

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษา ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,200 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติทั้งหมดด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส ฟอว์ วินโดว์ รุ่น 11.5 (Statistical package for the social sciences for windows version 11.5) เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 รวมทั้งวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

การศึกษปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับประถมศึกษา
สรุปผลการวิจัยดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษา

1.1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่ตอบแบบสอบถามพบว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.40 เพศชาย ร้อยละ 42.60 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 18.67 รองลงมาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 17.40 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 92.76 ศาสนาอิสลาม ร้อยละ 5.07 ส่วนใหญ่นักเรียนไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 89.97 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 10.03 บิดาส่วนใหญ่ทำอาชีพรับจ้างทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 32.03 รองลงมาทำค้าขาย ร้อยละ 18.80 ส่วนมารดามีอาชีพทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป ร้อยละ 29.40 รองลงมาทำอาชีพค้าขาย ร้อยละ

28.57 ส่วนใหญ่ผู้เรียนได้เงินมาโรงเรียนวันละ 10-20 บาท ร้อยละ 62.24 รองลงมาได้น้อยกว่าวันละ 10 บาท ร้อยละ 18.88

1.2 การใช้เวลาว่างของผู้เรียนระดับประถมศึกษา ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้เรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ร้อยละ 44.90 รองลงมาทำกิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 33.33 และทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 21.77 นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา ผู้เรียนส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 40.11 รองลงมาออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 28.45 ส่วนใหญ่ผู้เรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที ร้อยละ 46.68 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 27.12 และน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 26.20

ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน ร้อยละ 48.24 รองลงมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน ร้อยละ 41.82 รองลงมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 29.69 ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5-7 วัน ร้อยละ 44.35 รองลงมา ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน ร้อยละ 29.71

ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 38.95 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 33.98 ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 54.05 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละน้อยกว่า 30 นาที ร้อยละ 25.01 ผู้เรียนกลุ่มที่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด ส่วนใหญ่ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที ร้อยละ 43.51 รองลงมาออกกำลังกายครั้งละมากกว่า 30 นาที ร้อยละ 39.75

1.3 ข้อมูลการออกกำลังกายของผู้เรียนระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้เรียนเล่นเป็นประจำ ได้แก่ วิ่งไล่จับ ร้อยละ 49.95 รองลงมาขี่จักรยาน ร้อยละ 39.93 และเล่นฟุตบอล ร้อยละ 38.48 ผู้เรียนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแข็งแรง ร้อยละ 91.97 รองลงมาเพื่อความสนุกสนาน ร้อยละ 54.37 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ ร้อยละ 36.16 ส่วนใหญ่ผู้เรียนออกกำลังกายที่บ้านเป็นประจำ ร้อยละ 45.36 รองลงมาคือสนามกีฬาของโรงเรียน ร้อยละ 37.42 สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ ร้อยละ 9.11 ส่วนใหญ่ผู้เรียนมาออกกำลังกายตอนเย็นเป็นประจำ ร้อยละ 63.44 รองลงมาตอนเช้า ร้อยละ 24.43 ส่วนใหญ่ผู้เรียนมาออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 51.36 รองลงมาผู้เรียนออกกำลังกายกับผู้ปกครอง ร้อยละ 23.69

นักเรียนระดับประถมศึกษาให้ความสนใจและติดตามดูกีฬา ฟุตบอล มากที่สุด ร้อยละ 41.25 รองลงมา วอลเลย์บอล ร้อยละ 22.12 ส่วนใหญ่นักเรียนติดตามดูกีฬาทางโทรทัศน์ ร้อยละ 90.05 รองลงมาติดตามดูกีฬาทางหนังสือพิมพ์ ร้อยละ 34.03 ส่วนเหตุผลที่นักเรียนชอบดูกีฬาเพราะชอบเล่นกีฬา 68.57 รองลงมาดูเพราะสนุกสนานและท้าทายดี ร้อยละ 44.66

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ตัวแปรต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย

2.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าโดยภาพรวมนักเรียนระดับประถมศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 2.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าพฤติกรรมที่อยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 8. นักเรียนใส่เสื้อผ้า-รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.95 รองลงมาได้แก่ ข้อ 1. นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 2.92 และข้อ 2. นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที มีค่าเฉลี่ย 2.88

2.2 ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ พบว่าปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.54 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.14 รองลงมา ข้อ 5. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.99 และข้อ 6. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา มีค่าเฉลี่ย 2.85

2.3 ปัจจัยด้านโรงเรียน พบว่าปัจจัยด้านโรงเรียนส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านโรงเรียนข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 2 การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น มีค่าเฉลี่ย 3.46 รองลงมา ข้อ 1. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น มีค่าเฉลี่ย 3.37 และข้อ 3. ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน มีค่าเฉลี่ย 3.33

2.4 ปัจจัยด้านจิตวิทยา พบว่าปัจจัยด้านจิตวิทยาส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านจิตวิทยาข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีค่าเฉลี่ย 3.51 รองลงมา ข้อ

2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา มีค่าเฉลี่ย 3.43 และข้อ 3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.30

2.5 ปัจจัยด้านสุขภาพ พบว่าปัจจัยด้านสุขภาพส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 1. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 3.68 รองลงมา ข้อ 2. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมีร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว มีค่าเฉลี่ย 3.40 และ ข้อ 3. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้ลดความอ้วน มีค่าเฉลี่ย 3.34

2.6 ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 2.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกข้อที่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ข้อ 6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ มีค่าเฉลี่ย 3.27 รองลงมา ข้อ 7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย มีค่าเฉลี่ย 3.21 และข้อ 4. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป ร้อยละ 3.10

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษาปัจจัยทั้ง 5 ด้าน พบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา ปัจจัยด้านสุขภาพ และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับปานกลาง ($r = .30$ ถึง $.70$) โดยปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ($r = .514$) รองลงมาได้แก่ ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r = .449$) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ($r = .413$) ปัจจัยด้านโรงเรียน ($r = .412$) และปัจจัยด้านสุขภาพ ($r = .386$)

ตอนที่ 4 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านโรงเรียน ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งปัจจัยทั้ง 4 ด้านสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ คิดเป็นร้อยละ 34.2 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .585 และสามารถนำมาเขียนสมการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้ดังนี้

สมการคะแนนดิบ

$$Y_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = .596^{**} + .307^{**} (\text{ครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .173^{**} (\text{สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก}) + .162^{**} (\text{จิตวิทยา}) + .119^{**} (\text{โรงเรียน})$$

สมการคะแนนมาตรฐาน

$$Z_{\text{พฤติกรรมการออกกำลังกาย}} = .325 Z^{**} (\text{ครอบครัวและเศรษฐกิจ}) + .168 Z^{**} (\text{สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก}) + .145 Z^{**} (\text{จิตวิทยา}) + .102 Z^{**} (\text{โรงเรียน})$$

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ ($r = .514$) ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($r = .449$) ปัจจัยด้านจิตวิทยา ($r = .413$) ปัจจัยด้านโรงเรียน ($r = .412$) และปัจจัยด้านสุขภาพ ($r = .386$)

1. ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่ได้รับการส่งเสริมจากครอบครัวและได้รับการสนับสนุนทางการเงินในการออกกำลังกายในระดับดี จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีด้วย สอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และ

มีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไปสู่เด็ก พรสุข หนูนรินทร์ (2545) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพมีอิทธิพลมาจากสถาบันครอบครัวมาก เช่น การปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกาย ดังนั้นอิทธิพลจากการชักจูงแนะนำและการปฏิบัติของพ่อแม่ หรือสมาชิกคนอื่นในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะเด็ก สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) การประพฤติปฏิบัติของบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง และสืบสาย บุญวีร์บุตร (2541) กล่าวว่า สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจบุคคลที่อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีความฐานะทางการเงินต่ำ นอกจากนี้ นุสรา ปภังกรกิจ (2545) พบว่าการสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร บริษัทเคเนไรด์ และวินเซนต์ (Breckenridge and Vincent, 1958) กล่าวว่า ครอบครัว เป็นที่แรกในการปลูกฝังพฤติกรรมที่ดีให้แก่เด็ก เด็กจะปฏิบัติตามสิ่งที่ได้เรียนรู้และได้เห็น

2. ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่อยู่ใกล้กับสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และมีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ มีอุปกรณ์และสนามที่ดี ได้มาตรฐาน จะทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับเพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนในกรุงเทพมหานครที่เกี่ยวกับการที่ไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่าสาเหตุหนึ่งของการไม่ออกกำลังกายได้แก่ ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดี มีมาตรฐาน ต้องรอคิวจองสนาม และมีสนามน้อย พรสุข หนูนรินทร์ (2545) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมเป็นตัวแปรหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรม นุสรา ปภังกรกิจ (2545) พบว่าการดำเนินงานด้านกิจกรรมของศูนย์เยาวชนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น การมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของไว้บริการ ทำให้เยาวชนอยากที่จะไปออกกำลังกายที่ศูนย์เยาวชนทุกวัน เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายนั้น หากจัดการดำเนินงานที่ดี จะช่วยในการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญมาคอยให้บริการ มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอและเหมาะสม

3. ปัจจัยด้านจิตวิทยา

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านจิตวิทยากับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความเชื่อ ทศนคติที่ดี และมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีตามมาด้วย ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536) กล่าวว่าองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมียุทธศาสตร์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ชูดา จิตพิทักษ์ (2525) กล่าวว่าความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ เป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึง แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬา เพราะชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย และคำรณ ธารธร (2537) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า เจตคติต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีเจตคติต่อการออกกำลังกายดีมีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายมาก ส่วนนักศึกษาที่มีเจตคติไม่ดี มีแนวโน้มที่จะมาออกกำลังกายน้อยหรือไม่มาออกกำลังกาย สมิทและสมอล (Smith and Small, 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน พบว่าความสนุกสนานในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก แรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี

4. ปัจจัยด้านโรงเรียน

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านโรงเรียนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้าได้รับการสนับสนุนส่งเสริมทางด้านโรงเรียนทั้งทางด้านการเรียน การสอน สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ กรมพลศึกษา (2543) ที่กล่าวว่า โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องแก่นักเรียน และเป็นศูนย์กลางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม หล่อหลอมและพัฒนาสุขภาพที่ดีให้กับนักเรียน ประกอบกับเด็กวัยนี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งง่ายต่อการเปลี่ยนแปลงและปลูกฝังพฤติกรรม ถ้าโรงเรียนได้ให้ความรู้ ความเข้าใจ อบรม สั่งสอน ชี้แนะ และ

แนะนำดูแลในการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพให้มีวิถีชีวิตและพฤติกรรมที่เหมาะสมแล้ว โรงเรียนจะเป็นสถานที่สำคัญมากต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ครอบครัวและชุมชนต่อไป บริชเคนไรด์ และวินเซนท์ (Breckenridge and Vincent, 1958) กล่าวว่า โรงเรียนเป็นสถานที่ปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมให้กับเด็ก

5. ปัจจัยด้านสุขภาพ

จากการศึกษาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ส่งผลทำให้มีสุขภาพที่ดีตามไปด้วย สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรนุตร (2541) กล่าวว่าแรงจูงใจที่ทำให้คนออกกำลังกาย เพราะรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โรสกี (Roski, 1992) พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการที่มีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้น เป็นพวกที่เล่นกีฬา ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากวิจัยพบว่าปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จิตวิทยา และโรงเรียน สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ ดังนั้นหน่วยงานของรัฐควรมีการวางแผนส่งเสริมสนับสนุน กระตุ้นให้ครอบครัวและโรงเรียน เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อช่วยกันปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกายให้กับเด็ก ตลอดจนควรมีการจัดสร้างสนามกีฬา และมีอุปกรณ์กีฬาในชุมชน เพื่อเพิ่มโอกาสให้เด็กและเยาวชนมีโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรกลุ่มอื่น ๆ นอกเหนือจากระดับประถมศึกษา เช่น อุดมศึกษา, อาชีวศึกษา เด็กพิเศษ และเด็กเร่ร่อน
2. ควรมีการติดตามผลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง และทดสอบสมรรถภาพทางกาย