

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน

ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้เขียน

นายอนุชา เจริญผล

ปริญญา

วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพียรชัย คำวงษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคียน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยการใช้แบบสอบถามสำรวจข้อมูลจากอาสาสมัครจำนวน 265 คน ผลการศึกษาพบว่า คนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายโดยการวิ่ง (ร้อยละ 92.08) การเดินแอโรบิก (ร้อยละ 80.38) และปั่นรถจักรยาน (ร้อยละ 52.08) ตามลำดับ ร้อยละ 55.50 ของผู้ตอบแบบสอบถามออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่เลิกงานและสะดวกที่สุดในการออกกำลังกาย โดยเลือกที่ออกกำลังกายบริเวณภายในบ้านมากที่สุด (ร้อยละ 34.00) รองลงมาคือบริเวณสนามกีฬาโรงเรียน (ร้อยละ 15.10) ลานอเนกประสงค์ (ร้อยละ 12.50) และสวนสุขภาพ (ร้อยละ 18.50) เนื่องจากสะดวกในการออกกำลังกาย (ร้อยละ 19.50) และมีอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เล่น (ร้อยละ 18.40) และมีผู้นำในการออกกำลังกาย (ร้อยละ 15.00) เทศบาลเป็นหน่วยงานองค์กรที่จัดกิจกรรมบ่อย และได้รับความร่วมมือจากชุมชนเป็นอย่างดี (ร้อยละ 28.70) สิ่งที่ต้องการในการออกกำลังกายคือ ผู้นำออกกำลังกายหรือกิจกรรม (ร้อยละ 42.60) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ร้อยละ 24.60 ของผู้ตอบ มีการรับรู้ด้านการออกกำลังกายที่ดี ส่งผลเกิดทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายว่าทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายและใจ ปัจจัยด้านแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย คือสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน (ร้อยละ 25.30) บรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย (ร้อยละ 23.80) บุคคลภายในครอบครัว (ร้อยละ 16.80) ผู้นำชุมชน (ร้อยละ 15.00) และสมาชิกชุมชน (ร้อยละ 15.50) การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าชุมชนนี้มีความพร้อมและความใส่ใจในการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองและได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นข้อดี การปรับปรุงแก้ไขส่วนที่เป็นจุดอ่อนในการดำเนินงานของรัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถเสริมให้วิถีการออกกำลังกายในชุมชนนี้ดีขึ้นและจะเป็นตัวอย่างชุมชนสุขภาพดี

**Independent Study Title** Factors Affecting the Exercise of the Residents in Chang Kian Village , Chang Puak Sub-district, Mueang District, Chiang Mai Province

**Author** Mr. Anucha Charoenpol

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Advisor

Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong Co-advisor

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate factors affecting the exercise of the residents in Chang Kian village, Chang Puak subdistrict, Muang district, Chiang Mai province by using the check lists questionnaires from 265 persons. The results showed most respondents exercised by jogging (92.08%), aerobic dance (80.38%), and bicycling (52.08%) consecutively. 55.50% of respondents did at 16:00 to 18:00 p.m. when was off job and convenient time for exercise. Most respondents chose home (34.00%) as the place to exercise, school playfield (15.10%), municipal playground (12.50%), and health garden(18.50%) due to convenience for exercise (19.50%), feasible equipped tools (18.40%), and a group leader (15.00%). Local municipality was the major organizer to set up the activities (28.70%) and received the good correspondence (28.70%). Needs for exercise were a leader or activities (42.60%). The related factor was 24.60% of respondents perceived the good knowledge of exercise that led to the good attitude about strengthening exercise for body and mind health. that are involved. Motivation factors were adequate exercise places which concerning to the community demand (25.30%), atmospheric environment (23.80%), family members (16.80%), and the group leader (15.00%). This study presented this community has had the prompt and awareness of self caring in health promotion and has properly continued the activities. The improvement of weakness in the government management or network organizers could empower the exercise management in this community and become to a model of the good health community.