

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป ตำบลหนองเม็ก

อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

A Study of Exercise Behaviors of Residents in Ban Uppo Community

Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province

แมน กันยารัตน์

Man Kanyarat

ปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลอิง้อง จังหวัดร้อยเอ็ด

Permanent Secretary Ingong Subdistrict Administrative Organization Roi Et Province

*Corresponding Author Email: ManKanyarat4567@hotmail.com

Received: 30 November 2025

Revised: 18 December 2025

Accepted: 22 December 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป ตำบลหนองเม็ก อำเภอ นาเชือก จังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในชุมชน บ้านอุปโปหมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอ นาเชือก จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 45 คน ที่มาจากการเลือกแบบ เจาะจงทั้งหมด แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและจากแบบสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน คือ ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมทั่วไป อาทิ การเดินไปทำธุระในหมู่บ้าน การไปเยี่ยมญาติ หรือเพื่อนบ้าน การทำงานบ้าน เช่น การกวาด การถูบ้าน การซักผ้า และการตากผ้า รวมถึงงานเกษตรกรรม เช่น การทำนา การทำสวน การเลี้ยง สัตว์ และงานใช้แรงงานอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ชาวบ้านมองว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของร่างกายโดยรวมล้วนได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยงานอดิเรก เหล่านี้ ถือเป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสะท้อนวิถีชีวิตของ ประชากรในชนบทที่ส่วนใหญ่พึ่งพาแรงงานและการออกกำลังกาย แม้ว่าจะไม่มีรูปแบบหรือระยะเวลาที่แน่นอนก็ตาม เป็นต้น และ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับโอกาส เวลา และความ พร้อมทางร่างกาย บางคนออกกำลังกายไม่บ่อยนัก มักจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน หรือมีปัญหาสุขภาพ บางครั้งก็หยุดหรือละเว้นการออกกำลังกายเมื่อภาระหน้าที่ทางสังคม อาชีพ หรือในบ้านเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ บางคนไม่ตระหนัก ถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และคิดว่ากิจกรรมประจำวันเพียงพอแล้ว ซึ่งนำไปสู่ความถี่และระยะเวลาใน การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ขาดจำกัดด้านเวลา แรงจูงใจ และความรู้ด้านสุขภาพสะท้อนให้เห็นในพฤติกรรมนี้ ซึ่งอาจส่งผล กระทบต่อประสิทธิภาพของการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพในที่สุด

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, ชุมชน, จังหวัดมหาสารคาม

Abstract

This research consists purposes were to study the exercise behaviors of residents in Ban Uppo Community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province. This study employed a qualitative research approach. The research instrument was an interview guide. The target group consisted of 45 residents of Ban Uppo Village No. 4, Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province selected through purposive sampling. Data collected from relevant documents and interviews were analyzed using content analysis. The results of the study revealed that It consisted of 1) Exercise behavior in daily life, which indicated that most residents engaged in physical activities on a daily basis as part of their routine exercise. Common activities included walking to run errands within the village, visiting relatives or neighbors, performing household chores such as sweeping, mopping, washing clothes, and hanging laundry, as well as engaging in agricultural work such as rice farming, gardening, animal husbandry, and other forms of manual labor. These activities were perceived by villagers as formal forms of exercise. Continuous engagement in such activities contributed to improvements in the circulatory system, muscular strength, and overall physical fitness. These routines were considered important forms of physical activity that promote health, reduce the risk of non-communicable diseases, and reflect the rural lifestyle, which largely depends on physical labor and movement, even though these activities did not follow a fixed structure or duration and 2) Irregular exercise behavior, which referred to exercise patterns that were inconsistent and dependent on opportunity, available time, and physical readiness. Some individuals exercised infrequently, typically engaging in physical activity only when they had free time, participated in community activities, or experienced health-related concerns. Exercise was often discontinued or neglected when social, occupational, or household responsibilities increased. In addition, some individuals lacked awareness of the importance of regular exercise and believed that daily activities alone were sufficient. This resulted in inadequate frequency and duration of exercise. Limitations related to time, motivation and health knowledge were reflected in such behaviors, which may ultimately affect the effectiveness of disease prevention and health promotion.

Keywords: Exercise Behavior, Community, Maha Sarakham Province

บทนำ

การดูแลสุขภาพของประชาชนเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับความสนใจในระดับโลก เนื่องจากรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคอ้วนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการป้องกันและลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเหล่านี้ และเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มวัย การออกกำลังกายจะมีประโยชน์อย่างชัดเจน แต่ในหลายพื้นที่พบว่าประชาชนยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนด พฤติกรรมการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล

ได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัย ทั้งด้านส่วนบุคคล สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ความรู้ ทักษะคิด ตลอดจนโครงสร้างพื้นฐานภายในชุมชน ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีบทบาทต่อการตัดสินใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) อันเนื่องมาจากพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามบริบททางสังคมและเศรษฐกิจ การขาดกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายถือเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ส่งผลต่อการเกิดโรคดังกล่าว การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจึงเป็นประเด็นสำคัญในด้านสาธารณสุขแนวป้องกันโรค สอดคล้องกับวิภาวดี สິมิงสวัสดิ์ และคณะ (2550) พบว่า การออกกำลังกายจะได้รับการยืนยันว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในด้านการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ แต่พบว่าพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนไทยยังอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอต่อเกณฑ์ที่แนะนำ พฤติกรรมดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากหลายมิติ ทั้งด้านปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความรู้ ทักษะคิด แรงจูงใจ รวมถึงปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว สภาพพื้นที่ และโครงสร้างพื้นฐานของชุมชน สอดคล้องกับอนิวัช แก้วจันทน์ (2552) พบว่า บริบทของชุมชนการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมจำเป็นต้องเข้าใจพื้นฐานพฤติกรรมจริงของคนในพื้นที่ รวมทั้งเงื่อนไขหรืออุปสรรคที่มีผลต่อการตัดสินใจ การวิเคราะห์พฤติกรรมดังกล่าวจะช่วยให้สามารถพัฒนากิจกรรมหรือมาตรการส่งเสริมสุขภาพได้ตรงกับความต้องการของประชาชนมากขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้นเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายและอุปสรรคที่พบในบริบทจริงของชุมชน ข้อมูลที่ได้จะสามารถนำไปใช้ประกอบการวางแผน และส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

การบทวนวรรณกรรม

การทบทวนวรรณกรรมของงานวิจัยนี้ พบว่า การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพที่ช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชาชน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์สามารถลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน และภาวะอ้วนได้อย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยหลายชิ้นย้ำว่าไม่เพียงแต่การเคลื่อนไหวร่างกายเท่านั้นที่สำคัญ สอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2553) กล่าวอีกว่า ความสม่ำเสมอและรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย สุขภาพ และบริบททางสังคมมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพ การมีปัจจัยส่งเสริม เช่น แรงจูงใจภายใน ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง และการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง พฤติกรรมสุขภาพชี้ให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนประกอบด้วยหลายมิติ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สุขภาพ แรงจูงใจ ทักษะคิด และความเชื่อเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านสังคม เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน ผู้นำชุมชน และเครือข่ายด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ความปลอดภัยของพื้นที่ ความพร้อมของสถานที่ออกกำลังกาย แสงสว่าง และอุปกรณ์พื้นฐาน งานวิจัยก่อนหน้านี้เสนอว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และการมีแบบอย่างที่ดีในชุมชนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการเริ่มต้นและรักษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory)

ของ Bandura, A. (1997) ระบุว่าบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง จะมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น รวมถึงการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายที่พบว่า แรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย นอกจากนี้แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของ Pender, N. J., Murdaugh, C. L., and Parsons, M. A. (2015) อธิบายว่าพฤติกรรม การออกกำลังกายได้รับอิทธิพลจากปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค รวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งในบริบทของชุมชน การมีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งและกิจกรรมร่วมกันในชุมชนสามารถช่วยกระตุ้นให้ประชาชนมีพฤติกรรม การออกกำลังกายมากขึ้น งานวิจัยของ Sallis, J. F., Owen, N., and Fisher, E. B. (2015) ยังชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การมีพื้นที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัย และการสนับสนุนจากหน่วยงานท้องถิ่น มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชาชน โดยเฉพาะในชุมชนชนบทที่การออกกำลังกายมักเกิดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากกว่าการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. **กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย** ได้แก่ ประชาชนในชุมชน บ้านอุปโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 45 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจงทั้งหมด

2. **เครื่องมือในการวิจัย** ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview) ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) อีกทั้ง ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบ กลั่นกรอง จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ (1) ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา (2) ผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างข้อคำถาม และ (3) ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาสาระสำคัญ ตลอดจน ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลอง (Try Out) สัมภาษณ์กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจริง จำนวน 10 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง ข้อแก้ไข ข้อเสนอแนะให้แบบสัมภาษณ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

3. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการสังเกตในพื้นที่ และ 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ (Document Research) อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

4. **การวิเคราะห์ข้อมูล** ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย การสังเกตในพื้นที่ และการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุปโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยสามารถจำแนกเป็นรายข้อได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

ประชาชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรการออกกำลังกาย กิจกรรมทั่วไป อาทิ การเดินไปทำธุระในหมู่บ้าน การไปเยี่ยมญาติ หรือเพื่อนบ้าน การทำงานบ้าน เช่น การกวาด การถูบ้าน การซักผ้า และการตากผ้า รวมถึงงานเกษตรกรรม เช่น การทำนา การทำสวน การเลี้ยงสัตว์ และงานใช้แรงงานอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ชาวบ้านมองว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของร่างกายโดยรวมล้วนได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยงานอดิเรกเหล่านี้ ถือเป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสะท้อนวิถีชีวิตของประชากรในชนบทที่ส่วนใหญ่พึ่งพาแรงงานและการออกกำลังกาย แม้ว่าจะไม่มีรูปแบบหรือระยะเวลาที่แน่นอนก็ตาม เป็นต้น

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ

ประชาชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับโอกาส เวลา และความพร้อมทางร่างกาย บางคนออกกำลังกายไม่บ่อยนัก มักจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน หรือมีปัญหาสุขภาพ บางครั้งก็หยุดหรือละเว้นการออกกำลังกายเมื่อภาระหน้าที่ทางสังคม อาชีพ หรือในบ้านเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ บางคนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และคิดว่ากิจกรรมประจำวันเพียงพอแล้ว ซึ่งนำไปสู่ความถี่และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ข้อจำกัดด้านเวลา แรงจูงใจ และความรู้ด้านสุขภาพสะท้อนให้เห็นในพฤติกรรมนี้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพในที่สุด

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชุมชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ประชาชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรการออกกำลังกาย กิจกรรมทั่วไป อาทิ การเดินไปทำธุระในหมู่บ้าน การไปเยี่ยมญาติ หรือเพื่อนบ้าน การทำงานบ้าน เช่น การกวาด การถูบ้าน การซักผ้า และการตากผ้า รวมถึงงานเกษตรกรรม เช่น การทำนา การทำสวน การเลี้ยงสัตว์ และงานใช้แรงงานอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ชาวบ้านมองว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของร่างกายโดยรวมล้วนได้รับการพัฒนาให้ดีขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยงานอดิเรกเหล่านี้ ถือเป็นกิจกรรมทางกายที่สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพ ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสะท้อนวิถีชีวิตของประชากรในชนบทที่ส่วนใหญ่พึ่งพาแรงงานและการออกกำลังกาย แม้ว่าจะไม่มีรูปแบบหรือระยะเวลาที่แน่นอนก็ตาม เป็นต้น และ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ประชาชนบ้านอุโป หมู่ที่ 4 ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับโอกาส เวลา และความพร้อมทางร่างกาย บางคนออกกำลังกายไม่บ่อยนัก มักจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน หรือมีปัญหาสุขภาพ บางครั้งก็หยุดหรือละเว้นการออกกำลังกายเมื่อภาระหน้าที่ทางสังคม อาชีพ หรือในบ้านเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ บางคนไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และคิดว่ากิจกรรมประจำวันเพียงพอแล้ว ซึ่งนำไปสู่ความถี่และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ข้อจำกัดด้านเวลา แรงจูงใจ และความรู้ด้านสุขภาพสะท้อนให้เห็นในพฤติกรรม

นี้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพในที่สุด สอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2553) พบว่า การออกกำลังกายเป็นแนวคิดและเป็นการกระตุ้นในการทำกิจกรรมหลังจากเวลาว่าง เพื่อให้กลุ่มก่อนหรือคนในชุมชนนั้นได้ มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี และมีวิธีในการออกกำลังกาย มีทั้งแบบ ออกกำลังกายด้วยแอโรบิค และการออกกำลังกายด้วยการใช้อุปกรณ์ ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใดก็เหมือนเป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อบุคคลนั้น ซึ่งกล่าวถึงการออกกำลังกายให้ ประโยชน์และมีข้อดีมาก แต่ถ้ามองการออกกำลังกายเลย อาจทำให้เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมา

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

จากการวิจัยนี้ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การทำ การเกษตร และการเดินทางไปทำธุระภายในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชุมชนชนบท ขณะเดียวกันประชาชนบางส่วนมีการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยตั้งใจ เช่น การเดินออกกำลังกาย การวิ่งเบา ๆ และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แต่ยังขาดความสม่ำเสมอ เนื่องจากข้อจำกัดด้านเวลา ภาระงาน และสภาพร่างกาย นอกจากนี้ ยังพบว่าพฤติกรรมในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันตาม ช่วงวัย โดยวัยแรงงานมักได้ออกกำลังกายจากการทำงานและกิจกรรมประจำวัน ส่วนผู้สูงอายุเลือกกิจกรรมที่ใช้แรงไม่มาก ทั้งนี้ ประชาชนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและตระหนักถึงประโยชน์ต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตาม การสนับสนุนจากชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่นยังมีความสำคัญต่อการส่งเสริมให้เกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการวางแผนและจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนอย่างเป็นระบบ โดยเน้น กิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการและความพร้อมของประชาชน เช่น การจัดกิจกรรมเดิน วิ่งประจำสัปดาห์ การรณรงค์ให้ ความรู้ด้านสุขภาพ และการสร้างพื้นที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเข้าถึงได้ง่าย

1.2 หน่วยงานท้องถิ่น เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ควรนำข้อมูลจาก ผลการวิจัยไปใช้พัฒนาแผนหรือโครงการสุขภาพที่ต่อเนื่อง รวมทั้งสร้างความร่วมมือกับผู้นำชุมชน อสม. และโรงเรียน เพื่อขยาย การเข้าถึงกิจกรรมออกกำลังกายและเพิ่มแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมประชาชนหลายช่วงวัย เช่น ผู้สูงอายุ วัยทำงาน และวัยรุ่น เพื่อให้เห็นความ แตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มได้ชัดเจนขึ้น รวมถึงทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้กว้างขึ้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยเชิงลึกเพิ่มเติม เช่น แรงจูงใจส่วนบุคคล ค่านิยมทางสังคม ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ รวมถึงการ สำรวจอุปสรรคเฉพาะเจาะจงในพื้นที่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและนำไปสู่การออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่ตอบ โจทย์ความต้องการของประชาชนอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- วิภาวดี ลีมิ่งสวัสดิ์ และคณะ. (2550). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี*. (ปริญญาณิพนธ์, กศ.ม.). บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. (รายงานการวิจัย). คณะบริหารธุรกิจ กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
- อนิวัช แก้วจำนงค์. (2552). *การจัดการทรัพยากรมนุษย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สงขลา: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., and Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice*. (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Sallis, J. F., Owen, N., and Fisher, E. B. (2015). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, and K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). San Francisco, CA: Jossey-Bass.