
กายบริหาร	3 (15.00)	17 (85.00)	24 (26.37)	67 (73.63)	27 (24.32)	84 (75.68)
รำกระบอง	0	20 (100.00)	9 (9.89)	82 (90.11)	9 (8.11)	102 (91.89)
โยคะ	0	20 (100.00)	7 (7.69)	84 (92.31)	7 (6.3)	104 (93.69)
ไท้เก๊ก	0	20 (100.00)	6 (6.59)	85 (93.44)	6 (5.41)	105 (94.59)
ซิ้ง	0	20 (100.00)	4 (4.40)	87 (95.60)	4 (3.60)	107 (96.40)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการ
ยกน้ำหนัก ร้อยละ 4.50 เมื่อวิเคราะห์ตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายยกน้ำหนัก ร้อยละ 5.00
และเพศหญิงยกน้ำหนัก ร้อยละ 4.40 ดังรายละเอียดในตารางที่ 38

ตารางที่ 38 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19- 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ประเภทของกิจกรรม	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)		ทั้งหมด (N=111)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ยกน้ำหนัก	1 (5.00)	19 (95.00)	4 (4.40)	87 (95.60)	5 (4.50)	106 (95.50)

การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ด้วยการเล่นกีฬา แบดมินตันมากที่สุด ร้อยละ 5.41 แต่กลุ่มตัวอย่างเฉพาะเพศชายเล่นกีฬาแบดมินตันและฟุตบอลมากที่สุด ร้อยละ 20.00 และกลุ่มตัวอย่างเฉพาะเพศหญิงเดินร่ำมากที่สุด ร้อยละ 3.30 ดังรายละเอียดในตารางที่ 39

ตารางที่ 39 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุ 19 - 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ประเภทของกิจกรรมการ	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)		ทั้งหมด (N=111)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
แบดมินตัน	4 (20.0)	16 (80.00)	2 (2.20)	89 (97.80)	6 (5.41)	105 (94.59)
ฟุตบอล	4 (20.00)	16 (80.00)	1 (1.10)	90 (98.90)	5 (4.50)	106 (95.50)
เดินร่ำ	0	20 (100.0)	3 (3.30)	88 (96.70)	3 (2.70)	108 (97.30)
เปตอง	0	20 (100.00)	2 (2.20)	89 (97.80)	2 (1.80)	109 (98.20)
ตะกร้อ	1 (5.00)	19 (95.00)	0	91 (100.00)	1 (0.90)	110 (99.10)

ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก ความต่อเนื่อง ในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างอายุ 19 – 60 ปี ออกกำลังกายด้วยความถี่ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด

ร้อยละ 34.23 ระยะเวลาออกกำลังกายต่อครั้ง 31 - 60 นาทีมากที่สุด ร้อยละ 50.45 ด้วยความหนัก

ปานกลาง ร้อยละ 72.07 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือนร้อยละ 57.66

กลุ่มตัวอย่างเพศชายออกกำลังกายด้วยความถี่ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 55.00

ระยะเวลาออกกำลังกายต่อครั้ง 31 - 60 นาทีมากที่สุด ร้อยละ 40.00 ด้วยความหนักปานกลาง

ร้อยละ 80.00 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือนร้อยละ 70.00

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงออกกำลังกายด้วยความถี่ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 29.67

ระยะเวลาออกกำลังกายต่อครั้ง 31- 60 นาทีมากที่สุด ร้อยละ 52.75 ด้วยความหนักปานกลาง ร้อยละ

70.33 และออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 54.95 ดังรายละเอียดในตารางที่ 40

ตารางที่ 40 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอายุ 19 - 60 ปี จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย

และเพศ

เพศ (N = 111)						
ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)			
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความถี่ (ครั้ง/สัปดาห์)						
1-2	9	8.11	0	0	9	9.89
2-3	18	16.22	3	15.00	15	16.48
3-4	27	24.32	2	10.00	25	27.47
4-5	38	34.23	11	55.00	27	29.67
>5	19	17.12	4	20.00	15	16.48
ระยะเวลาต่อครั้ง (นาที)						
<10	2	1.80	0	0	2	2.20
10-30	36	32.43	5	25.00	31	34.07
31-60	56	50.45	8	40.00	48	52.75
>60	17	15.32	7	35.00	10	11.99

ตารางที่ 40 (ต่อ)

ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศ (N = 111)					
	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=91)			
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความหนัก						
เบา	28	25.23	4	20.00	24	26.37
ปานกลาง	80	72.07	16	80.00	64	70.33
หนัก	3	2.70	0	0	3	3.30
ความต่อเนื่อง (เดือน)						
1-3	13	11.71	1	5.0	12	13.19
3-6	20	18.02	0	0	20	21.98
6-9	14	12.61	5	25.00	9	9.89
>9	64	57.66	14	70.00	50	54.95

4. กลุ่มผู้สูงอายุ อายุมากกว่า 60 ปี

ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

กลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

โดยการเดินมากที่สุด ร้อยละ 67.44 เมื่อวิเคราะห์ตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงและเพศชาย ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด โดยการเดินมากที่สุดเช่นเดียวกัน คิดเป็น ร้อยละ 73.91 และร้อยละ 60.00 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 41

ตารางที่ 41 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มสมรรถภาพหัวใจและหลอดเลือด

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม สมรรถภาพหัวใจและ หลอดเลือด	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=23)		ทั้งหมด (N=43)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เดิน	12 (60.00)	8 (40.00)	17 (73.91)	6 (26.09)	29 (67.44)	14 (32.56)
ว่ายน้ำ	4 (20.00)	16 (80.00)	5 (21.74)	18 (78.26)	9 (20.93)	34 (79.07)
วิ่ง	5 (25.00)	15 (75.00)	1 (4.35)	22 (95.65)	6 (13.95)	37 (86.05)
ขี่จักรยาน	4 (20.00)	16 (80.00)	5 (21.74)	18 (78.26)	9 (20.93)	34 (79.07)
แอโรบิก	1 (5.00)	19 (95.00)	4 (17.39)	19 (82.61)	5 (11.63)	38 (88.37)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

กลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

โดยร้อยละมากที่สุดร้อยละ 32.56 เมื่อวิเคราะห์จำแนกตามเพศ พบว่า เพศชายร้อยละ 32.56 และเพศหญิงร้อยละ 26.09 ดังรายละเอียดในตารางที่ 42

ตารางที่ 42 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความยืดหยุ่นของ กล้ามเนื้อและข้อ	เพศชาย(n=20)		เพศหญิง(n=23)		ทั้งหมด(N=43)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
รำกระบอง	8 (40.00)	12 (60.00)	6 (26.09)	17 (73.91)	14 (32.56)	29 (67.44)
กายบริหาร	3 (15.00)	17 (85.00)	4 (17.39)	19 (82.61)	7 (16.28)	36 (83.72)
ไท้เก๊ก	4 (20.00)	16 (80.00)	2 (8.70)	21 (91.30)	6 (13.95)	37 (86.05)
โยคะ	3 (15.00)	17 (85.00)	1 (4.35)	22 (95.65)	4 (9.0)	39 (90.70)
ซิทกิ้ง	1 (5.00)	19 (95.00)	3 (13.04)	20 (86.96)	4 (9.30)	39 (90.70)

การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี ไม่มีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

กลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยการ
เดินรำและเล่นเปตองมากที่สุด ร้อยละ 4.65 เมื่อวิเคราะห์ตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงเดินรำ
มากที่สุด ร้อยละ 8.70 และกลุ่มตัวอย่างเพศชายเล่นเปตอง ตะกร้อและปิงปองในอัตราเท่ากัน คือ
ร้อยละ 5.00 และไม่เดินรำ ดังรายละเอียดในตารางที่ 43

ตารางที่ 43 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี และประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ประเภทของกิจกรรมการ ออกกำลังกายเพื่อความ สนุกสนานเพลิดเพลิน	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=23)		ทั้งหมด (N=43)	
	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ปฏิบัติ (ร้อยละ)	ไม่ปฏิบัติ (ร้อยละ)
เดินรำ	0	20 (100.00)	2 (8.70)	21 (91.30)	2 (4.65)	41 (95.35)
เปตอง	1 (5.00)	19 (95.00)	1 (4.35)	22 (95.65)	2 (4.65)	41 (95.35)
ตะกร้อ	1 (5.00)	19 (95.00)	0	23 (100.00)	1 (2.33)	42 (97.67)
ปิงปอง	1 (5.00)	19 (95.00)	0	23 (100.00)	1 (2.33)	42 (97.67)

ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี ออกกำลังกายด้วยความถี่มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 30.23 โดยมีระยะเวลาดต่ครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 48.84 ด้วยความหนักปานกลาง ร้อยละ 60.47 ออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 65.12

เมื่อวิเคราะห์ตามเพศ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายออกกำลังกายด้วยความถี่มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 45.00 โดยมีระยะเวลาดต่ครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 50.00 ด้วยความหนักปานกลาง ร้อยละ 65.00 ออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 75.00 ส่วนเพศหญิงออกกำลังกายด้วยความถี่ 4- 5 ครั้งต่อสัปดาห์มากที่สุด ร้อยละ 34.78 โดยมีระยะเวลาดต่ครั้ง 10-30 นาที ร้อยละ 47.83 ด้วยความหนักปานกลาง ร้อยละ 56.52 ออกกำลังกายต่อเนื่องมากกว่า 9 เดือน ร้อยละ 56.52 ดังรายละเอียดในตารางที่ 44

ตารางที่ 44 จำนวนและร้อยละกลุ่มตัวอย่างอายุมากกว่า 60 ปี จำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายและเพศ

ลักษณะการออกกำลังกาย	เพศ (N = 43)					
	เพศชาย (n=20)		เพศหญิง (n=23)			
	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ	จำนวนคน	ร้อยละ
ความถี่ (ครั้ง/สัปดาห์)						
1-2	2	4.65	0	0	2	8.70
2-3	7	16.28	2	10.0	5	21.74
3-4	10	23.26	6	30.00	4	17.39
4-5	11	25.58	3	15.00	8	34.78
>5	13	30.23	9	45.00	4	17.39
ระยะเวลาต่อครั้ง (นาที)						
<10	3	6.97	1	5.00	2	8.70
10-30	21	48.84	10	50.00	11	47.83
31-60	12	27.91	5	25.00	7	30.43
>60	7	16.28	4	20.00	3	13.04
ระยะเวลาต่อครั้ง (นาที)						
<10	3	6.97	1	5.00	2	8.70
10-30	21	48.84	10	50.00	11	47.83
31-60	12	27.91	5	25.00	7	30.43
>60	7	16.28	4	20.00	3	13.04
ความหนัก						
เบา	17	39.53	7	35.00	10	43.48
ปานกลาง	26	60.47	13	65.00	13	56.52
หนัก	0	0	0	0	0	0
ความต่อเนื่อง (เดือน)						
1-3	3	6.98	2	10.00	1	4.35
3-6	6	13.95	1	5.00	5	21.74
6-9	6	13.95	2	10.00	4	17.39
>9	28	65.12	15	75.00	13	56.52