

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และกิจกรรมสูลาฮูป กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาฮูป จำนวน 231 คน จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการสำรวจเบื้องต้นมีประชากรที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาฮูป ในอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 582 คน (ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 325 คน และผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูป จำนวน 257 คน (สำรวจ ณ วันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2553)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย ที่ปรับปรุงจาก วีรพล จันธิมา (2541) โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่งสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และส่วนที่สองสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา .82 ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างถูกนำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาฮูป และรูปแบบกิจกรรมทั้ง 2 แบบ จำแนกตามช่วงวัย โดยใช้การทดสอบทางสถิติแบบนัยพารามेटริก (Nonparametric Statistics) วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ 2-Independent sample mann-whitney U Test ซึ่งผลวิจัย สรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 231 คน มีผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 55.84 ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูป จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 44.16 อายุระหว่าง 10 - 60 ปี เมื่อนำมาแบ่งเป็นช่วงวัยเป็นกลุ่มผู้่ออกกำลังกายวัยเรียน (อายุ 10 -22 ปี) อายุเฉลี่ย 14.36 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 และผู้่ออกกำลังกายวัยทำงาน (อายุ 23 - 60 ปี) อายุเฉลี่ย 42.54 ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 46.75 ระดับของเจตคติของผู้ที่ออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ และผู้่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูป มีคะแนนของเจตคติระหว่าง 4.50 ถึง 6.00 เท่ากัน แต่ผู้่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มีคะแนนของเจตคติเฉลี่ย 5.66 ซึ่งมากกว่า ผู้ที่ออกกำลังกาย

ด้วยกิจกรรมสูลาฮูบ มีคะแนนเฉลี่ยเพียง 5.40 ในส่วนของช่วงวัย พบว่า ผู้ออกกำลังกายช่วงวัยเรียน (อายุ 10 - 22 ปี) มีคะแนนเจตคติเฉลี่ย 5.50 อยู่ในระดับดี ขณะที่ผู้ออกกำลังกายช่วงวัยทำงาน (อายุ 23 - 60 ปี) มีคะแนนเฉลี่ย 5.59 อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่า ผู้ออกกำลังกายช่วงวัยเรียน แสดงให้เห็นว่า ผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ มีเจตคติดีกว่า ผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูบ และช่วงวัยทำงาน (อายุ 23 - 60 ปี) มีเจตคติดีกว่า ช่วงวัยเรียน (อายุ 10- 22 ปี)

อภิปรายผล

เพื่อให้การอภิปรายผลเป็นไปอย่างชัดเจน ผู้วิจัยอภิปรายผลตามหัวข้อสรุปเป็นเนื้อหาตามลำดับของข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปผู้ที่ออกกำลังกาย จำนวน 231 คน มีผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 55.84 ผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาฮูบ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 44.16 อายุระหว่าง 10 - 60 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 27.53 ปี เมื่อนำมาแบ่งเป็นช่วงวัยเป็นผู้ออกกำลังกายวัยเรียน (อายุ 10 - 22 ปี) อายุเฉลี่ย 14.36 ปี จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 53.25 และผู้ออกกำลังกายวัยทำงาน (อายุ 23 - 60 ปี) อายุเฉลี่ย 42.54 ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 46.75

2. ระดับเจตคติของผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาฮูบ จากการศึกษาระดับเจตคติของผู้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาฮูบ พบว่า กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ มีระดับเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ในขณะที่ สูลาฮูบมีระดับเจตคติอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับศนิ ไบไม้ (2543) ศึกษาทัศนคติต่อซึ่งกันของผู้ออกกำลังกายแนวซิง พบว่า ผู้ออกกำลังกายมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากต้องการให้สุขภาพร่างกายของตนเองแข็งแรง ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส และได้มีการพบปะสังสรรค์ระหว่างผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยกัน สอดคล้องกับสมพงษ์ คงกระพันซ์ (2550) สรุปไว้ว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ดังนั้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจะทำให้คนที่มาออกกำลังกายมีเจตคติที่ดี และดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับวิลาวลัย จิตต์เจริญชัย (2546) พบว่า ประชาชนตำบลบ้านบึง มีทัศนคติต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของเทศบาลตำบลบ้านบึง อยู่ในระดับมาก และจะมาออกกำลังกายทุกวัน ด้วยเหตุที่ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ โดย ทศนันท์ ทูมมานนท์ และคณะ (2549) ก็พบว่าเจตคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกันกับรัตนา คัมภีรานนท์ และคณะ (2549) พบว่า ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการออกกำลังกายของศูนย์บริการสโมสรรสุขภาพ

โดยรวมอยู่ในระดับดี จากการค้นพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ มีคะแนนเจตคติดีมาก และกิจกรรมการเดินสูลาสูปมีเจตคติในระดับดี แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายไม่ว่าจะออกกำลังกายรูปแบบใดก็ตามระดับเจตคติของคนที่ออกกำลังกายจะมีเจตคติอยู่ในระดับที่ดีขึ้นไป

3. การเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อรูปแบบการออกกำลังกายและช่วงวัย

3.1 การเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อรูปแบบการออกกำลังกาย

รูปแบบการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์และกิจกรรมสูลาสูป พบว่ากิจกรรมทั้ง 2 มีเจตคติที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์มีระดับเจตคติอยู่ในระดับดีมาก ในขณะที่ สูลาสูปมีระดับเจตคติอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ มีคะแนนเจตคติการออกกำลังกายดีกว่าผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาสูป ซึ่งอาจเกิดจากรูปแบบของกิจกรรมนั้นแตกต่างกัน โดยที่กิจกรรมแอโรบิคแดนซ์นั้นเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่สามารถจะจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบกับดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด กกับการเต้นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที และสามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มที่ต้องการ และมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย (สุกัญญา พานิชเจริญนาม, 2543) และมีการศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคแดนซ์ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและอายุในช่วงวัยผู้ใหญ่ ผลการทดลอง พบว่า มีความสามารถของร่างกายเพิ่มขึ้น เเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายลดลง ทำให้รูปร่างได้สัดส่วน และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตลดลง ขณะที่กิจกรรมสูลาสูปเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้บริเวณกลางลำตัวของร่างกายหรือ บริเวณเอวจึงทำให้เกิดการเผาผลาญไขมันในบริเวณนั้น ๆ สูลาสูปจึงเป็นอีกทางเลือกที่จะนำมาประกอบการออกกำลังกาย และในปัจจุบันได้กลับแพร่หลายกันอีกครั้ง จากการศึกษาของสมาคมออกกำลังกายสหรัฐอเมริกา (American Council on Exercise) พบว่า การเดินสูลาสูป วันละ 30 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้ 200 แคลอรี จากการที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงาน ซึ่งทำให้มีการไหลเวียนโลหิตเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น และกิจกรรมสูลาสูปนั้นมีข้อจำกัดสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องกระดูกสันหลัง และข้อเข่า ในข้อจำกัดเหล่านี้จึงทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาสูป จึงมีระดับเจตคติดีน้อยกว่ากิจกรรมแอโรบิคแดนซ์

3.2 การเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อช่วงวัย

จากการค้นพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายทั้งสองรูปแบบที่มีช่วงวัยแตกต่างกันนั้นมีเจตคติแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายวัยเรียน (อายุ 10 - 22 ปี) มีระดับเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดี

ส่วนกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายวัยทำงาน (อายุ 23-60 ปี) นั้น มีระดับเจตคติโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก การค้นพบนี้ แสดงให้เห็นว่ายิ่งมีอายุมากขึ้น โอกาสของการมีเจตคติต่อการออกกำลังกายก็มีมากขึ้น เป็นเพราะการมาออกกำลังกายนั้น ต้องการความสนุกสนาน มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงว่า เป็นการออกกำลังกายรูปแบบใด ซึ่งในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระและไข้โรค ส่วนในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย ซึ่งสำหรับผู้อยู่ในวัยผู้ใหญ่ และวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกัน และรักษาอาการที่เกิดขึ้นในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อย หรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนอาการวิงเวียน หน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัย การออกกำลังกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้ง ช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้ และช่วยรักษาสุขภาพของร่างกาย อยู่ในเกณฑ์สูง รวมทั้งการออกกำลังกายส่งผลที่ดีต่ออารมณ์ การรู้จักตนเองและพฤติกรรมการทำงาน ได้แก่ ลดความผิดพลาด การขาดงานและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อีกด้วย (Folkins & Sime, 1981) ซึ่งสอดคล้องสรุปผล มั่นภาวานา (2547) พบว่าเจตคติของประชาชนที่มาออกกำลังกายในช่วงวัยที่น้อยกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างดี และช่วงวัยสูงกว่า 25 ปี มีพฤติกรรมในระดับดี เพราะเจตคติจะส่งผลถึงพฤติกรรม ขณะที่สถานีนอนามัย ตำบลสมอทอง สถานีอนามัยตำบลวัง สถานีอนามัยบ้านประสงค์ และสถานีอนามัยบ้านสัมปัง อำเภอท่าชนะ จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ ประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าวัยที่แตกต่างกันมีระดับทัศนคติที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และมีการศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคตามซั้ที่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงและวัยในช่วงวัยผู้ใหญ่ ผลการทดลอง พบว่า มีความสามารถของร่างกายเพิ่มขึ้น เปรอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายลดลง และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตลดลง ซึ่ง เสก อักษรานุเคราะห์ (2543) กล่าวถึง ข้อจำกัดของการออกกำลังกายในเรื่องของอายุไว้ว่า อายุในช่วงใดช่วงหนึ่งระหว่างอายุ 25-35 ปี ความสามารถของร่างกายจะเริ่มลดลง ความทนทานจะลดลง ความว่องไวจะลดลง สายตาไม่ว่องไว กำลังกล้ามเนื้อจะลดลง ความสามารถในการถ่ายเทออกซิเจนลดลง ส่วนกีฬาประเภททนทานร่างกายเริ่มเสื่อมสมรรถภาพลงเมื่ออายุ 35-40 ปี ดังนั้นกลุ่มผู้ที่ออกกำลังกายวัยทำงาน อายุระหว่าง 23-60 ปี จึงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาพบว่า ระดับเจตคติผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเดินแอโรบิคคานซ์ และการเดินสูลาสูป มีระดับเจตคติที่ดีแตกต่างกัน แสดงว่า ไม่ว่าผู้ออกกำลังกายจะออกกำลังกายรูปแบบใด เจตคติต่อการออกกำลังกายยังเป็นไปในทางที่ดี และเมื่อเปรียบเทียบเจตคติผู้ที่ออกกำลังกายด้วย 2 รูปแบบ จำแนกตามช่วงวัย คือ วัยทำงาน (อายุ 23-60 ปี) มีเจตคติการออกกำลังกายดีกว่า วัยเรียน (อายุ 10-22 ปี)

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาสูปจะไม่ทำให้มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีกว่าการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคคานซ์แต่การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมสูลาสูปก็เป็นกิจกรรมออกกำลังกายทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย หรือผู้ที่ไม่มีเวลาไปออกกำลังกายตามสถานฟิตเนส สถานที่สาธารณะ หรือสวนสุขภาพที่จัดไว้ เพราะสามารถออกกำลังกายได้เองที่บ้าน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามรูปแบบของการออกกำลังกายอื่น ๆ กับลักษณะทางกายภาพ
2. ควรศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามรูปแบบของการออกกำลังกายกับลักษณะทางจิตสังคมด้านอื่น ๆ
3. ควรศึกษาเจตคติการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรที่แตกต่างกันในระดับการศึกษา ช่วงวัย ให้หลากหลายมากขึ้น และในการเลือกกลุ่มตัวอย่างควรเลือกโดยอาศัยหลักความน่าจะเป็น เพื่อให้เป็นตัวแทนของประชากรได้