ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จังหวัดเชียงใหม่

Knowledge Attitudes and Exercise Behaviors of Chiang Mai New Runners

ชินวัฒน์ ไข่เกตุ[1*], สุนีย์ เงินยวง[1]
Chinawat Kaiket[1*], Sunee Nguenyuang[1]

Received: 2 December 2021 **Revised**: 23 February 2022 **Accepted**: 7 March 2022

บทคัดย่อ

การวิ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ได้รับความนิยมจึงมีนักวิ่งหน้าใหม่ในงานวิ่งต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่ และ 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่ในแต่ละปัจจัยของตัวอย่างจำนวน 503 คนซึ่งสุ่มอย่างง่ายจากนักวิ่งในงานวิ่งมินิมาราธอน 50 ปี ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เครื่องมือได้แก่ แบบประเมินความรู้มีความเชื่อมั่น (KR-20) เท่ากับ 0.75 แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความเชื่อมั่น (a) เท่ากับ 0.90 และ 0.93 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบ t และ F ทดสอบเปรียบเทียบรายคู่ภายหลังด้วยสูตร Scheffé และ Dunnett T3

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักวิ่งหน้าใหม่มีความรู้อยู่ระดับปานกลาง แต่มีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับสูง 2) นักวิ่งหน้าใหม่ที่มีเพศ อายุ การสูบบุหรี่ อาชีพ ความถี่ในการแข่งขันรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์แข่ง ความรู้และทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: การวิ่ง, การออกกำลังกาย, นักวิ่งระยะไกล, พฤติกรรมการออกกำลังกาย

Abstract

Running is a popular physical activity and the number of new runners increase in several running events. The aims of this research were 1) to study knowledge, attitudes, and exercise behaviors of new runners, and 2) to compare exercise behaviors of the new runners. The sample were 503 new runners by simple random sampling in the ED Run Mini Marathon, 50 Years of Education, Chiang Mai University. The instruments used in this research were the knowledge test which indicated reliability level (KR-20) at 0.75, the questionnaire about attitudes and about

[1] อาจารย์ประจำ, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
[1] Lecturer, Faculty of Education, Chiang Mai University

exercise behaviors, which displayed the reliability level (a) at 0.90 and 0.93, respectively. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean and standard deviation. T-test and F- test were used for comparison. Then the pair test with the Scheffé method and Dunnett T3 test were conducted.

The research results indicated that 1) the new runners had knowledge at a medium level while possessed a high level of attitudes and exercise behaviors, and 2) the new runners that had different in gender, age, smoking, occupation, race participation frequency within 1 month, and distance experiences also, had exercise behaviors that were significantly different at the statistical level of.01.

Keywords: Running, exercise, long distance runner, exercise behaviors

บทนำ

กรอบยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 ของประเทศไทยด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์มุ่งส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี มีความรอบรู้ด้านสุขภาวะ และให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้เริ่มรณรงค์การวิ่งออกกำลังกายตั้งแต่ พ.ศ. 2545 จำนวนคนไทยที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นทุกปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) งานวิ่งในการระดมทุนเพื่อประโยชน์การศึกษาและการกุศลอื่นๆ ที่หน่วยงานรัฐและเอกชนจัดเริ่มมีจำนวนมากขึ้นโดยเฉพาะช่วงหลังจากการวิ่งเพื่อการกุศลของมูลนิธิก้าวคนละก้าว จังหวัดเชียงใหม่มีโปรแกรมงานวิ่งทุกสัปดาห์และมีผู้สนใจสมัครเข้าร่วมจำนวนมากในทุกงาน ซึ่งความหลากหลายและจำนวนนักวิ่งขึ้นอยู่กับระดับเป้าหมายและระยะทางในการจัดแข่งขัน จำแนกประเภทนักวิ่งตามเป้าหมายและระดับการฝึกซ้อมได้เป็น 3 กลุ่ม (Smith, 1998) ได้แก่ 1) นักกีฬา (Athletes) วิ่งเพื่อชัยชนะหรือรางวัลในการแข่งขันเคร่งครัดกับการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตน 2) นักวิ่งทั่วไป (Runners) วิ่งเพื่อสุขภาพ ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ 3) นักวิ่งเหยาะ (Joggers) วิ่งเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลาย มีการจำแนกประเภทนักวิ่งในงานแข่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ (1) ระดับเริ่มวิ่ง ซึ่งมีประสบการณ์ต่ำกว่า 6 เดือน เข้าร่วมแข่งครั้งแรกหรือเคยเข้าร่วมแข่งมาบ้างหรือเป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์แต่ขาดการฝึกซ้อม วิ่งแข่งปีละ 1-10 ครั้ง ครั้งละไม่เกิน 10 กม. (2) ระดับทั่วไป มีความสามารถวิ่งระยะทาง 10 กม. ถึงฮาล์ฟมาราธอน นาน 2 ปีและร่วมแข่งขันเป็นประจำปีละ 5-12 ครั้งในระยะทาง 10 กม. ถึงฮาล์ฟมาราธอน (3) ระดับแนวหน้า ซึ่งซ้อมและร่วมวิ่งแข่งอย่างหนักตั้งแต่ระยะทางมาราธอนหรือระยะทางต่ำกว่า (4) ระดับแชมป์ คือนักวิ่งที่มีเวลาฝึกซ้อมมาก ระยะนานกว่า 5 ปี ร่วมแข่งมาไม่น้อยกว่า 4 ปี วิ่งแข่งทุกระยะทาง ปีละ 10-20 ครั้ง และปีหนึ่งจะร่วมวิ่งมาราธอนได้ 2-3 ครั้ง และ (5) ระดับยอดนักวิ่ง คือนักวิ่งที่มีความสามารถทั้งทางด้านการฝึกซ้อมและความสามารถที่ได้มาโดยธรรมชาติ ในงานวิ่งการกุศลทั่วไปแบ่งระยะการวิ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) ฟันรัน (Fun run) หรือที่เรียกกันว่า เดิน-วิ่งเพื่อการกุศล ระยะ

ทางไม่เกิน 5 กิโลเมตร 2) มินิฮาล์ฟมาราธอน (Mini half-marathon) ระยะทาง 10.5 กิโลเมตร 3) ฮาล์ฟมาราธอน (Half-marathon) ระยะทาง 21 กิโลเมตร 4) มาราธอน (Marathon) ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร และ 5) อัลตร้ามาราธอน (Ultra-marathon) ระยะทางมากกว่า 42.195 กิโลเมตร ขึ้นไป รวมถึงการวิ่งเทรล (Trail Running) ที่ใช้ระยะเวลานานนักวิ่งจึงต้องมีร่างกายที่แข็งแรงมาก (จันทรัตน์ หิรัญกิจรังสี, 2562) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วในทุกงานวิ่งจะมีการวิ่งฟันรัน (Fun run) และมินิฮาล์ฟมาราธอน (Mini half-marathon) เป็นกิจกรรมพื้นฐานในงานวิ่งเสมอ ระยะทางวิ่งที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือฟันรัน และพบว่าจำนวนนักวิ่งที่มาสมัครกว่า 70% เป็นรายใหม่ๆ (นลินทิพย์ ภัคศรีกุลกำธร, 2562) ดังนั้นงานวิ่งการกุศลที่จัดเป็นครั้งแรกจึงมีนักวิ่งหน้าใหม่จำนวนมากทั้งที่ไม่มีประสบการณ์หรือเคยมีประสบการณ์แข่งขันแต่เป็นระยะฟันรันหรือมินิมาราธอน ซึ่งล้วนเป็นกลุ่มนักวิ่งที่มุ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นหลัก

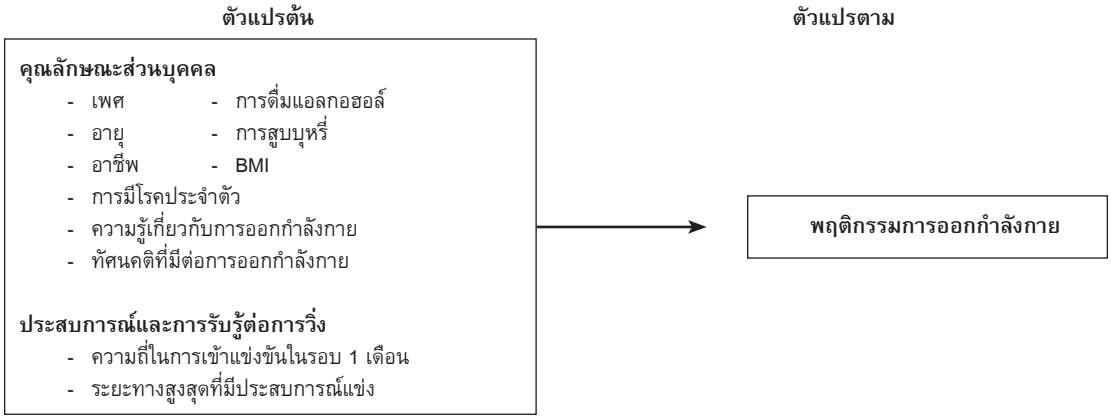
จากผลการศึกษาของ Van (1992) พบว่านักวิ่งเพื่อสุขภาพมีอุบัติการณ์การเกิดการบาดเจ็บค่อนข้างสูงคือร้อยละ 45.8-56 ซึ่งอรรถพร มงคลภัทรสุข และคณะ (2561) พบว่าปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่ออาการบาดเจ็บอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติคือความถี่ในการเข้าร่วมแข่งขันงานวิ่งมากกว่า 5 รายการต่อปี การบาดเจ็บของนักวิ่งเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและทุกระดับทั้งในระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน ดังนั้นสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ ที่ขาดการฝึกซ้อม ไม่เคยออกกำลังกายหรือขาดประสบการณ์การแข่งขันย่อมมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้ทั้งในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

การขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายสามารถนำไปสู่การบาดเจ็บที่รุนแรงและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2548) ดังนั้น ผู้จัดงานวิ่งและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรจัดหาแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จากการศึกษาพบว่าประสบการณ์ส่วนบุคคล และการรับรู้และอารมณ์ที่จำเพาะสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย (Pender *et al*., 2002) และพบว่าความรู้ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ระดับการศึกษา และเพศ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมจะช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้นด้วย (ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัพย์, 2558) ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความรู้ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่และเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจัยที่แตกต่างกัน เพื่อนำข้อมูลและสารสนเทศกำหนดกรอบการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ให้ฝึกซ้อมอย่างปลอดภัย เพื่อให้การจัดงานวิ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้มีสุขภาพดีปลอดภัยได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1.เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จังหวัดเชียงใหม่ที่มีปัจจัยแตกต่างกัน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการศึกษา

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประชากร คือ นักวิ่งหน้าใหม่ในงานวิ่งมินิมาราธอน 50 ปี ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ วันอาทิตย์ที่ 21 ตุลาคม 2561 ที่มีประสบการณ์วิ่งสูงสุดไม่เกินระยะมินิมาราธอน และเข้าร่วมแข่งไม่เกิน 6 ครั้งในรอบ 1 ปี จำนวน 1,744 คน ตัวอย่าง ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจำนวน 503 คน ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ขนาดตัวอย่างขั้นต่ำ 324 คน ที่คำนวณด้วยโปรแกรม G*Power (e = 0.05, ES = medium, power analysis = 0.95) เครื่องมือวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 4 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ข้อคำถามเป็นแบบถูกผิดจำนวน 17 ข้อ ตอนที่ 3 ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย และตอนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งเป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อและ 10 ข้อตามลำดับ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน คำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ 0.67-1.00 ทุกตอน ปรับปรุงภาษาแล้วทดลองใช้กับบุคลากรและนักศึกษาผู้สมัครเข้าร่วมงานวิ่งซึ่งไม่ใช่ตัวอย่างจำนวน 30 คน คำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินความรู้ด้วยสูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้เท่ากับ 0.75 คำนวณความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (α) ได้เท่ากับ 0.90 และ 0.93 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล แจกแบบสอบถามทั้งรูปแบบเอกสารและออนไลน์ (Google Form) ให้กับตัวอย่างในงานวิ่งมินิมาราธอน 50 ปี ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระหว่างรับเสื้อและป้ายหมายเลขผู้เข้าแข่งขันในช่วงวันที่ 19-20 ตุลาคม 2561 เวลา 09.00 น.โดยปิดรับข้อมูลออนไลน์ วันที่ 21 ตุลาคม 2561 เวลา 12.00 น. ซึ่งสิ้นสุดเวลาการจัดงาน

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล 1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติบรรยาย จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และ 2. ใช้การทดสอบ t-test (α= .01) ทดสอบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการมีโรคประจำตัว และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (α= .01) ในการทดสอบความแตกต่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกายจำแนกตามปัจจัยข้อมูลพื้นฐานต่างๆ ได้แก่ อายุ ระดับ BMI อาชีพ ความรู้ ทัศนคติ ความถี่ในการแข่งและระยะทาง แล้วทดสอบรายคู่ภายหลัง (α= .05) ด้วยวิธี Shceffe¢ เมื่อพบว่าความแปรปรวนของตัวอย่างแต่ละกลุ่มเท่ากันและด้วยวิธี Dunnett T3 เมื่อพบว่าความแปรปรวนของตัวอย่างแต่ละกลุ่มแตกต่างกัน กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลดังตาราง 1

ตาราง 1 เกณฑ์การกำหนดระดับค่า BMI ความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมเป็นดังนี้

ระดับ	BMI (WHO, IOTF/ IASO, 2000)	ระดับ	ความรู้		ทัศนคติ (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 104)	พฤติกรรม (บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า104)
			ร้อยละ	คะแนน		
น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์	< 18.5	สูงมาก	80% - 100%	13.60 – 17.00	4.51 – 5.00	4.51 – 5.00
น้ำหนักปกติ	18.50 – 22.90	สูง	70% - 79%	11.90 – 13.59	3.51 – 4.50	3.51 – 4.50
น้ำหนักเกิน	23.00 – 24.90	ปานกลาง	60% - 69%	10.20 – 11.89	2.51 – 3.50	2.51 – 3.50
โรคอ้วนระดับ 1	25.00 – 29.90	ต่ำ	50% - 59%	8.50 – 10.19	1.51 – 2.50	1.51 – 2.50
โรคอ้วนระดับ 2	30 ขึ้นไป	ต่ำมาก	0% - 49%	0.00 – 8.49	1.00 – 1.50	1.00 – 1.50

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่

ตาราง 2 ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จำแนกตามปัจจัยพื้นฐาน

ปัจจัยพื้นฐาน	จำนวน		ความรู้ (คะแนนเต็ม 17)			ทัศนคติ (คะแนนเต็ม 5)			พฤติกรรม (คะแนนเต็ม 5)		
	f	%	M	SD	แปล	M	SD	แปล	M	SD	แปล
เพศ											
ชาย	211	41.95	10.26	3.35	ปานกลาง	4.05	0.57	สูง	3.75	0.88	สูง
หญิง	292	58.05	10.20	3.33	ปานกลาง	3.95	0.63	สูง	3.37	0.88	ปานกลาง
อายุ											
ต่ำกว่า 21 ปี	201	39.96	9.94	3.81	ต่ำ	3.81	0.66	สูง	3.34	0.96	ปานกลาง
21–30 ปี	174	34.59	10.25	3.22	ปานกลาง	4.07	0.53	สูง	3.60	0.83	สูง
สูงกว่า 30 ปี	128	25.45	10.62	2.59	ปานกลาง	4.18	0.55	สูง	3.72	0.86	สูง
ระดับ BMI											
ต่ำกว่าเกณฑ์	67	13.32	10.81	2.95	ปานกลาง	3.87	0.70	สูง	3.35	0.90	ปานกลาง
ปกติ	253	50.30	9.88	3.55	ต่ำ	3.96	0.62	สูง	3.53	0.87	สูง

ตาราง 2 ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จำแนกตามปัจจัยพื้นฐาน (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน	จำนวน		ความรู้ (คะแนนเต็ม 17)			ทัศนคติ (คะแนนเต็ม 5)			พฤติกรรม (คะแนนเต็ม 5)		
	f	%	M	SD	แปล	M	SD	แปล	M	SD	แปล
น้ำหนักเกิน	74	14.71	10.26	3.22	ปานกลาง	4.10	0.50	สูง	3.66	0.88	สูง
โรคอ้วนระดับ 1	83	16.50	10.67	2.96	ปานกลาง	4.08	0.54	สูง	3.54	0.97	สูง
โรคอ้วนระดับ 2	26	5.17	10.50	3.42	ปานกลาง	4.04	0.63	สูง	3.50	1.12	ปานกลาง
การดื่มแอลกอฮอล์											
ไม่ดื่ม	175	34.79	10.25	3.57	ปานกลาง	3.92	0.68	สูง	3.49	0.94	ปานกลาง
ดื่ม	328	65.21	10.21	3.21	ปานกลาง	4.03	0.56	สูง	3.55	0.89	สูง
การสูบบุหรี่											
ไม่สูบ	461	91.65	10.26	3.32	ปานกลาง	3.99	0.61	สูง	3.49	0.90	สูง
สูบ	42	8.35	9.83	3.56	ต่ำ	4.09	0.58	สูง	3.94	0.83	สูง
อาชีพ											
ครูอาจารย์	91	18.09	10.95	2.72	ปานกลาง	4.18	0.49	สูง	3.63	0.89	สูง
นักศึกษา	300	59.64	9.82	3.70	ต่ำ	3.87	0.63	สูง	3.39	0.92	ปานกลาง
อื่นๆ	112	22.27	10.71	2.52	ปานกลาง	4.18	0.55	สูง	3.81	0.80	สูง
โรคประจำตัว											
ไม่มี	436	86.68	10.30	3.27	ปานกลาง	4.02	0.59	สูง	3.56	0.90	สูง
มี	67	13.32	9.73	3.70	ต่ำ	3.84	0.69	สูง	3.33	0.89	ปานกลาง
ความถี่ในการแข่งวิ่งในรอบ 1 เดือน											
ไม่ได้แข่ง	322	64.02	9.98	3.45	ต่ำ	3.90	0.63	สูง	3.36	0.91	ปานกลาง
1 ครั้ง	98	19.48	10.65	3.23	ปานกลาง	4.08	0.56	สูง	3.62	0.81	สูง
2 ครั้ง	48	9.54	10.42	3.09	ปานกลาง	4.24	0.49	สูง	4.06	0.71	สูง
3 ครั้ง	26	5.17	11.08	2.71	ปานกลาง	4.26	0.44	สูง	4.18	0.68	สูง
4 ครั้ง	9	1.79	10.89	2.52	ปานกลาง	4.42	0.37	สูง	3.74	1.01	สูง
ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์แข่งขันในงานวิ่ง											
ไม่มี	46	9.15	10.07	2.89	ต่ำ	3.66	0.69	สูง	2.93	0.99	ปานกลาง
ฟันรัน	327	65.01	10.02	3.62	ต่ำ	3.96	0.62	สูง	3.45	0.89	ปานกลาง
มินิมาราธอน	130	25.84	10.80	2.63	ปานกลาง	4.21	0.45	สูง	3.93	0.73	สูง
ระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย											

ตาราง 2 ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่จำแนกตามปัจจัยพื้นฐาน (ต่อ)

ปัจจัยพื้นฐาน	จำนวน		ความรู้ (คะแนนเต็ม 17)			ทัศนคติ (คะแนนเต็ม 5)			พฤติกรรม (คะแนนเต็ม 5)		
	f	%	M	SD	แปล	M	SD	แปล	M	SD	แปล
ต่ำมาก	85	16.90	4.08	2.53	ต่ำมาก	3.80	0.66	สูง	3.39	0.84	ปานกลาง
ต่ำ	62	12.33	8.61	0.49	ต่ำ	3.86	0.58	สูง	3.32	0.82	ปานกลาง
ปานกลาง	132	26.24	10.51	0.50	ปานกลาง	3.88	0.59	สูง	3.25	0.85	ปานกลาง
สูง	205	40.76	12.69	0.47	สูง	4.18	0.56	สูง	3.83	0.93	สูง
สูงมาก	19	3.78	14.37	0.60	สูงมาก	4.06	0.56	สูง	3.56	0.69	สูง
ระดับทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย											
ต่ำมาก	1	0.20	4.00	-	ต่ำมาก	1.17	-	ต่ำมาก	1.00	-	ต่ำมาก
ต่ำ	7	1.39	8.71	4.11	ต่ำ	2.36	0.14	ต่ำ	1.84	0.42	ต่ำ
ปานกลาง	104	20.68	9.41	3.36	ต่ำ	3.15	0.25	ปานกลาง	2.69	0.72	ปานกลาง
สูง	262	52.09	9.95	3.47	ต่ำ	4.06	0.27	สูง	3.58	0.69	สูง
สูงมาก	129	25.65	11.55	2.51	ปานกลาง	4.66	0.03	สูงมาก	4.22	0.74	สูง
รวมทั้งหมด	503	100	10.22	3.34	ปานกลาง	3.99	0.61	สูง	3.53	0.90	สูง

จากตาราง 2 โดยภาพรวมนักวิ่งหน้าใหม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลางแต่มีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง เมื่อพิจารณารายตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับ BMI การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ อาชีพ โรคประจำตัว ความถี่ในการเข้าร่วมวิ่งในรอบ 1 เดือน และระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์แข่งขันในงานวิ่ง พบว่ากลุ่มน้ำหนักปกติ กลุ่มอายุต่ำกว่า 21 ปี กลุ่มนักศึกษา กลุ่มสูบบุหรี่ กลุ่มที่ไม่เคยลงแข่งขันขันในรอบ 1 เดือน กลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์แข่งขันวิ่ง และกลุ่มที่เคยแข่งขันวิ่งฟันรัน กลุ่มที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ต่ำ ปานกลางและสูง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับต่ำ กลุ่มที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่ำมาก มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับต่ำมาก ส่วนกลุ่มที่เหลือมีความรู้ระดับปานกลาง ส่วนทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายนั้นพบว่าอยู่ระดับสูงทุกกลุ่มตัวแปร นอกจากนี้พบว่า กลุ่มเพศหญิง กลุ่มที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ กลุ่มโรคอ้วนระดับ 2 กลุ่มที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มนักศึกษา กลุ่มที่มีโรคประจำตัว กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมวิ่งในรอบ 1 เดือน กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์แข่งขัน กลุ่มที่เคยแข่งวิ่งฟันรัน กลุ่มที่มีความรู้ในระดับปานกลางลงไป และกลุ่มที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายปานกลาง มีพฤติกรรมการวิ่งในระดับปานกลาง กลุ่มที่มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่ำและต่ำมาก มีพฤติกรรมการวิ่งในระดับต่ำและต่ำมากตามลำดับ ส่วนกลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ที่เหลือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมงานวิ่งการกุศลตามปัจจัยข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับ BMI การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ อาชีพ โรคประจำตัว ความถี่ในการแข่งวิ่งในรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์แข่งขันในงานวิ่ง ความรู้ และทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกาย

ตาราง 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่ตาม เพศ การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการมีโรคประจำตัว ด้วยสถิติทดสอบ t (t-test)

ตัวแปรอิสระ	Levene's Test for Equality of Variances		ระดับตัวแปร(กลุ่ม)	n	M	SD	t	p
	F	p						
เพศ	0.035	.852	ชาย	211	3.75	0.88	4.834**	.000
			หญิง	292	3.37	0.88		
การดื่มแอลกอฮอล์	0.803	.371	ไม่ดื่ม	175	3.49	0.94	0.622	.534
			ดื่ม	328	3.55	0.89		
การสูบบุหรี่	0.253	.615	ไม่สูบ	461	3.49	0.90	3.081**	.002
			สูบ	42	3.94	0.83		
โรคประจำตัว	0.605	.437	ไม่มี	436	3.56	0.90	1.963	.050
			มี	67	3.33	0.89		

** P<.01

จากตาราง 3 พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายนักวิ่งหน้าใหม่เพศชายสูงกว่าเพศหญิง กลุ่มที่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มไม่สูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่กลุ่มที่ดื่มกับกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และกลุ่มที่มีกับกลุ่มที่ไม่มีโรคไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่ตามอายุ ระดับ BMI อาชีพ ความถี่ในการแข่งวิ่งในรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์ ความรู้ และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตัวแปร	n	การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง		แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
		Levene's test	p						
อายุ	503	2.848	.059	ระหว่างกลุ่ม	12.725	2	6.362	8.015**	.000
				ภายในกลุ่ม	396.890	500	0.794		
				รวม	409.615	502			

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่ตามอายุ ระดับ BMI อาชีพ ความถี่ในการแข่งวิ่งในรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์ ความรู้ และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน (ต่อ)

ตัวแปร	n	การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง		แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
		Levene's test	p						
ระดับ BMI	503	1.779	.132	ระหว่างกลุ่ม	3.428	4	0.857	1.051	.380
				ภายในกลุ่ม	406.187	498	0.816		
				รวม	409.615	502			
อาชีพ	503	2.240	.107	ระหว่างกลุ่ม	15.362	2	7.681	9.741**	.000
				ภายในกลุ่ม	394.253	500	0.789		
				รวม	409.615	502			
ความถี่ในการแข่งวิ่งในรอบ 1 เดือน	503	2.835	.024	ระหว่างกลุ่ม	34.712	4	8.678	11.527**	.000
				ภายในกลุ่ม	374.903	498	0.753		
				รวม	409.615	502			
ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์	503	6.466	.002	ระหว่างกลุ่ม	38.919	2	19.459	26.247**	.000
				ภายในกลุ่ม	370.696	500	0.741		
				รวม	409.615	502			
ระดับความรู้	503	1.639	.163	ระหว่างกลุ่ม	32.754	4	8.189	10.821**	.000
				ภายในกลุ่ม	376.861	498	0.757		
				รวม	409.615	502			
ระดับทัศนคติ	503	2.030	.132	ระหว่างกลุ่ม	153.464	2 [A]	76.732	149.778**	.000
				ภายในกลุ่ม	256.151	500	0.512		
				รวม	409.615	502			

** P<.01, A – จัดกลุ่มเปรียบเทียบ 3 กลุ่มได้แก่กลุ่มทัศนคติระดับสูงมาก สูง และ ปานกลางลงไป

จากตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่านักวิ่งหน้าใหม่ที่มีระดับ BMI แตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกัน แต่นักวิ่งหน้าใหม่ที่มี อายุ อาชีพ ความถี่ในการแข่ง ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์แข่งขัน ระดับความรู้ และระดับทัศนคติแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อทดสอบรายคู่ภายหลังพบว่าคู่ของแต่ละระดับตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีทั้งหมด 16 คู่ ดังนี้ พฤติกรรมการออกกำลัง

กายของนักวิ่งหน้าใหม่ (1) กลุ่มอายุมากกว่า 30 ปี สูงกว่ากลุ่มอายุต่ำกว่า 20 ปี (2) กลุ่มอายุ 21–30 ปี สูงกว่ากลุ่มอายุต่ำกว่า 21 ปี (3) กลุ่มอาชีพอื่นๆ สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา (4) กลุ่มที่เคยลงแข่ง 3 ครั้งในรอบ 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มไม่ได้ลงแข่งเลย (5) กลุ่มที่เคยลงแข่ง 3 ครั้งในรอบ 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มลงแข่ง 1 ครั้ง (6) กลุ่มที่เคยลงแข่ง 2 ครั้งในรอบ 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มไม่ได้ลงแข่งเลย (7) กลุ่มที่เคยลงแข่ง 2 ครั้งในรอบ 1 เดือนสูงกว่ากลุ่มลงแข่ง 1 ครั้ง (8) กลุ่มที่มีประสบการณ์วิ่งมินิมาราธอนสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยแข่งขัน (9) กลุ่มที่มีประสบการณ์วิ่งมินิมาราธอนสูงกว่ากลุ่มที่เคยแข่งขันฟันรัน (10) กลุ่มที่มีประสบการณ์วิ่งฟันรันสูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยแข่งขัน (11) กลุ่มความรู้ระดับสูงสูงกว่ากลุ่มความรู้ปานกลาง (12) กลุ่มความรู้ระดับสูงสูงกว่ากลุ่มความรู้ต่ำ (13) กลุ่มความรู้ระดับสูงสูงกว่ากลุ่มความรู้ต่ำมาก (14) กลุ่มทัศนคติระดับสูงมากสูงกว่ากลุ่มทัศนคติระดับสูง (15) กลุ่มทัศนคติระดับสูงมากสูงกว่า กลุ่มทัศนคติระดับปานกลางลงไป และ(16) กลุ่มทัศนคติระดับสูงสูงกว่ากลุ่มทัศนคติระดับปานกลางลงไป

สรุปผล

1. นักวิ่งหน้าใหม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง แต่มีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง

2. นักวิ่งหน้าใหม่ที่มีเพศ การสูบบุหรี่ อายุ อาชีพ ความถี่ในการแข่งขันในรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน ระดับความรู้ และระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

คณะผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 โดยภาพรวมนักวิ่งหน้าใหม่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง แต่มีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง นักวิ่งหน้าใหม่ส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง อาจจะเป็นเพราะไม่มีหรือมีประสบการณ์แข่งน้อยน้อยมาก และเป็นการวิ่งทางไกลระยะสั้น จึงเห็นถึงความจำเป็นที่ต้องใช้องค์ความรู้วิทยาศาสตร์การกีฬาในการออกกำลังกายเชิงลึกน้อย ต่างจากกลุ่มนักวิ่งระดับแนวหน้าหรืออาชีพที่จำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้การออกกำลังกาย หรือการวิ่งเกิดประสิทธิภาพสูงสุดและหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บให้มากที่สุด การวิ่งในระยะทางไม่ไกลมากคือระยะฟันรัน หรือ มินิมาราธอน 10 กิโลเมตร การได้รับบาดเจ็บจะไม่รุนแรงหรือเกิดซ้ำๆ เพราะไม่ได้บาดเจ็บอย่างต่อเนื่อง อาจเป็นไปได้ว่านักวิ่งหน้าใหม่จึงไม่ได้ให้ความสำคัญกับองค์ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย แต่มุ่งวิ่งเพื่อการกุศลออกกำลังกายเพื่อสุขภาพผ่อนคลายมากกว่าความเป็นเลิศทางกีฬา อย่างไรก็ตามผลการศึกษาครั้งนี้กลับพบว่านักวิ่งหน้าใหม่มีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูงอาจจะมาจากการได้รับการรณรงค์อย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพ สสส. ตั้งแต่ พ.ศ. 2545 ที่พบว่าคนไทยที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) ประโยชน์และความสำคัญการออกกำลังกายทำให้มีสุขภาพที่ดีนักวิ่งหน้าใหม่จึงมีทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับ อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม (2557) อีกทั้งหน่วยงานต่างในจังหวัดเชียงใหม่ๆ จัดกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพอย่างต่อเนื่องในช่วง 2560-2561 เชียงใหม่จัดงานวิ่ง 4-6 รายการต่อสัปดาห์ และมีนักวิ่งเข้าร่วมเฉลี่ย 2,000-4,000 คน (วิธาน ศรีริทิพย์, 2561) ทำให้

โอกาสและการเข้าถึงการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจึงมีมาก ดังนั้นสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสังคมจึงกระตุ้นให้นักวิ่งหน้าใหม่ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมต่อการออกกำลังกายในระดับสูง ซึ่งเมื่อมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องย่อมได้รับประโยชน์และเห็นคุณค่าในการออกกำลังกายทำให้มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายในระดับสูงเช่นกันด้วย ประเด็นที่ 2 กลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ที่มีเพศ การสูบบุหรี่ อายุ อาชีพ ความถี่ในการแข่งขันในรอบ 1 เดือน ระยะทางสูงสุดที่มีประสบการณ์ในการแข่งขัน ระดับความรู้ และระดับทัศนคติต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พิจารณาแต่ละตัวแปรได้ดังนี้ ประเด็น 2.1 เพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย เนื่องจากเพศหญิงมีประสบการณ์ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายต้องการคงไว้ร่างกายที่แข็งแรง เชื่อว่าผู้ชายต้องมีลักษณะสมส่วน สมชายชาตรี เพื่อสร้างความสนใจแก่ผู้อื่น ดังนั้นเพศชายจึงออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเสมอ (ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549) ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วโครงสร้างทางสรีระทางกายของเพศชายและหญิงแตกต่างกัน ขีดจำกัดทางสรีรวิทยาของการออกกำลังกายจึงแตกต่างกัน ประเด็น 2.2 กลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ที่สูบบุหรี่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่สูบ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการออกกำลังกายช่วยควบคุมอาการอยากบุหรี่ได้ เนื่องจากการออกกำลังกายประเภท ‘แอโรบิค’ ที่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก หรือเต้นแอโรบิค ฯลฯ ทั้งหมดนี้ มีผลวิจัยว่า สามารถช่วยให้คนสูบบุหรี่ สูบน้อยลงจนถึงขั้นเลิกบุหรี่ได้ (เปรมทิพย์ ทวีรติธรรม, 2557 อ้างถึงในอาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์ (2557ก)) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานซึ่งหากปฏิบัติกิจกรรมได้ในระดับปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (อาภา ภัคภิญโญ ยังประดิษฐ์, 2557ข) ดังนั้นกลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจึงน่าจะมองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประกอบกับอิทธิพลจากสื่อเกี่ยวกับการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อการลด ละ เลิกสูบหรี่ของ สสส. ประเด็น 2.3 นักวิ่งกลุ่มนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มครูอาจารย์และกลุ่มอาชีพอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ผลลัพธ์ที่เกิดจากการไม่ออกกำลังกายยังไม่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน ในขณะที่ครูอาจารย์และผู้ประกอบอาชีพอื่นอยู่ในวัยทำงานมีอายุมากขึ้นเห็นความสำคัญในการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อชะลอปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและคงไว้ซึ่งร่างกายที่แข็งแรงตามประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประเด็น 2.4 กลุ่มนักวิ่งหน้าใหม่ที่ไม่ได้ลงแข่งเลยในรอบ 1 เดือนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มที่เคยลงแข่ง 1, 2 และ 3 ครั้ง อาจเป็นเพราะนักวิ่งมีประการณ์การแข่งขันจริงได้ผ่านการทดสอบความแข็งแกร่งทางกายจึงได้มีการประเมินตนเองเพื่อฝึกพัฒนาสมรรถนะในการวิ่งของตนอย่างต่อเนื่องจึงฝึกซ้อมวิ่งเก็บระยะทางเพื่อฝึกความอดทน และความแข็งแรงสำหรับการวิ่งแข่งขันในรอบถัดไป ประเด็น 2.5 กลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์วิ่งมาก่อนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มที่มีประสบการณ์วิ่งระยะฟันรันและมินิมาราธอน กลุ่มที่มีประสบการณ์วิ่งฟันรันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่ากับกลุ่มที่มีประสบการณ์ระยะมินิมาราธอน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะผู้ที่วิ่งระยะทางไกลสำเร็จและปลอดภัยได้นั้นต้องมีความอดทนสูงผ่านการ

ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำเกือบทุกวันที่ครอบคลุมตามหลักการฝึกซ้อมที่ดีได้แก่ ระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) และความบ่อยครั้ง (Frequency) (เจริญ กระบวนรัตน์, 2548) ประเด็น 2.6 กลุ่มนักวิ่งที่มีความรู้ระดับต่ำมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มที่มีความรู้ระดับสูง ผลการศึกษานี้ได้ผลทำนองเดียวกับ ปัญจพร ภาศิริ และ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ (2558) ที่พบว่าอาสาสมัครสาธารณสุขที่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากความรู้เป็นปัจจัยนำที่สำคัญในการที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม ประเด็น 2.7 กลุ่มนักวิ่งที่มีระดับทัศนคติสูงจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มที่มีทัศนคติต่ำ อาจเป็นเพราะทัศนคติเป็นสภาวะของจิตใจที่ตัดสินพฤติกรรมและสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรกับผู้คนและสถานการณ์ต่างๆ ทัศนคติเกิดจากความเชื่อการเรียนรู้และประสบการณ์ที่สามารถส่งผลถึงพฤติกรรมในอนาคตได้ ดังนั้นการที่นักวิ่งหน้าใหม่มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเชิงบวกก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมคือจะตัดสินใจออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 นักวิ่งหน้าใหม่ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ดังนั้นผู้จัดงานวิ่งควรประชาสัมพันธ์ให้ความรู้และจัดทำคู่มือเตรียมความพร้อมสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ที่การเข้าร่วมวิ่งระยะไกลได้ศึกษาก่อนลงแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มที่มีโรคประจำตัว หรือผู้ที่มีภาวะเสี่ยงทางสุขภาพเพื่อความปลอดภัย

1.2 นักวิ่งหน้าใหม่ที่เข้าร่วมงานแข่งหลายครั้ง และมีประสบการณ์วิ่งมินิมาราธอนจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายระดับสูง และมองเห็นความจำเป็นในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นควรมีการจัดกิจกรรมแข่งขันวิ่งมินิมาราธอนกระตุ้น จูงใจให้นักวิ่งหน้าใหม่ได้ทดลองเข้าร่วม

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 กลุ่มนักศึกษาเป็นพลังสำคัญในอนาคตแต่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลางและต่ำกว่ากลุ่มอาชีพหรือผู้มีอายุสูงกว่า จึงควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุในการออกกำลังกายของนักศึกษาที่นำไปสู่การพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมสำหรับส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา

2.2 งานวิจัยนี้ยังไม่ได้มีการศึกษาถึงเหตุผลของการตัดสินใจออกกำลังกาย ความหนักเบา ความต่อเนื่อง และแรงจูงใจในการออกกำลังกาย จึงควรมีการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักวิ่งหน้าใหม่

เอกสารอ้างอิง

จันทรัตน์ หิรัญกิจรังสี. (2562). *รอบรู้เรื่องการวิ่ง (Running Knowledge).* https://il.mahidol.ac.th/th/i-Learning-Clinic/general-articles/running-knowledge/

เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). *หลักและเทคนิคการฝึกกรีฑา* (พิมพ์ครั้งที่ 2).

ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัพย์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 16*(3), 63-75.

นลินทิพย์ ภัคศรีกุลกำธร. (2562). *"งานวิ่ง" เกลื่อนเมือง แต่ทำไมใครๆ ถึง "อยากจัด"*. Positioning.

บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). สุวีริยาสาส์น

ปัญจพร ภาศิริ และ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. (2558). ความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตอำเภอเมืองจังหวัดหนองบัวลำภู. *ประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาครั้งที่ 34*. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารคณะพลศึกษา, 9*(2), 5-18.

วิธาน ศรีริทิพย์. (2561). *หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ*. https://www.prachachat.net/local-economy/news-215997.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *รายงานสุขภาพคนไทย 10 สถานการณ์เด่นด้านสุขภาพ "กระแสนิยมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพสู่ยุคเฟื่องฟูของธุรกิจกีฬา"*. https://www.thaihealthreport.com/2563.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

อรรถพร มงคลภัทรสุข, คมศักดิ์ สินสุรินทร์, ภิญญดา วราธนะเกษม, ปรรณกร สังข์นาค และลออรัตน์ สุทธิวิริยะกุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการบาดเจ็บรยางค์ขาในนักวิ่งมาราธอน การศึกษาเชิงสำรวจในกรุงเทพฯ มาราธอน 2013. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 18*(2), 73-80.

อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารวิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, 35*(2), 223-234.

อาภา ภัคภิญโญ ยังประดิษฐ์. (2557). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2*(2), 140-154.

อาภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์. (2557). *'ออกกำลังกาย' ตัวช่วยหนึ่งของผู้อยากเลิกบุหรี่*. https://www.thaihealth.or.th/categories/3/1/54-ทันกระแสสุขภาพ.

Pender, N., J., Murdaugh, C, L & Parsons, M.A. (2002). *Health promotion on nursing practice* (4th edition). Prentice Hall.

Smith, L. (1998). Athletes, runners, and joggers: participant-group dynamics in a sport of "individuals". *Sociology of Sport Journal, 15*, 174-92.

Van, M.W. (1992). *Running injuries*. A review of epidemiological literature. Sports Med, 14, 320-35.

WHO, IOTF/IASO. (2000). *The Asia-Pacific perspective: Redefining Obesity and its treatment.* WHO, IOTF/IASO.