

## พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

### Exercise Behavior of Faculty of Public Health and Health Technology's Students in Nakhonratchasima College

ธนากร เสถียรพูนสุข<sup>1</sup> รัชตะ รอสุงเนิน<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากประชากรที่เป็นนักศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 119 คน หาขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบทำไร่ ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 คน แบ่งออกเป็น ชาย 50 คน และหญิง 50 คน ส่งแบบสอบถาม 120 ชุด คัดเลือกที่สมบูรณ์ถูกต้อง 100 ชุด นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยที่สำคัญสรุป ได้ดังนี้

จากการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศชาย คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ทั้ง 5 ด้าน คือ 1.1 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.60$ , S.D. = 0.70) 1.2 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.60$ , S.D. = 0.84) 1.3 ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 0.84) 1.4 ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.20$ , S.D. = 0.91) 1.5 ท่านออกกำลังกายประจำ (5-7 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที) 2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศหญิง คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย 4 ด้าน คือ 2.1 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ( $\bar{X} = 3.40$ , S.D. = 1.07) 2.2 ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ( $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 1.05) 2.3 ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ( $\bar{X} = 3.20$ , S.D. = 1.31) 2.4 ท่านออกกำลังกายประจำ (5-7 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ( $\bar{X} = 2.80$ , S.D. = 1.22) และพบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด 1 ด้าน คือ 2.5 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 3.70$ , S.D. = 0.94)

<sup>1</sup> คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ

### Abstract

This research was to study the exercise behavior of students of the Faculty of Public Health and Health Technology, Nakhonratchasima College. Data were collected by using questionnaires from the participants group of the Faculty of Public Health and Health Technology's students, Nakhonratchasima College. 100 peoples, looking at the size of the participants group by Yamanese, at 95% confidence level The set was used to analyze the data using the computer program. By finding the frequency, percentage and standard deviation

The result: 1. Exercise behavior of students of the Faculty of Public Health and Health Technology Nakhonratchasima College, male, is having the least exercise behavior in 5 areas: 1.1. You choose appropriate exercise activities. Avoid exercise that causes injury. Have the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.60, S.D.= 0.70). 1.2 You choose exercise activities that are considered to help reduce weight have the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.60, S.D.= 0.84). 1.3. You have regularly explored yourself that your body is strong, not an obstacle to exercise have the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.50, S.D.= 0.84). 1.4 You have planned or allocated exercise time. Have the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.20, S.D.= 0.91). 1.5 To exercise regularly (5-7 days a week At least 30 minutes a day) with the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 2.80, S.D.= 0.63). 2. The exercise behavior of students of the Faculty of Public Health and Health Technology Nakhonratchasima College, female, has a minimum of 4 exercise behaviors, namely. 2.1. You choose appropriate exercise activities. Avoid exercise that causes injury. Have less exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.40, S.D.= 1.07) 2.2. You have to regularly explore yourself that your body is not a barrier to exercise have less exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.30, S.D.= 1.05). 2.3 You have planned or allocated exercise time have less exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.20, S.D.= 1.31). 2.4 Exercise regularly (5-7 days a week At least 30 minutes a day) with less exercise behavior ( $\bar{X}$  = 2.80, S.D.= 1.22) and found that there is a minimum of 1 exercise behavior. 2.5 persons, choose exercise activities that are considered to help reduce weight have the least exercise behavior ( $\bar{X}$  = 3.70, S.D.= 0.94).

**Keywords :** Exercise Behavior, Faculty of Public Health and Health Technology's Students

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

โรคอ้วน (Obesity) เป็นปัญหาสำคัญระดับโลกที่หลาย ๆ ประเทศกำลังเผชิญปัญหาร่วมกัน เป็นสาเหตุให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดต่ำลง องค์การอนามัยโลกได้รายงานในกลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคนมีน้ำหนักเกินโดยผู้ชายมากกว่า 200 ล้านคน ผู้หญิงมากกว่า 300 ล้านคน เป็นโรคอ้วน หรือ 1 ใน 10 ของประชากรโลกที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน และจะเสียชีวิตจากภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนอย่างน้อย 2-8 ล้านคนต่อปี และพบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของสาเหตุการตายของประชากร



กล่าวมื่อ ดังรายงานการศึกษาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช (Stephan et al., 2010) ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายควรมีเป้าหมายใน การออกกำลังกาย เพื่อที่จะเลือกการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยควรออกกำลังกาย ให้ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากการออกกำลังกายนั้นช่วยลดระดับความเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์อันจักส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา (Kaplan et al., 2005) การออกกำลังกายในนักศึกษานั้น มีความแตกต่างกันออกไปตามบริบท ดังเช่น การสำรวจ การออกกำลังกายในนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศิริราช พยาบาลจำนวน 277 ราย พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 8.8 และพบว่าสมรรถภาพทางกายและความสมบูรณ์ถึงพร้อมในแง่ของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในนักศึกษาแพทย์อยู่ในระดับที่ต่ำมากเมื่อเทียบกับคนปกติที่มีอายุเท่ากัน โดยมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่ออกกำลังกาย ที่สำคัญคือ การเรียนหนัก (Kulthanan et al., 2001) ในขณะที่การสำรวจการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 มหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 332 คน พบว่า มีนักศึกษาออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 26.8 (Narin et al., 2007) ซึ่งแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลใน เขตกรุงเทพมหานครที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ถึงร้อยละ 80.3 (Sumkaew, 2002) ซึ่งการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรงและเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนด้วย

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 100คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในศึกษาค้นคว้าวิจัย

2.1 ตัวแปรต้น (Independent variable) คือ ลักษณะส่วนบุคคล, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการพักผ่อน

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ พฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามสำรวจพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. แบบสอบถามที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีต่างๆเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ลักษณะคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยแบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ใช้สอบถามข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่เพศอายุชั้นปีที่ศึกษาโดยใช้แบบสอบถามปลายปิดแบบคำถามมีรายการให้เลือกและแบบเติมคำในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 ใช้สอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ลักษณะการให้คะแนนจากแบบสอบถามเป็น 5 ระดับคือ

ระดับที่ 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมากที่สุด โดยมากที่สุด หมายถึงทุกวัน (ครบ7วัน)

ระดับที่ 4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นมาก มาก หมายถึง 5-6 วันต่อสัปดาห์

ระดับที่ 3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นปานกลางปานกลาง หมายถึง 3-4 วันต่อสัปดาห์

ระดับที่ 2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นน้อย น้อย หมายถึง 1-2 วันต่อสัปดาห์

ระดับที่ 1 หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลยไม่มีเลย หมายถึง ไม่มีพฤติกรรมนั้นเลย

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาภาษาที่ใช้เหมาะสมถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อหาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยจำแนกข้อมูลพื้นฐานทางด้านเพศ อายุ ชั้นปี เปรียบเทียบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อนำผลการวิจัยไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาให้ถูกต้องยิ่งขึ้นผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหัวข้อต่อไปนี้

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกระทำประมวลผลข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสถิติคอมพิวเตอร์ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ข้อมูลตอนที่ 1 วิเคราะห์หาความถี่ ค่าร้อยละ (Percentage) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. ข้อมูลตอนที่ 2 วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3 นำข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย พฤติกรรมในการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคในการการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 4.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

คะแนนเฉลี่ย 0.00 – 0.99 กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด

โดยมากที่สุดหมายถึงทุกวัน (ครบ 7 วัน)

มากหมายถึง 5 – 6 วันต่อสัปดาห์

ปานกลางหมายถึง 3 – 4 วัน

น้อยหมายถึง 1 – 2 วัน

ไม่มีเลยหมายถึงไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา (n=50)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศชาย		ระดับพฤติกรรม
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ท่านออกกำลังกายประจำ (5 – 7 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที)	2.80	0.63	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
2. ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	3.50	0.84	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
3. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย	3.20	0.91	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
4. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ	3.60	0.70	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
5. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก	3.60	0.84	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
รวม	3.34	0.78	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด

จากตาราง1 พบว่า ผลการศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย วิทยาลัยนครราชสีมา เพศชาย โดยภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.20ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.91 ในรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมลดความอ้วน ทั้ง 5 ด้าน เท่ากัน คือ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีค่าเฉลี่ย 3.60 รองลงมา ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ย 3.60 , ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.50 , ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรเวลาในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.20 และ ท่านออกกำลังกายประจำ(5-7วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที) มีค่าเฉลี่ย 2.80 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา (n=50)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศหญิง		ระดับพฤติกรรม
	$\bar{X}$	SD	
1. ท่านออกกำลังกายประจำ (5 – 7 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที)	2.80	1.22	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย
2. ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงหรือไม่ เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	3.30	1.05	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย
3. ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	3.20	1.31	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย
4. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ	3.40	1.07	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย
5. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก	3.70	0.94	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
รวม	3.28	1.11	มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

จากตาราง 2 พบว่า ผลการศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย วิทยาลัยนครราชสีมา เพศหญิง โดยภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94 ในรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมน้อย ทั้ง 4 ด้าน โดยสูงสุด คือ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีค่าเฉลี่ย 3.40 รองลงมา ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.30 , ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 3.20 และ ท่านออกกำลังกายประจำ (5-7 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที) มีค่าเฉลี่ย 2.80 ตามลำดับ และพบว่า มีพฤติกรรมลดความอ้วน 1 ด้าน คือ ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีค่าเฉลี่ย 3.70

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา สรุปผล ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศชาย คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศหญิง คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย

## อภิปรายผล

จากการศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

### 1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ

วิทยาลัยนครราชสีมา เพศชาย คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด ทั้ง 5 ด้าน คือ

1.1 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.60, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70)

1.2 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.60, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84)

1.3 ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.50, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.84)

1.4 ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.20, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.91)

1.5 ท่านออกกำลังกายประจำ(5-7วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30นาที) มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 2.80, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.63)

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศชาย มีพฤติกรรมในการออกกำลังกายในระดับน้อยสุด เนื่องจาก นักศึกษาเพศชาย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นนักกีฬาที่ต้องซ้อมเป็นประจำทุกวัน และมีสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ สอดคล้องกับ ประศุกดิ์ สันติภาพ (2546) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในกลุ่มนักศึกษปริญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.49 มีการออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 56.92 และไม่มีการออกกำลังกายเลยร้อยละ 18.59 การศึกษานี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกันมีความแตกต่างกันในเรื่อง ทักษะการรับรู้สมรรถนะตนเอง ทักษะการรับรู้อุปสรรคตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมสายการเรียน เพศ ผลการเรียน ดัชนีมวลกาย การมีเพื่อนออกกำลังกาย การรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีสถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาดำเนินทางไปออกกำลังกายด้วย

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศหญิง คือ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย 4 ด้าน คือ

2.1 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย (ค่าเฉลี่ย 3.40, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.07)

2.2 ท่านมีการสำรวจตัวเองอย่างสม่ำเสมอว่าร่างกายแข็งแรงไม่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการ

การออกกำลังกายน้อย (ค่าเฉลี่ย 3.30, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.05)

2.3 ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย (ค่าเฉลี่ย 3.20, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.31)



2.4 ท่านออกกำลังกายประจำ(5-7วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30นาที) มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อย (ค่าเฉลี่ย 2.80, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.22)

และพบว่า มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยที่สุด1 ด้าน คือ

2.5 ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่คิดว่าช่วยลดน้ำหนัก มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อยที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.70, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.94)

เมื่อพิจารณาจากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา เพศหญิง มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับน้อย เนื่องจาก สถานที่ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์และสนามกีฬา ไม่เพียงพอต่อนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย และคณะอื่นๆทั้งหมดของ วิทยาลัยนครราชสีมา สอดคล้องกับ สุदारัตน์ พุกรอด และคณะ (2553) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาสาขาวิชา การบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจาก ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา การเป็นสมาชิก ชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือสุขภาพ ระยะเวลาการเดินทางจากที่พักไปยัง สถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ

#### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย วิทยาลัยนครราชสีมา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยอย่างอื่นที่ เกี่ยวข้องที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกาย
2. มีการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากร เพื่อจะได้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายตามความต้องการของบุคลากร

#### เอกสารอ้างอิง

- นริศรา พึ่งโพสก. (2554). รูปแบบและอุปสรรคของแนวทางการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กวัยเรียนในประเทศไทย. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2554.
- ประศักดิ์ สันติภาพ. (2546). พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของในกลุ่ม นักศึกษาปริญญาตรี ภาคปกติ สถาบันราชภัฏจันทรเกษม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย เอกพลากร. (2558). สถานการณ์ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน กับบทบาทแพทย์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ลัดดา เหมาะสุวรรณ. (2554). โรคอ้วนและอ้วนลงพุงในเด็กและวัยรุ่น:ปัจจัยที่ทำให้เกิดและปัญหาด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดียมาร์เก็ตติ้ง.
- สุदारัตน์ พุกรอด และคณะ. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหาร จัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. คณะ บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.



