

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19

Behaviors Toward Exercise of People in Bangkok During COVID-19 Pandemic

อัทธ์ ภาคศิริ¹ ปริญญารักษ์² พจน์อริยะ²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 2) ทศนคติในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร 3) พฤติกรรม การออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19 4) ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19 และ 5) ความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้การ คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และความคลาดเคลื่อน 5% เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 31-40 ปี มีรายได้ต่อเดือน 15,000-30,000 บาท และส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท มีความคิดเห็นเกี่ยวกับทศนคติในการออกกำลังกายโดย ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านอารมณ์ความรู้สึก ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้าน พฤติกรรม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต/โซเชียลมีเดีย ใช้เวลาในการออก กกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และส่วนใหญ่การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่งบนลู่วิ่งที่บ้านหรือวิ่งบริเวณรอบ ๆ สถานภาพส่วนบุคคลของ ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมี ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทศนคติกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹นักศึกษาโครงการพิเศษ หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต Visionary Leader รุ่นที่ 19 (กลุ่มวิชาเอกการจัดการ)

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

²อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

สรุปได้ว่า ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรค และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายในบ้าน โดยศึกษาข้อมูลการออกกำลังกายจากสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อธุรกิจที่เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายในอนาคต

คำสำคัญ : 1) พฤติกรรมการออกกำลังกาย 2) สถานการณ์โควิด-19

ABSTRACT

The purposes of this research were to study 1) Information on the personal data of people in Bangkok during COVID-19; 2) Attitudes toward exercise of people in Bangkok; 3) Behaviors toward exercise of people in Bangkok during COVID-19; 4) Relationships between personal data and behaviors toward exercise of people in Bangkok during COVID-19; and 5) Relationships between attitudes and behaviors toward exercise of people in Bangkok during COVID-19. Samples of 400 cases of people in Bangkok were collected using simple random sampling method. Sample size was calculated at 95% confidence interval with 5% error. Data were collected using questionnaires. Percentage, mean, standard deviation, and Chi-square test were used for data analysis.

The findings indicated that:

The most population of people in Bangkok is female with age range from 31-40 years old. Job occupation is mostly office employee with salary of 15,000-30,000 Baht per month. Overall attitudes toward exercise were high in rank, with the emotional part was highest while behaviors were lowest. People received exercise instructions from Internet or social medias and spent one hour to exercise with 1-2 days per week. Running on the treadmill or around the house area was chose as cardio exercise by majority of people. Personal data information such as sex, age, salary, and occupation and behaviors toward exercise were statistically significant at .05 level Lastly.. Attitudes and behaviors toward exercise of people in Bangkok were statistically significant at .05 level.

In conclusion during COVID-19 situation, people in Bangkok had positive attitudes toward exercise for their better health. Moreover, exercise behaviors were adapted to be indoor which they received instructions from online materials. These changes of behaviors will be an impact on business-related and exercise in the future.

Keywords: 1) Exercise behaviors 2) COVID-19 situations

บทนำ

ทั้งโลกได้รับรู้เรื่องโรคติดต่อจากทางเดินหายใจหลังจากทางจีนยืนยันเมื่อ 31 ธ.ค. 2019 ว่าเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีประชากรในพื้นที่ดังกล่าวกว่า 11 ล้านคน หลังจากเก็บตัวอย่างไวรัสจากคนไข้และไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ โดยต่อมาทางจีนและองค์การอนามัยโลก ประกาศว่า "ไวรัสชนิดนี้คือ "เชื้อไวรัสโคโรนา" และก่อนหน้านี้ พบไวรัสโคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ ที่เคยเกิดการระบาดอย่างหนักในมนุษย์ และในไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นี้กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7 คนไทยเรารู้จักไวรัสในตระกูลนี้จากโรคระบบทางเดินหายใจร้ายแรง โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) ซึ่งมีที่มาจากเชื้อไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดรายแรกปลายปี 2002 โดยเริ่มจากมณฑลกว่างตุงของประเทศจีน ก่อนที่จะมีการแพร่กระจายเชื้อโรคไปในหลายส่วนของประเทศ และทำให้มีผู้ติดเชื้อราว 8,000 คน ผู้เสียชีวิตเกือบ 800 คนทั่วโลก ทำให้องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดขึ้นจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า "โควิด-19" ในขณะที่ยังคงมีการระหว่งประเทศว่าด้วย อนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ได้กำหนดและตั้งชื่อให้ไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19 ว่า SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรนาโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) เพราะมีความเกี่ยวข้องทางพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จะเริ่มมีอาการแรกคือ มีไข้ก่อน ตามด้วยอาการไอแห้ง ๆ และหลังจากนั้นประมาณ 1 สัปดาห์จะมีปัญหาการหายใจติด ๆ ขัด ๆ ซึ่งผู้ป่วยอาการหนักจะมีการปอดบวมอักเสบร่วมด้วยและหากอาการรุนแรงมากอาจจะทำให้อวัยวะภายในล้มเหลว ซึ่งคำแนะนำจากองค์การอนามัยโลกคือ เราสามารถป้องกันตัวเองได้จากไวรัสที่ติดต่อมาจากระบบทางเดินหายใจทุกชนิดได้ด้วยการล้างมือ หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้ผู้ที่ไอหรือจาม พยายามอย่าสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูกหรือสารคัดหลั่งทุกชนิด เนื่องจากสาเหตุนี้ทำให้ต้องมีการวางมาตรการป้องกันและควบคุมโรคออกมานั่นเอง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงให้ประชาชนอยู่บ้านทำงานที่บ้านและอื่น ๆ เพื่อป้องกันความเสี่ยงจากโรคระบาด ด้วยสาเหตุนี้ทำให้ในวันที่ 17 มี.ค. 2563 พล.ต.อ.อัศวิน ขวัญเมือง ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร แจ้งว่า ด้วยสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งเป็นโรคติดต่ออันตรายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ชื่อและอาการสำคัญของโรคติดต่ออันตราย (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2563 พบการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยอย่างรวดเร็ว ซึ่งจังหวัดกรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางสำคัญทางเศรษฐกิจ การคมนาคม และการท่องเที่ยว มีความหนาแน่นของประชากรสูง จึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะมีการแพร่ระบาดของโรคอย่างรวดเร็ว ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานครตามมติที่ประชุมครั้งที่ 4/2563 เมื่อวันที่ 17 มี.ค. 2563 ออกประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว โดยให้ปิดสถานที่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครเป็นการชั่วคราว ตั้งแต่วันที่ 18-31 มี.ค. 2563 ดังต่อไปนี้ 1.สถานประกอบกิจการอาบ อบ นวด (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล) 2.สถานประกอบกิจการอาบน้ำ อบไอน้ำ อบสมุนไพร (เว้นแต่การให้บริการดังกล่าวในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล) 3.สถานประกอบกิจการโรงแรมสรรพ (โรงภาพยนตร์ โรงละคร โรงมหรสพ)

4.สถานประกอบกิจการสถานที่ออกกำลังกาย 5.สถานบริการและสถานประกอบการที่คล้ายสถานบริการ 6.สนามมวย 7.สนามกีฬา 8.สนามม้า

เนื่องด้วยมาตรการป้องกันโรคระบาดที่รัฐบาลกำหนดขึ้นทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่บ้านทั้งหมดรวมไปถึงการออกกำลังกายเช่นกัน การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ โดยจะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานกล้ามเนื้อ อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่นระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น และนอกจากนี้ยังทำให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทั้งผู้ที่มีสุขภาพที่ดีอยู่แล้วและผู้ที่ยังป่วยและยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคหลอดเลือด (กรมอนามัย,2549) ดังนั้นการหันมาดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นเป็นส่วนที่จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบันด้วย โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบต่อการดำเนินงานการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

จากใจความสำคัญของการแพร่ระบาดของโรคติดต่อนี้ทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างต่อเนื่องจนพบผู้ป่วยติดเชื้อที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงแรกจากสนามมวยส่งผลให้มีการปิดสถานที่ออกกำลังทั้งหมดอย่างกระทันหันหันต่อมาสถานที่ออกกำลังกายแบบกลางแจ้งเช่นสวนสาธารณะก็ถูกปิดตามไปด้วยและทำให้การออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่ในสถานที่ออกกำลังกายหรือสวนสาธารณะนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไป รวมไปถึงผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำหรือไม่ออกกำลังกาย เริ่มตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพมากขึ้นซึ่งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการออกกำลังกายเช่นกัน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครช่วงสถานการณ์โควิด-19 เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสซึ่งทั้งทางภาคองค์กรธุรกิจด้านสถานให้บริการด้านสุขภาพจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ เพราะเมื่อเกิดสถานการณ์ที่มีส่วนคล้ายคลึงกันในอนาคตจะได้มีการนำข้อมูลส่วนนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

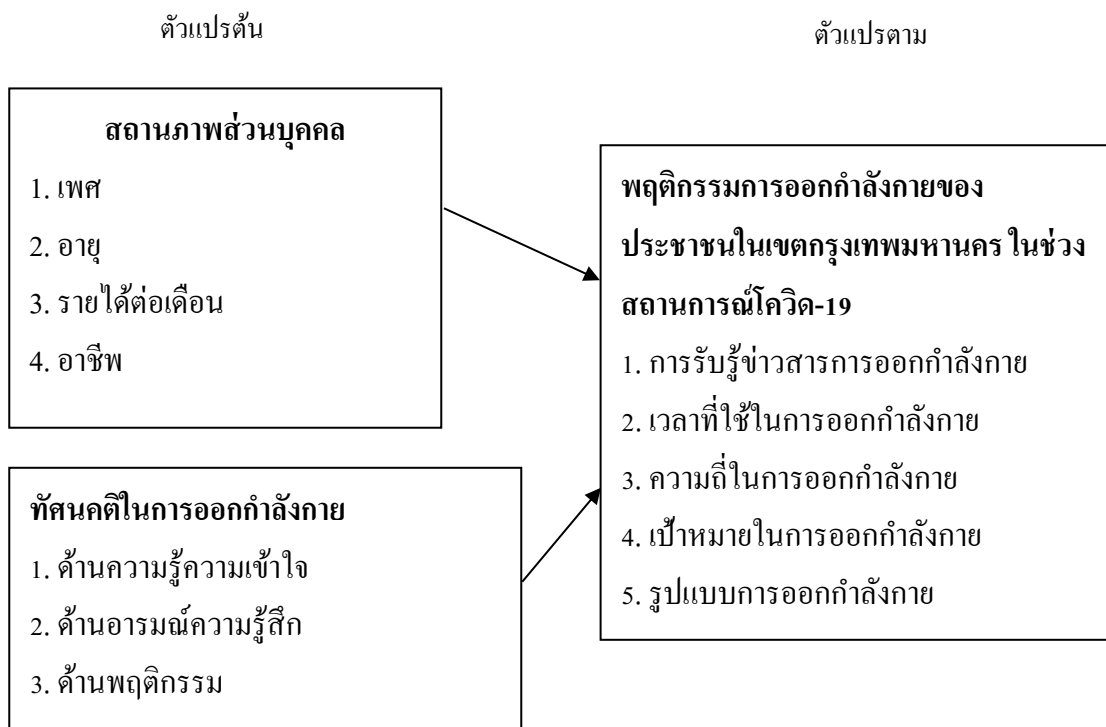
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงสถานการณ์โควิด-19

สมมติฐานของการวิจัย

1. สถานภาพส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงสถานการณ์โควิด-19
2. ทักษะคติในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงสถานการณ์โควิด-19

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ 1. บริบทของการแพร่กระจายเชื้อไวรัสโคโรนา ในสถานการณ์โรคระบาดโควิด-19 ในโลกและในประเทศไทย 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเดินหายใจ 3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทัศนคติ และ 5. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. ขอบเขตด้านประชากร คือ ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5,666,264 ล้านคน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างมีระบบแบบแผน โดยการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายความถี่ (ครั้งต่อสัปดาห์) ความหนา ความหนักเบา รวมถึงระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายเป็นความหนักในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายโดยการเล่นคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวันในแต่ละช่วงเวลาตามความพึงพอใจของประชาชน ทั้งแบบมีอุปกรณ์ และแบบไม่มีอุปกรณ์ เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างที่ดี
3. ทักษะคิดในการออกกำลังกาย หมายถึง ความคิดเห็นส่วนบุคคลที่มีอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนประกอบ และทักษะคิดจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของบุคคลนั้นในสิ่งนั้น ๆ ต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Approach) มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ตัวแปรต้น คือ (1) สถานภาพส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ต่อเดือน อาชีพ และ (2) ทักษะคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านอารมณ์ความรู้สึก ด้านพฤติกรรม และตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายช่วงสถานการณ์โควิด-19 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ข่าวสาร ด้านการใช้เวลาในการออกกำลังกาย ด้านความถี่ในการออกกำลังกาย และเป้าหมายในการออกกำลังกาย
2. ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 400 ชุด โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)
3. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ คือ การนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนวงค์ หงษ์สุวรรณ อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาสกร เรืองวานิช อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง และ 3) นายปงกร โพธิ์รักษ์ นักกีฬาสควอชทีมชาติไทย ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Context validity) แล้วนำผลมาพิจารณาคะแนนของผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)
4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถามรายข้อโดยการหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha) ของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .852

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ สถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square Test)

ผลการวิจัย

1. ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมากอายุ 31-40 ปี มีรายได้ต่อเดือน 15,000-30,000 บาท และส่วนใหญ่อาชีพพนักงานบริษัท
2. ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครมีความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านอารมณ์ความรู้สึก ($\bar{X} = 3.93$) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านพฤติกรรม ($\bar{X} = 3.61$)
3. ประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต/โซเชียลมีเดีย ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 1 ชั่วโมง ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ มีเป้าหมายในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่งบนลู่วิ่งในบ้าน หรือวิ่งบริเวณรอบ ๆ
4. สถานภาพส่วนบุคคลของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ทัศนคติกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปและอภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทั้งนี้เพราะเพศชายและเพศหญิงมีความแข็งแรงไม่เท่ากัน ตามสรีระจึงส่งผลให้การออกกำลังกายนั้นแตกต่างกันทั้งเรื่องความหนัก ประเภทของการ ออกกำลังกาย เป้าหมายในการออกกำลังกาย การออกแรงสูงสุดของกล้ามเนื้อด้วย รวมไปถึงอายุที่แตกต่างกันทำให้การออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนที่แตกต่างในแต่ละประเภทการออกกำลังกาย ซึ่งจะต้องมีการวางแผนที่ดีตามหลักการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย การวางแผนตามเป้าหมายที่ตน ตั้งไว้ใน การออกกำลังกายนั้น มีการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย เช่น เรื่องการแต่งกาย การเลือกทานอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกาย การประเมินตนเองก่อนออกกำลังกายว่าตนพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ เลือกสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม อาการป่วย หรือการบาดเจ็บของตนเอง จิตใจที่มีความพร้อม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีหลักการออกกำลังกาย (การกีฬาแห่ง

ประเทศไทย, 2544, น. 90) ที่กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ชัดหลัก 10 ประการ ดังนี้ (1) การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมของประเภทกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้แต่คนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากออกกำลังกายเบาเกินไป ก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล หากหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกด้วย (2) การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวรุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามอาจจะส่งผลให้เคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนจากร่างกายเป็นสำคัญเพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมากการระบายความร้อนไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย (3) เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในสภาพอากาศเย็น (4) สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเป็นอาหารที่ย่อยง่าย (5) การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองประมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใดอาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องดื่มน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหายค่อยๆ เลี้ยวปริมาณออกไป (6) ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงอย่างแน่นอน และร่างกายจะต้องพักฟื้น เมื่อเกิดเจ็บป่วยจึงไม่ควรออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อนนอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากการติดเชื้อ การไหลเวียนของโลหิตเพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคกระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย และในอวัยวะสำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ สำหรับการเป็นหวัดเพื่ออากาศ หากไม่มีอาการไข้ เจ็บคอ ไอหรืออ่อนเพลีย ก็สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ (7) ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้ง เมื่อพักสักครู่ก็หายเป็นปกติได้ อาจจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าเกิดการเจ็บป่วยขึ้นอีกก็ต้องหยุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อายุเกิน 35 ปีขึ้นไป หากมีอาการหายใจขัด จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ (8) ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้แจ่มใส ตั้งใจมุ่งมั่นคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายนั้นปฏิบัติตามท่าทาง เทคนิคต่าง ๆ อย่างมีสมาธิและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างกายออกกำลังกาย (9) ความสม่ำเสมอผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้และ (10) การพักผ่อนหลัง ออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอวิธีสังเกตง่าย ๆ คือในการออกกำลังกายนั้นครั้งต่อไปร่างกายต้องสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมการออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นตามลำดับ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมเพชร และ

คณะ (2555) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า เพศ อายุ รายได้ต่อเดือน และอาชีพมีผลต่อพฤติกรรมในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

สมมติฐานที่ 2 ทักษะคิดในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายช่วงสถานการณ์โควิด-19 ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าทักษะคิดด้านความรู้ ด้านอารมณ์ความรู้สึก และด้านพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ทั้งนี้เพราะทักษะคิดด้านความรู้จะส่งผลให้คนวางแผนการออกกำลังกายได้ถูกต้อง ตามหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกวิธี ทักษะคิดด้านความรู้สึกจะส่งผลให้เกิดการกระตุ้นตนเองให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องหรือคิดที่จะเริ่มออกกำลังกายรวมไปถึงอาจจะเลิกการออกกำลังกายไปได้ด้วยเช่นกันหากมีความรู้สึกที่ไม่ชอบในการออกกำลังกายประเภทนั้น ๆ และทักษะคิดด้านพฤติกรรมนั้นจะส่งผลให้บุคคลนั้นลงมือปฏิบัติจริง ๆ ไม่เพียงแต่คิดที่จะออกกำลังกายหรือเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย แต่จะลงมือกระทำด้วยซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี องค์ประกอบด้าน ทักษะคิดของ Schermerhorn (2000, น. 76) กล่าวว่า ทักษะคิด ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (1) องค์ประกอบด้าน ความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Component) คือ ทักษะคิดที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และ ข้อมูลที่บุคคลคนหนึ่งมี ซึ่งความเชื่อจะ แสดงให้เห็นถึงความคิดของคน หรือสิ่งของและข้อสรุปที่บุคคลได้มีต่อบุคคล หรือสิ่งของนั้น ๆ (2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก(Affective Component) คือความรู้สึกเฉพาะอย่างซึ่งเกี่ยวข้องกับผลกระทบส่วนบุคคล ซึ่งได้จากสิ่งเร้าหรือสิ่งที่เกิดก่อนทำให้เกิดทัศนคตินั้น ๆ เช่น ฉันไม่ชอบงานของฉัน เป็น ดัน และ (3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) คือ ความตั้งใจที่จะ ประพฤติในทางใดทางหนึ่ง โดยมีรากฐานมาจากความรู้สึกเฉพาะเจาะจงของบุคคล หรือทัศนคติ ของบุคคล เช่น ฉันกำลังไปทำงานของฉันเป็น ดัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมาเพชร และคณะ (2555) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ บุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.90 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.10 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.70 สำหรับด้านความรู้ พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.00 ด้านทัศนคติอยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 นอกจากนี้ผลการวิจัยยังไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนารี เจตสิทธิ์ (2553) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคามมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่าประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ดังนั้นทางภาคธุรกิจสถานออกกำลังกายควรมีการให้บริการด้านการแก้ปัญหาอาการออฟฟิศซินโดรม มีการขายโปรแกรมเทรนนิ่งตัวต่อตัว และนำหลักการรักษาดูแลอาการดังกล่าวมาใช้เพื่อเป็นจุดขายของธุรกิจ

2. จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่าประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีพฤติกรรมรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่ออินเทอร์เน็ต/โซเชียลมีเดีย ภาครัฐกิจที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายควรเน้นการโฆษณาสินค้าผ่านสื่ออินเทอร์เน็ต และบุคคลที่มีชื่อเสียงให้มากขึ้น

3. จากผลวิจัยจะเห็นได้ว่าประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทคาร์ดิโอ เช่น วิ่งบนลู่วิ่งที่บ้าน หรือวิ่งบริเวณ รอบ ๆ บ้าน ดังนั้นภาครัฐก็อุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายควรเน้นการออกแบบลู่วิ่งให้ใช้ได้ง่ายเคลื่อนย้ายง่าย มีขนาดที่เหมาะสมกับการวางในบ้านมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2546). การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 25 เมษายน 2563 จาก

<http://dopah.anamai.moph.go.th>

กุลธิดา เหมเพชร และคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.

สุนารี เจตสิทธิ์. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

การศึกษาอิสระสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

Schermerhorn, J.R. (2000). *Management* (7th ed). New York: John Wiley & Sons.