

## พฤติกรรมการออกกำลังกายในสภาวะแพร่ระบาดเชื้อไวรัสโควิด 19 ของวัยรุ่น

### Exercise Behavior in the Epidemic of Covid-19 among Adolescents

ทัชระพล นิมรัตน์สิงห์<sup>1\*</sup> และ พิชญาวีร์ ภาณุรัชต์ฐนนท์<sup>2</sup>

Toucharapon Nimrattanasing<sup>1\*</sup> and Phichayavee Panurushtanon<sup>2</sup>

(วันรับบทความ : 4 มีนาคม 2567/วันแก้ไขบทความ : 13 กันยายน 2567/วันตอบรับบทความ : 22 ตุลาคม 2567)

(Received Date : March 4<sup>th</sup>, 2024/ Revised Date : Sep 13<sup>rd</sup>, 2024/ Accepted Date : Oct 22, 2024)

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ (Cognitive) ด้านเจตคติ (Affective) และด้านความรู้ (Perceived) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ วัยรุ่นอายุ 12 – 18 ปี ในจังหวัดนครนายกที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูง และมีการปริมาณการแพร่ระบาดสูง จำนวน 400 คน จากสูตรการคำนวณของทาโรยามาเน่ โดยใช้การสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ (Google Form) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) 0.80 ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) 0.72 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบหาความแตกต่างของข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า 1) วัยรุ่นเพศหญิงมีการออกกำลังกายที่มากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงสามารถติดตามการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ และไม่ใช้พื้นที่หรืออุปกรณ์มากจึงสามารถออกกำลังกายได้มากกว่าเพศชาย 2) วัยรุ่นมีจำนวนวันในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ 3) วัยรุ่นมีเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 4) วัยรุ่นมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อรูปร่าง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อแข่งขัน เพื่อสังคม และไม่ออกกำลังกายเลย ตามลำดับ 5) พฤติกรรมด้านเจตคติในการออกกำลังกายช่วงแพร่ระบาดเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่นทั้งสองเพศมีความแตกต่างกัน เพศชายมีเจตคติที่ดีกว่าเพศหญิง

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการออกกำลังกาย, เชื้อโควิด 19

<sup>1</sup> คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Email: qtoucharapon@gmail.com

<sup>1</sup> Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University Email: qtoucharapon@gmail.com

<sup>2</sup> คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Email: nantanak@g.swu.ac.th

<sup>2</sup> Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University Email: nantanak@g.swu.ac.th

\* ผู้ติดต่อหลัก Email: qtoucharapon@gmail.com

\* Corresponding author Email: nantanak@g.swu.ac.th

## Abstract

The research aims to study exercise behaviors during the COVID-19 epidemic, focusing on three aspects: cognitive, affective, and perceived knowledge. The sample consisted of 400 adolescents aged 12-18 years from high-risk area in Nakhon Nayok province, determined using Taro Yamane's sampling formula. Data were collected via an online questionnaire (Google Form) with a content validity index of 0.80 and reliability coefficient of 0.72. The data were analyzed using mean, standard deviation, an comparative analysis to identify differences in exercise behaviors. The findings revealed the following : (1) Female adolescents engaged in exercise more frequently than males, as females tended to follow exercise routines from various media sources that required minimal space or equipment. (2) Most adolescents exercised fewer than three days per week. (3) The average duration of exercise per session was less than 30 minutes. (4) Adolescents reported exercising for purposes including health, physical appearance, enjoyment, competition, social interaction, and, for some, a lack of motivation to exercise at all. (5) Differences in exercise-related attitudes were observed between genders, with males exhibiting more positive attitudes toward exercise than females during the pandemic.

**Keyword** : Exercise, COVID-19, Adolescent

## บทนำ

ไวรัสโคโรนา คือ เชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ตั้งแต่ใช้หัตถกรรมดาราวมไปจนถึงโรคที่มีภาวะรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (Middle East Respiratory Syndrome : MERs) โรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome : SARs) และเชื้อที่พบใหม่ในปัจจุบัน คือ โควิดสายพันธุ์ใหม่ หรือโควิด19 (COVID-19) โดยเริ่มมีการแพร่ระบาดที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน และแพร่กระจายจากละอองเสมหะ เหนือ และสารคัดหลั่งไปอย่างรวดเร็วทั่วโลก ทำให้ผู้ติดเชื้อมีอาการไข้สูง ไอแห้ง หายใจลำบาก และอาจมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ร่วมด้วย (Rothan & Byrareddy, 2020) ซึ่งปัจจุบันยังไม่มียารักษา หรือวัคซีนที่สามารถต่อต้านเชื้อได้โดยตรง ทำให้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้ประกาศให้เป็นโรคระบาดทั่วไป เพราะมีผู้เสียชีวิตทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ส่งผลให้หลายประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยมีมาตรการป้องกัน เช่น ใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือ อยู่ห่างจากบุคคลอื่น (Social Distancing) กักตัว 14 วัน หากสงสัยว่าตนเองมีการสัมผัสเชื้อ ส่งผลให้ประชาชนเกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต เพิ่มความเครียด ความวิตกกังวลต่อภาวะการเงิน การงาน (Islam et al., 2020) และสุขภาพร่างกายแย่ลง ทำให้ผู้คนเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ และมาดูแลสุขภาพมากขึ้น

พฤติกรรมสุขภาพ คือ การกระทำทุกด้านที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาพ แบ่งตามผลการกระทำออกเป็น 3 พฤติกรรม ได้แก่ 1.ด้านความรู้ (Cognitive domain) เป็นพฤติกรรมที่มีผลจากความรู้ ความจำ ความคิด 2. ด้านเจตคติ (Affective domain) เป็นพฤติกรรมที่มีผลจากอารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ 3.ด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่มีผลจากความชำนาญ ทักษะ และประสบการณ์เฉพาะตัว (Bloom,

1975) ทั้ง 3 พฤติกรรมเป็นทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น

พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์เพื่อรักษา สร้างเสริม หรือชะลอความเสื่อมสมรรถภาพทางกาย (Martin et al., 2009) ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือดพัฒนาขึ้น กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีความแข็งแรงขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ เป็นต้น หากขาดการออกกำลังกายจะส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ ป่วยง่าย ระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือดแย่ลง เกิดความเครียด เป็นต้น (Warburton et al., 2006) แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลสุขภาพของทุกเพศทุกวัย

วัยรุ่น คือ บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 12 – 20 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการด้านการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายนั้นจึงมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างพัฒนาการให้สมวัย จากการแนะนำในช่วงอายุของวัยรุ่นนั้นควรมีการออกกำลังกายเป็นเวลา 60 นาทีเป็นประจำทุกวัน (Faigenbaum, 2018) กองทุนฉุกเฉินสหประชาชาติ (United Nations International Children's Fund, UNICEFF) มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อตรงต่อการทำกิจกรรมของวัยรุ่น เช่น การปิดโรงเรียน การกักตัว การเว้นระยะห่าง ความวิตกกังวล ความเครียด และมีแนวโน้มของพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) เพิ่มมากขึ้น (Bates et al., 2020) อย่างไรก็ตามการศึกษาที่ผ่านมายังไม่มีข้อมูลยืนยันถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีผลมาจากความรู้ เจตคติ และการรับรู้ในสภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น จากพฤติกรรมที่มีผลมาจากตัวแปรทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการรับรู้ เพื่อที่จะเผยแพร่ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 และนำข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการออกกำลังกายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 หรือโรคอื่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19
2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19
3. ความสัมพันธ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

วัยรุ่นช่วงอายุ 12-18 ปี ของจังหวัดนครนายก จำนวน 19,324 คน โดยแบ่งเป็น ช่วงอายุ 12-14 ปี เพศชาย 4,535 คน เพศหญิง 4,132 คน รวม 8,667 คน ช่วงอายุ 15-17 ปี เพศชาย 5,881 คน เพศหญิง 4,776 คน รวม 10,657 รวมทั้งหมดเป็น 19,324 คน (Nakhon nayok Community Development Plan, 2560)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นวัยรุ่น อายุระหว่าง 12 – 18 ปี จำนวน 392 คน (เก็บข้อมูลตัวอย่างจริง 400 คน) จากสูตรการคำนวณประชากรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1975) และเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling)

### วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่มีช่วงอายุระหว่าง 12 – 18 ปี จำนวน 392 และเก็บข้อมูลจริง 400 คน จากสูตรการคำนวณประชากรของทาโร่ ยามาเน่ และเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งเกณฑ์ในการคัดเลือกมีดังนี้ 1. มีช่วงอายุระหว่าง 12 – 18 ปี 2. อ่านออก เขียนได้ 3. ยินดีที่จะเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม และมีเกณฑ์การคัดออก ดังนี้ 1. กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ 2. กลุ่มตัวอย่างไม่เซ็นเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมกรอกกำลังภายในสภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 โดยในแบบสอบถามได้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 สอบถามด้านการรับรู้พฤติกรรมกรอกกำลังภายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ส่วนที่ 3 สอบถามพฤติกรรมด้านเจตคติต่อการกรอกกำลังภายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 และส่วนที่ 4 สอบถามความรู้ของการกรอกกำลังภายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น โดยแบบสอบถามดังกล่าวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบ และวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความถูกต้องของภาษาจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง 5 ท่าน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีการวัดซ้ำก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง หลังจากนั้นนำแบบสอบถามไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน และเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยคัดเลือกจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ที่สุด และนำผลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ (SPSS) โดยวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป แจกแจงความถี่ ร้อยละตามตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ จำนวนวันในการออกกำลังกาย และเวลาในการออกกำลังกาย 2. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละของข้อมูลในส่วนของพฤติกรรมความรู้ พฤติกรรมเจตคติ และพฤติกรรมการรับรู้การกรอกกำลังภายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 และ F-Test 3. หาความสัมพันธ์พฤติกรรมที่เป็นผลมาจากด้านความรู้ เจตคติ และด้านการรับรู้การกรอกกำลังภายในสภาวะแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น โดยวิธีการวิเคราะห์สหสัมพันธ์

### ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนวันที่ออกกำลังกาย

จำนวนวันที่ออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
น้อยกว่า 3 วัน	251	62.7
3 – 5 วัน	149	37.3
5 – 7 วัน	-	-

รวม	400	100.00
-----	-----	--------

จากตารางที่ 1 พบว่าพฤติกรรมในการออกกำลังกายส่วนใหญ่นั้น ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วัน จำนวน 251 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 62.7 ลำดับต่อมาออกกำลังกาย 3 – 5 วัน จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 37.3 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
น้อยกว่า 30 นาที	233	58.0
มากกว่า 30 นาที	167	42.0
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 และใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 30 นาที จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 ตามลำดับ

**ตารางที่ 3** แสดงค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามจุดประสงค์ที่ออกกำลังกาย

จุดประสงค์ที่ออกกำลังกาย	ความถี่	ร้อยละ
เพื่อสุขภาพ	172.0	43.0
เพื่อรูปร่าง	154.0	38.5
เพื่อสังคม	3.0	0.8
เพื่อความสนุกสนาน	48.0	12.0
เพื่อแข่งขัน	21.0	5.3
ไม่ออกกำลังกายเลย	2.0	0.5
รวม	400	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่าส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 ลำดับต่อมาออกกำลังกายเพื่อรูปร่าง จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 38.5 เพื่อความสนุกสนาน จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ออกกำลังกายเพื่อแข่งขัน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.3 ออกกำลังกายเพื่อสังคม จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.8 และไม่ออกกำลังกายเลย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5 ตามลำดับ

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศ

ตัวแปรศึกษา	เพศ	Mean	S.D.	t	p
การรับรู้	ชาย	1.75	.13	-.25	0.80
	หญิง	1.75	.12		
เจตคติ	ชาย	3.05	.32	3.00	0.00*
	หญิง	2.95	.28		
การปฏิบัติ	ชาย	2.95	.47	.93	0.35
	หญิง	2.91	.43		

\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ด้านความรู้ ( $t = -.251, p = .80$ ) และด้านการรับรู้ ( $t = -.930, p = .35$ ) ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ ด้านเจตคติพบความแตกต่างกัน ( $t = 3.00, p = .00^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เพศชาย ( $M = 3.05, S.D. = 0.32$ ) มีระดับเจตคติต่อการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง ( $M = 2.95, S.D. = 0.28$ )

**ตารางที่ 5** การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างจุดประสงค์ที่ออกกำลังกาย

ตัวแปรศึกษา		Sum of			F	p
		Squares	df	Mean Square		
การรับรู้	ระหว่างกลุ่ม	.15	5	.03	1.88	.097
	ภายในกลุ่ม	6.44	394	.01		
	รวม	6.60	399			
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	.61	5	.12	1.33	.249
	ภายในกลุ่ม	36.50	394	.09		
	รวม	37.11	399			
การปฏิบัติ	ระหว่างกลุ่ม	3.09	5	.61	3.19	.008*
	ภายในกลุ่ม	76.41	394	.19		
	รวม	79.51	399			

\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่า ด้านการรับรู้ ( $F = 1.88, p = .09$ ) และด้านเจตคติ ( $F = 1.33, p = .24$ ) ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ แต่ด้านการปฏิบัติพบความแตกต่างกัน ( $F = 3.19, p = .008^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ รายคู่

ตัวแปรศึกษา	จุดประสงค์ (I)	จุดประสงค์ (J)	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	<i>p</i>
การปฏิบัติ	เพื่อสุขภาพ	เพื่อรูปร่าง	.04	.98
		เพื่อสังคม	.03	1.00
		เพื่อสนุกสนาน	.13	.58
		เพื่อแข่งขัน	-.00	1.00
		ไม่ออกกำลังกาย	1.11	.02*
	เพื่อรูปร่าง	เพื่อสุขภาพ	-.04	.98
		เพื่อสังคม	-.00	1.00
		เพื่อสนุกสนาน	.09	.87
		เพื่อแข่งขัน	-.04	.99
		ไม่ออกกำลังกาย	1.07	.04*
การปฏิบัติ	เพื่อสังคม	เพื่อสุขภาพ	-.03	1.00
		เพื่อรูปร่าง	.00	1.00
		เพื่อสนุกสนาน	.10	.99
		เพื่อแข่งขัน	-.03	1.00
		ไม่ออกกำลังกาย	1.08	.20
	เพื่อสนุกสนาน	เพื่อสุขภาพ	-.13	.58
		เพื่อรูปร่าง	-.09	.87
		เพื่อสังคม	-.10	.99
		เพื่อแข่งขัน	-.14	.91
		ไม่ออกกำลังกาย	.97	.09
เพื่อแข่งขัน	เพื่อสุขภาพ	.00	1.00	
	เพื่อรูปร่าง	.04	.99	
	เพื่อสังคม	.03	1.00	
	เพื่อสนุกสนาน	.14	.91	
	ไม่ออกกำลังกาย	1.11	.04*	
ไม่ออกกำลังกาย	เพื่อสุขภาพ	-1.11	.02*	
	เพื่อรูปร่าง	-1.07	.04*	
	เพื่อสังคม	-1.08	.205	
	เพื่อสนุกสนาน	-.97	.096	
	เพื่อแข่งขัน	-1.11	.04*	

\*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเป็นรายคู่ พบว่าความแตกต่างกันระหว่างการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กับไม่ออกกำลังกาย ( $p = .02^*$ ) นอกจากนี้ยังพบความแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายเพื่อรูปร่าง กับ ไม่ออกกำลังกาย ( $p = .04^*$ ) และระหว่างการออกกำลังกายเพื่อแข่งขัน กับ ไม่ออกกำลังกาย ( $p = .04^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตามลำดับ

### สรุปผล

จากการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.7 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 36.3 ซึ่งมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 12 – 18 ปี และพบว่าความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์นั้นโดยส่วนใหญ่แล้วพบว่า มีความถี่ในการออกกำลังกายเป็นเวลา 3 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 62.7 และลำดับต่อมาเป็นออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 37.3 ตามลำดับ
2. พฤติกรรมในการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น พบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายต่อครั้งนั้นส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 58.0 และลำดับต่อมาใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 42.0 ตามลำดับ
3. จุดประสงค์ของผู้ที่ต้องการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 พบว่าส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 43.0 ออกกำลังกายเพื่อรูปร่าง ร้อยละ 38.5 ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 12.0 ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ร้อยละ 5.3 ออกกำลังกายเพื่อสังคม ร้อยละ 0.8 และไม่ออกกำลังกายเลย ร้อยละ 0.5 ตามลำดับ
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิง พบว่า ระหว่างเพศชาย และเพศหญิงด้านการรับรู้ ( $t = -.251, p = .80$ ) และด้านการปฏิบัติ ( $t = .930, p = .35$ ) ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ แต่ด้านเจตคติพบความแตกต่างกัน ( $t = 3.00, p = .00^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย พบว่า เพศชาย ( $M = 3.05, S.D. = 0.32$ ) มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศหญิง ( $M = 2.95, S.D. = 0.28$ )
5. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่าด้านการรับรู้ ( $F = 1.88, p = .09$ ) และด้านเจตคติ ( $F = 1.33, p = .24$ ) ไม่พบความแตกต่างกันทางสถิติ แต่ในด้านการปฏิบัติพบความแตกต่างกัน ( $F = 3.19, p = .008^*$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการปฏิบัติเป็นรายคู่ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในคู่ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กับ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ( $p = .02^*$ ) การออกกำลังกายเพื่อรูปร่าง กับ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ( $p = .04^*$ ) และผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน กับ ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ( $p = .04^*$ ) ตามลำดับ



## อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่แล้วนั้นผู้ที่ออกกำลังกายในช่วงของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะว่าเพศหญิงมีความสนใจทางด้านสุขภาพ รูปร่าง และสามารถออกกำลังกายที่บ้านได้โดยใช้อุปกรณ์ และพื้นที่ในการออกกำลังกายน้อยกว่า แต่ในทางกลับกันเพศชายนั้นมีความต้องการใช้อุปกรณ์ และพื้นที่ สถานที่ในการออกกำลังกายมากกว่า ซึ่งในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 มนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะเข้ามารวมกลุ่ม โกลด์ซิด หรือดำเนินวิถีชีวิตกันได้อย่างปกติ โดยพฤติกรรมในการออกกำลังกายส่วนใหญ่่นั้นเกิดขึ้นกับผู้ที่อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 12 – 18 ปี เพราะในช่วงที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ยังไม่มีความรุนแรงมากนัก วัยรุ่นที่มีช่วงอายุดังกล่าวมีความต้องการด้านกิจกรรมทางกาย ให้ความสนใจกับการออกกำลังกาย และมีสังคมกลุ่มเล็กๆ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายร่วมกัน แต่อย่างไรก็ตามในช่วงของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 พบว่า เด็กอายุระหว่าง 12 – 18 ปี มีกิจกรรมทางกายที่ลดลง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงก่อนของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 โดยส่วนใหญ่ พฤติกรรมในการออกกำลังกายของวัยรุ่นนั้นมีความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์อยู่ที่ 3 วันต่อสัปดาห์ และใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน หรือต่อครั้ง ซึ่งน้อยกว่าหลักการของการออกกำลังกาย FITT ของ ACSM (American College of Sports and Medicine) ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าการมีข้อจำกัดในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 แต่อย่างไรก็ตามการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ปี จนถึงปัจจุบัน โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เป็นองค์กรที่ช่วยผลักดัน และขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทยให้เป็นไปตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561 – 2573, NCD Global Monitoring Framework 9 Voluntary Targets ขององค์การอนามัยโลก และแผนการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมของทางกายโลก Global Action Plan on Physical Activity 2018 – 2030 ขององค์กร และสหประชาชาติ

การออกกำลังกายของแต่ละบุคคลนั้นต่างมีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิง ด้านความรู้ ด้านการรับรู้ และด้านเจตคติ พบว่าเพศชายมีเจตคติในการออกกำลังกายในช่วงเวลาของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 สูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากโดยปกติทั่วไปแล้วนั้นเพศชายเป็นเพศที่ชอบการออกกำลังกาย เล่นกีฬา มีความต้องการทางกิจกรรมทางกายสูงกว่า มีความต้องการทำร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่ตลอดเวลามากกว่าเพศหญิง ในทางกลับกันเพศหญิงมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้ตนเองมีสัดส่วน และรูปร่างที่สวยงามมากกว่า อาจกล่าวได้ว่าทั้งเพศหญิง และเพศชายมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ดังงานวิจัยของ (Awikunprasert et al., 2021) พบว่า เจตคติในการออกกำลังกายของเพศชาย และเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกัน เพศหญิง และเพศชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่อยู่ในเกณฑ์ระดับมาก สอดคล้องกับ (Poolsawat et al., 2015) ศึกษาเรื่องทัศนคติ และพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม พบว่า ผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อมมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อการรักษาโรคที่เป็นอยู่โดยต้องออกกำลังกายให้ถูกวิธี และมีความเหมาะสม

จากผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ของผู้ที่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันระหว่าง ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย กล่าวได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายสามารถรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และนอกจากนี้ยังพบความแตกต่างกันระหว่างผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่าง กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับ World Health Organization (WHO, 2020) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และหัวใจสามารถป้องกันโรคเรื้อรัง ลดภาวะความเครียดกระตุ้นสภาวะทางอารมณ์ ลดน้ำหนัก ความดัน พัฒนาร่างกาย ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง เสริมสุขภาพสมอง และความจำได้

### สรุปและอภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ที่สุดจำนวน 400 คน จากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า โดยส่วนใหญ่แล้วในช่วงของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่นนั้น ผู้ที่มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12 – 18 ปี โดยประมาณ และแนวโน้มส่วนใหญ่ในการออกกำลังกายเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากในปัจจุบันเพศหญิงเริ่มมีความสนใจในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ทั้งในเรื่องของการดูแลรูปร่าง สัดส่วนของร่างกายให้แข็งแรง และดูดี อีกทั้งในปัจจุบันยังมีรูปแบบในการออกกำลังกายที่ง่าย และสะดวกมากขึ้นทำให้เพศหญิงในปัจจุบันกลับมาใส่ใจที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และดูแลรูปร่างของตนเอง อีกปัจจัยของการออกกำลังกายในเพศหญิงอาจกล่าวได้ว่าในปัจจุบันนั้นสามารถที่จะออกกำลังกายในบ้านได้ใช้อุปกรณ์และพื้นที่ในการออกกำลังกายน้อยลงซึ่งแตกต่างกันกับเพศชายที่มีความต้องการในการใช้อุปกรณ์ และพื้นที่ในการออกกำลังกายที่มากกว่าเนื่องจากกิจกรรมทางกายที่สนใจมาเกี่ยวข้อง ในการศึกษาถึงพฤติกรรมในการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 ของวัยรุ่นพบว่า จำนวนวันในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และมีการใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้งนั้นน้อยกว่า 30 นาที อาจเพราะการออกกำลังกายในช่วงของการที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 นั้นมีข้อจำกัดที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การออกไปพบเจอ หรือรวมกลุ่มกัน การไปสถานที่ต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกายที่เป็นสถานที่ปิด กิจกรรม หรือกีฬาที่เลือกเล่น เป็นต้น อาจทำให้ความสนุกสนาน หรือความต้องการในการออกกำลังกายลดลง

จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 ของวัยรุ่นด้านความรู้ ด้านการรับรู้ และเจตคติ พบว่าเพศชายมีเจตคติในการออกกำลังกายที่มากกว่าเพศหญิง อันเนื่องมาจากโดยปกติแล้วเพศชายเป็นเพศที่มีความสนใจในกีฬา การออกกำลังกาย และความต้องการที่จะดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้มีความแข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งแตกต่างกันกับเพศหญิงที่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป เช่น ออกกำลังกายเพื่อทำให้มีสัดส่วน และรูปร่างที่สวยงาม เป็นต้น แต่โดยรวมแล้วทั้งเพศชาย และเพศหญิงมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายในช่วงของการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 แต่แตกต่างกันที่จุดประสงค์ของการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเท่านั้น

จากผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมในการออกกำลังกายในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ของวัยรุ่นด้านการรับรู้ของผู้ที่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ที่มีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อรูปร่างที่สวยงาม สม่ส่วน กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยมีความแตกต่างกันในด้านของสุขภาพในช่วงของสภาวะการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด19 แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

และสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง รูปร่างสมส่วน มีสุขภาพทางกายที่ดี กระตือรือร้น และขยันทำงาน ได้ดี อีกทั้งยังช่วยเรื่องของระบบทางเดินหายใจให้ดียิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้ ซึ่งกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญ และผู้ที่ออกกำลังกายนั้นสามารถรับรู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้

### ข้อเสนอแนะ

1. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาไป ปรับปรุง ให้เหมาะสมและเพิ่มความเชื่อมั่นของแบบสอบถามให้มากขึ้น นำข้อมูลมาเปรียบเทียบเกี่ยวกับช่วงอายุที่แตกต่างกัน หรือวัยที่แตกต่างกัน เช่น วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยชรา หรือนำไปใช้กับสถานการณ์ในการออกกำลังกายในผู้ป่วย บุคคลพิเศษ หรือคนพิการ เป็นต้น
2. เพิ่มตัวแปรอื่นในการศึกษา เช่น การหลับพักผ่อน การรับประทานอาหาร รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นต้น

### เอกสารอ้างอิง

- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone G. B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children (Basel, Switzerland)*, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Faigenbaum A. D. (2018). Youth Resistance Training: The Good, the Bad, and the Ugly-The Year That Was 2017. *Pediatric exercise science*, 30(1), 19–24. <https://doi.org/10.1123/pes.2017-0290>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PloS one*, 15(8), e0238162.
- Martin, S. A., Pence, B. D., & Woods, J. A. (2009). Exercise and respiratory tract viral infections. *Exercise and sport sciences reviews*, 37(4), 157.
- The World Health Organization. (2020). Novel Coronavirus (2019-nCoV): situation report, 22.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of autoimmunity*, 109, 102433.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- Awikunprasert, C., Awikunprasert, P., PhanJum, V., Somjee, N., Konwai, K., & Buttijak, P. (2021). A study of students attitude towards exercise and physique anxiety during virus covid-19 pandemic in upper north east. *Journal of Liberal Arts and Management Science Kasetsart University*, 8(2), 101-113.
- Poolsawat, V., Petthai, P., & Kongyuen, K. (2015). The Atitude and behavior of exercise in patients with Knee Osteoarthritis. *Golden Jubilee Medical Center*