

ความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

ไพญดา สังข์ทอง*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 420 คน เป็นผู้อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดนครนายก จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.99 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบโดยการวิเคราะห์สถิติและการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายพบว่าเพศและช่วงอายุของประชาชนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ข้อเสนอแนะหน่วยงานท้องถิ่นสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายกได้

คำสำคัญ : ความต้องการ, ความคาดหวัง, กิจกรรมทางกาย

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Corresponding author, email: paiyada.s@gmail.com, Tel. 094-4623954

Received : September 25, 2020; Revised : October 30, 2020; Accepted : March 17, 2021

Needs and Expectation of Physical Activity of People in Meuang District Nakhonnayok Province

Paiyada Sungthong*

Abstract

This research was based on a survey design with the objective to study and compare of needs and expectation of physical activity of people in Meuang district Nakhonnayok province. There are 420 participants who lived in Meuang district, Nakhonnayok province. All participants were proportional selected using multi-stage random sampling. The instrument was a questionnaire with 0.99 reliability. The data were statistically analyzed with percentage, mean, standard deviation, t-test and one-way analysis of variance. Significant differences were set at .05.

The study found that the overall actual needs of physical Activity of were at the high level. To compare the needs and expectation of physical activity of sex and age range weren't significant differences at .05. However, level of education and socioeconomic status were significantly differences at .05. The study suggest that the local organization should use this information to promote the physical activities of the people in Meuang district Nakhonnayok province.

Keywords : Need, Expectation, Physical activity

* Assistant Professor, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University
Corresponding author, email: paiyada.s@gmail.com, Tel. 094-4623954

Received : September 25, 2020; **Revised :** October 30, 2020; **Accepted :** March 17, 2021

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

สุขภาพเป็นปัจจัยพื้นฐานของทรัพยากรมนุษย์ในการพัฒนาประเทศและการมีสุขภาพที่ดีไม่ได้หมายถึงการมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพียงอย่างเดียว ตามที่พระราชบัญญัติ สุขภาพแห่งชาติ (2550) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ธรรมนูญว่าด้วยระบบสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2552 บัณฑิต 5 ปี พ.ศ. 2553-2558 ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่มุ่งส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพทางกาย จิต ปัญญาและสังคม โดยสนับสนุนพฤติกรรมบุคคลและการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ซึ่งในระดับท้องถิ่นหรือในระดับชุมชนการสร้างเสริมสุขภาพจะมีลักษณะมุ่งเน้นกระบวนการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายจากการมีส่วนร่วมของชุมชน Pander (1996) ได้กล่าวถึง จุดเริ่มต้นของพฤติกรรมเกิดจากความตั้งใจเพื่อวางแผนการกระทำ ความตั้งใจจะเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเริ่มมีพฤติกรรมสุขภาพและทำได้สำเร็จ ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Behavior) ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้านและ 1 ใน 6 ด้านคือ ด้านกิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นคำที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2010) ได้ให้ความหมายเอาไว้คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อและทำให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายขึ้น สนธยา สิละมาต (2557) ได้ให้ความหมายคือ การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก ครอบคลุมการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมในเวลาว่าง ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว ยุทธศาสตร์โลกด้านการลดน้ำหนัก กิจกรรมทางกายและสุขภาพ ได้มีข้อเสนอเพื่อเป็นทางเลือกของการทำกิจกรรมทางกาย 4 รายการ ได้แก่ 1) กิจกรรมทางกายที่บ้าน (Household Physical Activity) 2) กิจกรรมทางกายโดยการเดินทาง (Travel Physical Activity) 3) กิจกรรมทางกายโดยกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Physical Activity) และ 4) กิจกรรมทางกายโดยการออกกำลังกาย (Planned Exercise Physical Activity) (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2556) โดยแต่ละกิจกรรมจะมีระดับความหนักอยู่ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา, ระดับปานกลาง และระดับหนัก โดยในปี 2010 องค์การอนามัยโลกได้กำหนดระยะเวลาของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ ไว้ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เด็กและเยาวชนอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อย 60 นาทีทุกวันและกิจกรมสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักรวมกันและควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์หรือระดับความหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือระดับปานกลางถึงหนักรวมกันและกิจกรมสร้างเสริมความแข็งแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ 2 วันหรือมากกว่าต่อสัปดาห์ ส่วนผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมีแนวทางเดียวกับกลุ่มอายุ 18-64 ปี และกำหนดให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายตามความสามารถหรือข้อจำกัดเท่าที่ปฏิบัติได้ (วรศ วรงค์พิพิธ, ธนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ และสิทธา พงษ์พิบูลย์, 2563)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ยังได้กำหนดเป้าหมายใหญ่ เพื่อให้ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี 2025 หรืออีก 9 ปี ซึ่งประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศสมาชิกที่ได้เริ่มกำหนดเป้าหมายการทำงานวาระนี้แล้วเช่นกัน ด้วยการผลักดันให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่พอเพียงโดยตั้งเป้าหมายภายในปี 2564 คนไทยอายุ 11 ปี ขึ้นไป ต้องมีกิจกรรมทางกายไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และภายในปี 2562 ลดความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10 (อภาววรรณ โสภณธรรมรักษ์, 2559)

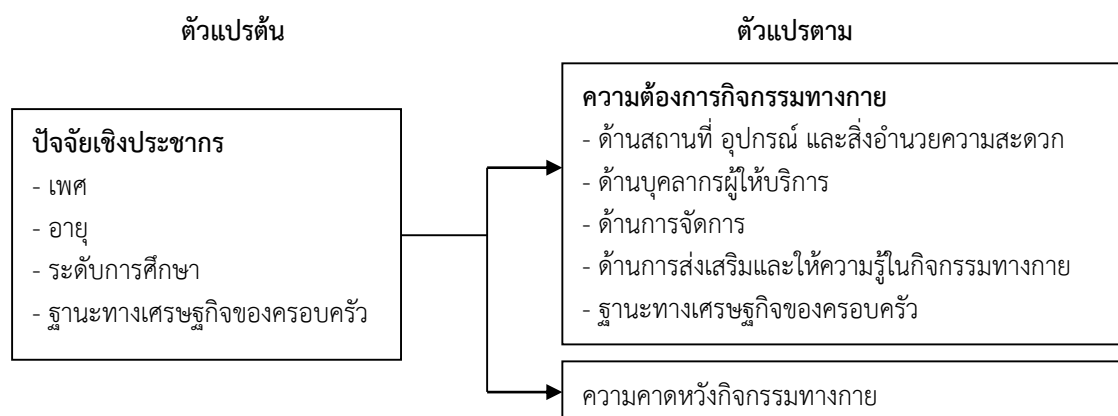
การส่งเสริมสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องมีการวางแผนและต้องมีข้อมูลด้านความต้องการและความพอใจในการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของชุมชนเพื่อให้เกิดกิจกรรมทางด้านสุขภาพร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับประชาชนอันจะนำไปสู่ผลสำเร็จตรงตามวัตถุประสงค์ของการส่งเสริมสุขภาพและตรงตามความต้องการในการร่วมกิจกรรมของประชาชน ซึ่งจังหวัดนครนายกเป็นจังหวัดหนึ่งในกลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนกลาง มีประชากรจำนวน 258,577 คน (สำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2558: อ้างอิงใน สำนักงานจังหวัดนครนายก กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559) จากข้อมูลพบว่าประชาชนในจังหวัดนครนายกยังพบปัญหาทางด้านสุขภาพมาก เช่น การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนจังหวัดนครนายกประสบผลสำเร็จในอนาคตนั้น จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับประชาชน จังหวัดนครนายกและยังเป็นสิ่งจูงใจให้บุคคลเริ่มมีพฤติกรรมสุขภาพและก่อให้เกิดผลได้สำเร็จทางด้านสุขภาพที่ยั่งยืนได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายกและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและสามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนจังหวัดนครนายกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งประกอบด้วย แนวคิดของประชากรศาสตร์ (Demography) ในการแบ่งกลุ่มตามลักษณะประชากร (Demographic Characteristics) ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจและการศึกษา ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1971) และทฤษฎีความคาดหวังของ Vroom (1964) ได้เสนอรูปแบบความคาดหวัง VIE Theory สรุปได้ว่าบุคคลทุกคนมีระดับความต้องการและความคาดหวังและสามารถส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ทั้งนี้การทราบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชนอย่างแท้จริงจะช่วยให้สามารถส่งเสริมกิจกรรมกายให้กับประชาชนได้อย่างเหมาะสม



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่สำคัญเพื่อให้เกิดความเข้าใจไว้ดังนี้

ความต้องการกิจกรรมทางกาย (Need of Physical Activities) หมายถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่นำไปสู่เหตุผลของการแสดงพฤติกรรมและความปรารถนาต่อกิจกรรมทางกายในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย โดยมีความต้องการให้มากขึ้นเพื่อตนเองจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ต่อไปในอนาคต

ความคาดหวังกิจกรรมทางกาย (Expectation of Physical Activity) หมายถึง การแสดงมุมมองทางความคิด ความรู้สึก การคาดการณ์ต่อประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ลักษณะการดำเนินกิจกรรมและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งความคาดหวังนี้จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมที่อาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่ เป็นสำคัญในการเคลื่อนไหวร่างกายของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายต่าง ๆ เช่น กิจกรรมทางกายที่บ้าน กิจกรรมทางกายโดยการเดินทาง กิจกรรมทางกายโดยกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมทางกายโดยการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ประชาชนที่อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 101,402 คน จาก 13 ตำบล ได้แก่ ตำบลนครนายก ตำบลท่าช้าง ตำบลบ้านใหม่ ตำบลวังกระโจม ตำบลท่าทราย ตำบลดอนยอ ตำบลศรีจุฬา ตำบลดงละคร ตำบลศรีนาวา ตำบลสาธิตา ตำบลหินตั้ง ตำบลเขาพระ ตำบลพรหมณี (สำนักงานจังหวัดนครนายก กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือประชาชนที่อยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก จำนวน 357 คน โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % โดยใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 420 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ตามสัดส่วนตำบลและช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างจาก 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลท่าช้าง ตำบลบ้านใหม่ ตำบลวังกระโจม ตำบลดอนยอ ตำบลศรีจุฬา ตำบลศรีนาวา ตำบลพรหมณี ตำบลละ 60 คน กำหนดเก็บข้อมูลช่วงอายุละ 105 คน จาก 4 ช่วงอายุได้แก่ ต่ำกว่า 20 ปี อายุ 21-40 ปี อายุ 41- 60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป และใช้การสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) ในการเก็บข้อมูลระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบลจำนวนเท่าๆกัน (มรกต สมบัติศิลป์และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2560)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List) ตอนที่ 2 แบบสอบถามกิจกรรมทางกายเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) และความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ และตอนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบบสอบถามตอนที่ 2 และตอนที่ 3 ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือมาจากหลักการกิจกรรมทางกายขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2010) พรพิมล ภูมิฤทธิกุล และคณะ (2556) กำหนดความหมายของการประเมินค่า โดยใช้

เกณฑ์การแปลความหมายดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร. 2538) 4.50 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด, 3.50 – 4.49 หมายถึง มาก, 2.50 – 3.49 หมายถึง ปานกลาง และ 1.50 – 2.49 หมายถึง น้อย 1.00 – 1.49 หมายถึง น้อยที่สุด

เครื่องมือในการวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.6-1.0 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ไปทดลองใช้ (Try Out) จำนวน 30 คน นำผลที่ได้คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ของ Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.99 และจึงนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทํารวบรวมข้อมูลในมนุษย์จาก สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามใบอนุญาตหนังสือรับรองเลขที่ SWUEC/E-181/61X

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการพอสรูปได้โดยเริ่มจากเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการจัดเตรียมอุปกรณ์และแบบสอบถาม อธิบายวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจในแนวทางเดียวกัน เมื่อผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยลงพื้นที่ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างและจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้แล้ว ซึ่งมีจำนวน 420 คนจาก 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลท่าช้าง ตำบลบ้านใหม่ ตำบลวังกระโจม ตำบลดอนยอ ตำบลศรีจุฬา ตำบลศรีนาวา ตำบลพรหมณี ตำบลละ 60 คน กำหนดเก็บข้อมูลช่วงอายุละ 105 คน จาก 4 ช่วงอายุได้แก่ ต่ำกว่า 20 ปี อายุ 21-40 ปี อายุ 41-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้แล้วมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อนำมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสำรวจโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลความหมายตามเกณฑ์ การเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายกด้าน เพศ โดยการวิเคราะห์สถิติที่ (t-test Independent) และการเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายกระหว่างอายุ ระดับการศึกษาฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 420 คน เป็นเพศชายและเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 36.4 และร้อยละ 63.6 ตามลำดับกลุ่มตัวอย่างอายุต่ำกว่า 20 ปี อายุ 21-40 ปี อายุ 41-60 ปี และอายุ 61 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 25 กลุ่มตัวอย่าง 7 ตำบล ได้แก่ ตำบลท่าช้าง ตำบลบ้านใหม่ ตำบลวังกระโจม ตำบลดอนยอ ตำบลศรีจุฬา ตำบลศรีนาวา และตำบลพรหมณี คิดเป็นร้อยละ 14.28 กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการศึกษา ประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 12.6 ร้อยละ 37.9 ร้อยละ 42.1และร้อยละ 7.4 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างมีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ต่ำกว่า 15,000 บาท ระหว่าง 15,0001-30,000 บาท ระหว่าง 30,0001-50,000 บาท และสูงกว่า 50,001 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 35.0 ร้อยละ 42.9 ร้อยละ 15.2 และร้อยละ 6.9 ตามลำดับ ประชาชนพร้อมทำกิจกรรมทางกายมากที่สุดวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 26.63 ช่วงเวลาที่พร้อมทำกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือเวลา 16.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 47.30 ความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์มากที่สุดคือ 2 วัน/

สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 34.92 ประชาชนมีความต้องการระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือ 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 46.62 วัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุดคือ เพื่อสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 32.24 ต้องการออกกำลังกายกับใครมากที่สุดคือ เพื่อน ๆ คิดเป็นร้อยละ 37.50 และสถานที่ที่ต้องการออกกำลังกายเป็นประจำมากที่สุดคือที่บ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 45.92 ตามลำดับ ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่บ้านมากที่สุดคือ ทำความสะอาดบ้าน คิดเป็นร้อยละ 19.26 กิจกรรมทางกายจากการเดินทางมากที่สุดคือ การเดินทางไปจ่ายตลาด คิดเป็นร้อยละ 25.42 กิจกรรมทางกายจากกิจกรรมนันทนาการมากที่สุดคืออ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 20.19 ตามลำดับและประชาชนมีกิจกรรมทางกายจากการออกกำลังกายมากที่สุดคือ เดินและวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 33.63 รองลงมาคือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 10.26 และแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 9.07 ตามลำดับ

ตารางที่ 1 ความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (n = 420)

รายการ	ความคิดเห็น $\bar{X} \pm S.D.$	ระดับ
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		
1. มีสถานที่จัดกิจกรรมทางกายในร่ม	4.00±0.91	มาก
2. มีสถานที่จัดกิจกรรมทางกายกลางแจ้ง	3.44±1.06	ปานกลาง
3. สถานที่จัดกิจกรรมที่ไม่ห่างไกลจากที่พักสามารถเดินทางได้สะดวก	3.95±0.94	มาก
4. สถานที่สามารถจัดกิจกรรมทางกายได้หลากหลายรูปแบบ	3.84±0.96	มาก
5. สถานที่สามารถแบ่งสัดส่วนในการทำกิจกรรมทางกายได้มากกว่า 2 กิจกรรมในคราวเดียวกัน	3.64±1.03	มาก
6. สถานที่จัดกิจกรรมมีห้องจัดเก็บอุปกรณ์	3.60±1.08	มาก
7. สถานที่มีลักษณะปลอดภัยและบรรยากาศโดยรวมเหมาะสม	4.00±0.95	มาก
8. สถานที่มีร้านสะดวกซื้อให้บริการบริเวณใกล้เคียง	3.81±1.00	มาก
9. สถานที่มีห้องสุขาบริการเพียงพอแยกชายและหญิง	3.79±1.07	มาก
10. สถานที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์พื้นฐานรองรับกิจกรรมทางกาย ในรูปแบบต่างๆ เช่น ชุดเครื่องเสียง, โต๊ะ, เก้าอี้, ปลั๊กไฟ ฯลฯ	3.81±1.06	มาก
11. สถานที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางด้านเทคโนโลยี เช่น สัญญาณอินเทอร์เน็ต WIFI, โปรเจคเตอร์, คอมพิวเตอร์ เป็นต้น	3.68±1.17	มาก
12. สถานที่มีชุดอุปกรณ์เวชภัณฑ์พื้นฐานในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	3.70±1.12	มาก
รวม	3.77±0.81	มาก
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		
1. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการนำกิจกรรมทางกายที่บ้าน	3.71±0.97	มาก
2. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการนำกิจกรรมทางกายประเภทการเดินทาง	3.63±0.89	มาก
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการนำกิจกรรมทางกายประเภทนันทนาการ	3.67±0.93	มาก
4. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการนำกิจกรรมทางกายประเภทการออกกำลังกาย	3.75±0.90	มาก
5. ผู้นำกิจกรรมทางกาย 1 คนต่อ 1 กิจกรรมจึงถือว่าเพียงพอต่อความต้องการของท่าน	3.65±0.89	มาก
6. ผู้นำกิจกรรมทางกาย 1 ทีมต่อ 1 กิจกรรมจึงถือว่าเพียงพอต่อความต้องการของท่าน	3.71±0.90	มาก
7. ผู้นำกิจกรรมทางกายควรมาจากหน่วยงานภาครัฐ/องค์การปกครองท้องถิ่นที่ท่านรู้จัก	3.53±0.94	มาก
8. ผู้นำกิจกรรมทางกายควรมีกลุ่มเครือข่ายที่สามารถร่วมจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้	3.65±0.85	มาก
9. ผู้นำกิจกรรมทางกายควรเป็นคนในชุมชนของท่าน	3.65±0.89	มาก
10. ผู้นำกิจกรรมทางกายสามารถนำความรู้มาพัฒนากิจกรรมใหม่ ๆ ให้กับชุมชนได้	3.81±0.88	มาก
11. ผู้นำกิจกรรมทางกายสามารถใช้เทคโนโลยีต่างๆ เพื่อนำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมได้	3.83±0.89	มาก
12. ผู้นำกิจกรรมทางกายควรมีคุณลักษณะที่ดี อาทิ มีธำรงคติ มีความเป็นกัลยาณมิตรที่ดี และสามารถรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองได้	3.95±0.94	มาก
รวม	3.71±0.74	มาก

ตารางที่ 1 ความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (n = 420) (ต่อ)

รายการ	ความคิดเห็น $\bar{X} \pm S.D.$	ระดับ
ด้านการจัดการ		
1. มีการจัดประชุมดำเนินการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับประชาชนเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน	3.76±0.88	มาก
2. มีการจัดกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องและครอบคลุมความต้องการของประชาชน	3.72±0.80	มาก
3. มีระยะเวลาการจัดกิจกรรมทางกายต่างๆ ที่แน่นอน	3.76±0.86	มาก
4. มีการจัดการระบบเครือข่ายและสมาชิกของกลุ่มกิจกรรมทางกายแต่ละชนิด	3.68±0.85	มาก
5. มีการประชาสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมทางกายระหว่างกัน	3.76±0.84	มาก
6. มีการประสานการทำงานร่วมกันระหว่างกลุ่มผู้จัดกิจกรรมทางกายกับหน่วยในท้องถิ่น	3.66±0.86	มาก
7. มีการประสานความร่วมมือร่วมกันในการจัดกิจกรรมให้กับประชาชนระหว่างกลุ่มผู้จัดกิจกรรมทางกายกับหน่วยงานทางการศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย อาชีวศึกษา โรงเรียน ฯ	3.64±0.86	มาก
8. มีระบบการให้ยืม-คืนอุปกรณ์ การใช้วัสดุอุปกรณ์ ในเวลาและนอกเวลากิจกรรม	3.70±0.90	มาก
9. มีการให้บริการช่วยเหลือประชาชนนอกเหนือเวลากิจกรรม	3.65±0.91	มาก
10. มีการประชุมสรุปผลการดำเนินการเพื่อพัฒนาปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ให้เหมาะสมและตรงต่อความต้องการของประชาชน	3.72±0.87	มาก
รวม	3.70±0.74	มาก
ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย		
1. มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่หลากหลายตามความต้องการของประชาชน	3.80±0.91	มาก
2. มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้กับประชาชนเป็นประจำทุกเดือนอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง	3.74±0.85	มาก
3. มีการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์และโปสเตอร์กิจกรรมให้กับประชาชน	3.70±0.84	มาก
4. มีการส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรผู้นำกิจกรรมทางกายประจำชุมชน	3.76±0.83	มาก
5. มีการจัดนิทรรศการและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนได้แสดงความสามารถในด้านกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม	3.65±0.87	มาก
6. มีการส่งเสริมการใช้นวัตกรรมและเทคโนโลยีในกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม	3.72±0.85	มาก
7. มีการติดตามและประเมินความรู้ความสามารถของประชาชนอย่างเหมาะสม	3.71±0.86	มาก
รวม	3.72±0.75	มาก

จากตาราง 1 แสดงว่า ความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.77, S.D. = 0.81) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.71, S.D. = 0.74) ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.70, S.D. = 0.74) และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 0.75)

ตารางที่ 2 ความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก (n = 420)

รายการ	ความคิดเห็น	ระดับ
	$\bar{X} \pm S.D.$	
1. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของท่านและประชาชนในท้องถิ่นของท่าน	3.98±0.76	มาก
2. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะช่วยส่งเสริมการมีภาวะอารมณ์ที่ดีขึ้น	4.00±0.76	มาก
3. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะช่วยส่งเสริมการมีจิตใจที่ดีขึ้น	4.00±0.74	มาก
4. ท่านคาดหวังว่าสมาชิกในครอบครัวจะให้ความสำคัญในการทำกิจกรรมทางกาย	3.92±0.74	มาก
5. ท่านคาดหวังว่าจะมีการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับท่านและคนในท้องถิ่น	3.84±0.76	มาก
6. ท่านคาดหวังกิจกรรมทางกายต่าง ๆ จะจัดอย่างต่อเนื่อง	3.90±0.76	มาก
7. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายต่าง ๆ จะไม่เพิ่มภาระและรบกวนเวลาของท่าน	3.90±0.80	มาก
8. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ของคนในท้องถิ่น	3.88±0.77	มาก
9. ท่านคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะนำไปสู่การต่อยอดในการสร้างอาชีพและรายได้	3.72±0.88	มาก
10. ความคาดหวังต่อว่าหน่วยงานปกครองท้องถิ่น		
10.1 มีเครือข่ายความร่วมมือในการจัดกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ	3.82±0.81	มาก
10.2 มีการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ	3.91±0.83	มาก
10.3 มีงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมทางกายให้ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ	3.90±0.84	มาก
11. ความคาดหวังต่อหน่วยงานภายนอก (สถาบันการศึกษา, เอกชน)		
11.1 ท่านคาดหวังว่าสถาบันการศึกษาจะเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมทางกายให้กับท้องถิ่นของท่าน	3.85±0.79	มาก
11.2 ท่านคาดหวังว่าจะมีการแสดงความร่วมมือในการจัดกิจกรรมทางกายระหว่างสถาบันการศึกษา กับหน่วยงานท้องถิ่นของท่านในการจัดกิจกรรมทางกาย	3.86±0.85	มาก
11.3 ท่านคาดหวังว่าหน่วยงานภาคเอกชนจะเข้ามาให้ความรู้และจัดกิจกรรมทางกายให้กับท้องถิ่นของท่าน	3.81±0.83	มาก
11.4 ท่านคาดหวังว่าจะมีการแสดงความร่วมมือในการจัดกิจกรรมทางกายระหว่างหน่วยงานภาคเอกชนกับหน่วยงานในท้องถิ่นของท่าน	3.87±0.84	มาก
11.5 ท่านคาดหวังจะมีงบประมาณจากหน่วยงานภายนอกมาช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตในการจัดกิจกรรมทางกาย	3.85±0.87	มาก
รวม	3.85±0.63	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่า ความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายกอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.85, S.D. = 0.63)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชาย	หญิง	ระดับ	t	p
	(n = 153)	(n = 267)			
	$\bar{X} \pm S.D.$	$\bar{X} \pm S.D.$			
ความต้องการกิจกรรมทางกาย					
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.73±0.85	3.79±0.78	มาก	-.749	.418
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.73±0.75	3.70±0.74	มาก	.464	.889
3.ด้านการจัดการ	3.70±0.72	3.71±0.75	มาก	-.038	.885
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย	3.72±0.76	3.73±0.74	มาก	-.175	.536
รวม	3.72±0.69	3.73±0.68	มาก	-.153	.996
ความคาดหวังกิจกรรมทางกาย					
	3.81±0.66	3.88±0.61	มาก	-1.023	.944

* p -value < .05

ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวม เพศชายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = 0.69), ($\bar{X}$ = 3.81, S.D. = 0.66) และเพศหญิงอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.73, S.D. = 0.68), ($\bar{X}$ = 3.88, S.D. = 0.61) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า เพศชายกับเพศหญิงมีความต้องการในกิจกรรมทางกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความต้องการกิจกรรมทางกาย						
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	3	3.60	1.20	1.86	.136
	ภายในกลุ่ม	416	268.52	0.65		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	1.30	0.43	0.79	.499
	ภายในกลุ่ม	416	227.76	0.55		
3.ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	3	0.81	0.27	0.49	.689
	ภายในกลุ่ม	416	227.66	0.55		
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	0.02	0.01	0.01	.999
	ภายในกลุ่ม	416	233.83	0.56		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	0.73	0.24	0.52	.671
	ภายในกลุ่ม	416	195.52	0.47		
ความคาดหวังกิจกรรมทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	1.21	0.40	1.01	.388
	ภายในกลุ่ม	416	166.09	0.40		

* p -value < .05

จากตาราง 4 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามอายุ พบว่า ไม่แตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความต้องการกิจกรรมทางกาย						
1. ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	3	8.96	2.99	4.72*	.003
	ภายในกลุ่ม	416	263.16	0.63		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	5.21	1.74	3.23*	.022
	ภายในกลุ่ม	416	223.84	0.54		
3. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	3	6.59	2.20	4.12*	.007
	ภายในกลุ่ม	416	221.88	0.53		
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	8.80	2.93	5.42*	.001
	ภายในกลุ่ม	416	225.04	0.54		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	7.13	2.38	5.23*	.001
	ภายในกลุ่ม	416	189.11	0.45		
ความคาดหวังกิจกรรมทางกาย						
	ระหว่างกลุ่ม	3	10.02	3.34	8.83*	.000
	ภายในกลุ่ม	416	157.28	0.38		

* p -value < .05

จากตาราง 5 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า แตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD (Least Significant Difference) ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกกับด้านการจัดการ พบว่า ระดับประถมศึกษาแตกต่างกับทุกระดับการศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ระดับประถมศึกษาแตกต่างกับระดับมัธยมศึกษาและระดับประถมศึกษาแตกต่างกับระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย พบว่า ระดับประถมศึกษาแตกต่างกับระดับมัธยมศึกษา ระดับประถมศึกษาแตกต่างกับระดับปริญญาตรี และระดับมัธยมศึกษาแตกต่างกับระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านความคาดหวัง พบว่า ระดับประถมศึกษาแตกต่างกับทุกระดับการศึกษาและระดับมัธยมศึกษาแตกต่างกับระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความต้องการกิจกรรมทางกาย						
1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	3	13.34	4.45	7.15*	.000
	ภายในกลุ่ม	416	258.78	0.62		
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	5.05	1.68	3.13*	.026
	ภายในกลุ่ม	416	224.01	0.54		
3. ด้านการจัดการ	ระหว่างกลุ่ม	3	4.73	1.58	2.93*	.033
	ภายในกลุ่ม	416	223.73	0.54		

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว (ต่อ)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
4. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	7.41	2.47	4.54*	.004
	ภายในกลุ่ม	416	226.43	0.54		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3	6.95	2.32	5.09*	.002
	ภายในกลุ่ม	416	189.30	0.46		
ความคาดหวังกิจกรรมทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	3	5.75	1.92	4.94*	.002
	ภายในกลุ่ม	416	161.54	0.39		

* p -value < .05

จากตาราง 6 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก โดยรวมทุกด้าน จำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว พบว่าแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ LSD (Least Significant Difference) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรมทางด้านการจัดการ พบว่าประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำกว่า 15,000 บาท แตกต่างกับประชาชนทุกระดับฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำกว่า 15,000 บาท แตกต่างกับประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวระหว่าง 15,0001–30,000 บาท และกับประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวระหว่าง 30,0001–50,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน พบว่าประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวต่ำกว่า 15,000 บาท แตกต่างกับประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวระหว่าง 15,0001–30,000 บาท และประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวระหว่าง 15,0001–30,000 บาท แตกต่างกับประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวระหว่าง 30,0001–50,000 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปและอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ประชาชนจังหวัดนครนายกมีความต้องการทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ ในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เวลา 16.00-18.00 น. มากที่สุดแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่ต้องการทำกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกายของตนเอง ในการทำกิจกรรมทางกายจะใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 30 นาที ซึ่งจะจัดอยู่ในระดับความหนักของกลุ่มกิจกรรมที่ใช้แรงปานกลาง (Moderate-Intensity Aerobic Physical Activities) และกิจกรรมต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที (World Health Organization, 2010) การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อประโยชน์ทางสุขภาพ บุคคลควรมีกิจกรรมทางกายแบบใช้ออกซิเจนที่มีความหนักปานกลางถึงสูงอย่างน้อย 30 นาทีต่อวันอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ในระดับปานกลางถึงหนัก (ระวีวรรณ มาพงษ์, คณิดา คุ่มสิงห์และสนธยา สีละมอด, 2559) เห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายของประชาชนยังไม่พอเพียงที่จะสามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ การจัดการด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายจึงจำเป็นอยู่มากเห็นได้จากวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมทางกายของประชาชนที่ต้องการมีสุขภาพที่ดี ประชาชนจังหวัดนครนายกมีความต้องการทำกิจกรรมทางกายรวมกันกับเพื่อนๆ โดยใช้พื้นที่ในบริเวณบ้าน

ของตนเองตามหลักของเมอร์เรย์ (Murrey. อารีย์ พันธุ์ณี, 2538) กล่าวว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นจากแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคลและบางครั้งอาจเกิดจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ ในการศึกษาพบว่าประชาชนจะทำกิจกรรมทางกายที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ เช่น การทำความสะอาดบ้าน การซักผ้าตากผ้า เป็นต้น กิจกรรมทางกายจากการเดินทาง ประชาชนจะเดินทางจ่ายตลาดและการซื้อจักรยานเป็นส่วนมาก กิจกรรมทางกายจากกิจกรรมนันทนาการ ประชาชนจะอ่านหนังสือและร้องเพลงเป็นส่วนมาก และกิจกรรมทางกายจากการออกกำลังกายประชาชนจะออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเป็นส่วนมาก สอดคล้องกับพรพิมล ภูมิฤทธิกุล และคณะ (2556) การศึกษาด้านความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชนของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดิน/วิ่งเหยาะ ประชาชนต้องการให้มีการจัดกิจกรรมทางกายในที่ร่มมีบรรยากาศโดยรอบเหมาะสมและปลอดภัย มีบุคลากรนำกิจกรรมที่ดีมีความเป็นกัลยาณมิตรสามารถรับผิดชอบหน้าที่ของตนเองได้สามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อนำมาประยุกต์กับกิจกรรมทางกายได้ ในการจัดกิจกรรมให้มีการจัดการประชุมการดำเนินการระหว่างหน่วยงานในท้องถิ่นกับประชาชนเพื่อสร้างความเข้าใจอันดีมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรมทางกายระหว่างกัน ให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ความรู้กิจกรรมทางกายต่าง ๆ มีการพัฒนาบุคลากรผู้นำกิจกรรมทางกายประจำท้องถิ่น สอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (1971) ว่ามนุษย์มีความต้องการด้านกายภาพ ความมั่นคงปลอดภัย ความเป็นเจ้าของ และความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต ในส่วนความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชนนั้นคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและท้องถิ่นของตน และยังคาดหวังในการอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ เครื่องมือ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงงบประมาณที่ช่วยสนับสนุนกิจกรรมทางกายให้ดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความคาดหวัง VIE Theory ของวูรัม (1964) ในระดับความต้องการในเป้าหมายของบุคคล เครื่องมือนำไปสู่ผลลัพธ์หรือรางวัลและคาดหวังต่อผลลัพธ์เมื่อแสดงพฤติกรรมบางอย่าง

2. ผลการเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงและเมื่อจำแนกตามอายุแล้วพบว่าไม่แตกต่างกันทุกด้าน เพราะประชาชนทุกเพศและทุกวัยมีความต้องการเติมความสมบูรณ์ให้กับชีวิต (Self-Actualization Needs) สอดคล้องกับสมคิด สอนศรีและปราจิต ทิพย์โอสธ (2556) ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายกับเพศหญิงและประชาชนที่มีอายุต่างกัน โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อศึกษาความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เพราะระดับของการศึกษาจะทำให้บุคคลมีกระบวนการเลือกสรรการรับรู้ (Selective Perception Process) ต่อสิ่งเร้าในการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร การให้ความสนใจ การตีความเข้าใจและการจดจำต่อข้อมูลข่าวสารต่างๆ (Klapper, J.T, 1960) ที่แตกต่างกันออกไปสอดคล้องกับพรพิมล ภูมิฤทธิกุล และคณะ (2556) พบว่า ระดับการศึกษาของประชาชนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับความต้องการและความคาดหวังของประชาชนต่อการออกกำลังกาย และเมื่อศึกษาความต้องการและความคาดหวังกิจกรรมทางกายจำแนกตามฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวพบว่าแตกต่างกันทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมจะหมายถึง อาชีพ ระดับรายได้เชื้อชาติตลอดจนภูมิหลังทางครอบครัว สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล (พรทิพย์ วรกิจโกศาทร, 2529) เพราะฐานะทางเศรษฐกิจ

และสังคมเป็นปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) เป็นลักษณะของบุคคลซึ่งจะทำให้บุคคลมีความสนใจในกิจกรรมและแสดงพฤติกรรมหรือมีค่านิยมหรือคุณค่า (Value) ที่แตกต่างกันไป (ปิยนุช ลือชัย, 2554) ความต้องการและความคาดหวังของบุคคลอาจพิจารณาจากปัจจัยที่ทำให้เกิดความต้องการด้านต่าง ๆ เช่น ด้านประสบการณ์ ด้านความเป็นไปได้ ด้านความน่าเชื่อถือและด้านความต้องการส่วนบุคคลร่วมด้วย ซึ่งประชาชนอำเภอเมืองจังหวัดนครนายกคาดหวังว่ากิจกรรมทางกายจะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะการนำวิจัยไปใช้ประโยชน์

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชนและสถาบันการศึกษา เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล มหาวิทยาลัยในพื้นที่ที่มีการสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาชุมชน เป็นต้น สามารถนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการกำหนดแผนงานหรือรูปแบบโครงการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนอำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

2. องค์กรหรือหน่วยงานที่มีแผนงานหรือมีความประสงค์จะจัดโครงการหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนควรมีการจัดระดับของกิจกรรมตามความสามารถของประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ระดับความรู้เบื้องต้น ระดับความรู้ขั้นสูง เป็นต้นและรวมถึงการจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการที่แตกต่างของประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

2. ควรมีการศึกษาสภาพปัจจุบันกับความต้องการกิจกรรมทางกายของประชาชน อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573*. สืบค้นจาก <http://dopah.anamai.moph.go.th/wp-content/uploads/2020/01/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf>
- ประคอง กรณสูตร. (2538). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยนุช ลือชัย. (2554). *ปัจจัยด้านส่วนประสมทางการตลาด แรงจูงใจ และทัศนคติที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อหนังสือการ์ตูนความรู้แนววิทยาศาสตร์ฉลาดรู้ของผู้บริโภคในกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มรกต สมบัติศิลป์และสุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2560). ความต้องการกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้บริการในลานกีฬา กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการ สถาบันการศึกษา*. 9(3), 79-87.

- ระวีวรรณ มาพงษ์, คณิดา คุ่มสิงห์และสนธยา สีละมาด. (2559). กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมนั่งนาน จำนวนเวลาและคุณภาพของการนอนหลับของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 17(2), 84-98.
- พรทิพย์ วรกีโกคาทร. (2529). *การวิจัยเพื่อการประชาสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พรพิมล ภูมิฤทธิกุล และคณะ. (2556). รายงานการวิจัยความต้องการและความคาดหวังของคนเกษียณอายุต่อการออกกำลังกาย (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสยาม.
- พิไลวรรณ จันทรสุกรี. (2540). ความคาดหวังในงานของนักศึกษาพยาบาลปีที่สี่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วรรณพร ศรีอรทัย. (2556). ความคาดหวังและการรับรู้ของประชาชนที่มีต่อคุณภาพการบริการของโรงพยาบาลปทุมธานี. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- วิศ วรศักดิ์, ฌอนอมงค์ กฤษณ์เพ็ชรและสิทธา พงษ์พิบูลย์. (2563). กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง : แนวทางและการประเมิน. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 21(1), 1-21.
- วสุ สิทธิสาร. (2553). ความต้องการซื้อคอมพิวเตอร์แบบพกพาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในกรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สนธยา สีละมาด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมคิด สอนศรีและปราจิต ทิพย์โอสถ. (2556). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขต องค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดปทุมธานี. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. สืบค้นจาก https://www.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Information_Center/Attach/25621124013609AM_17.pdf
- สำนักงานจังหวัดนครนายก, กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศและการสื่อสาร. (2559). *บรรยายสรุปจังหวัดนครนายก ประจำปี 2559*. สืบค้นจาก <http://nakhonnayok.go.th/download/sum-nayok2559.pdf>
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2557). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 11(52), 25-31.
- อภาวรรณ โสภณธรรมรักษ์. (2559). *การสร้างกิจกรรมทางกายกับความหนัก 3 ระดับ*. สืบค้นจาก <http://http://www.thaihealth.or.th/>
- อารี พันธุ์มี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- อัจฉรา ปุราคม และคณะ. (2556). *คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- Christopher, Elizabeth A. (1976). *A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle*. (Doctoral dissertation). Middle Tennessee State University, Tennessee.
- Klapper, J.T. (1960). *The effects of mass communication*. New York: Free Press.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30(3), 607-610.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Macmillan Company.
- _____. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. NY: McGraw-Hill.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. New York: Appleton and Lange.

Vroom V H. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva.

