

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

แสง วาชรธนกิจ¹ สัมมนา มูลสาร² สุนทร พันฤทธิ์ดำ³ มนต์ทณัฐ หนูบ่ม³

บทคัดย่อ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

แสง วาชรธนกิจ¹ สัมมนา มูลสาร² สุนทร พันฤทธิ์ดำ³ มนต์ทณัฐ หนูบ่ม³

ว. เกษศาสตร์อีสาน 2555; 8(3) : 35-47

Received : 5 January 2012

Accepted : 31 October 2012

บทนำ: การออกกำลังกายที่เหมาะสมทำให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี งานวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวางนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี **วิธีดำเนินการวิจัย:** สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากรายชื่อนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในปี พ.ศ. 2552 สร้างแบบสอบถามจากหลักเกณฑ์การออกกำลังกายของ American Association of Sports Medicine และวรรณกรรมของงานวิจัยในประเทศไทย ตรวจสอบเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสอบถามฉบับสุดท้ายประกอบด้วย 4 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไป ความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด และคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์พฤติกรรมและอัตราการออกกำลังกายด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสมการถดถอยแบบหลายตัวแปร **ผลการศึกษา:** นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีจำนวน 389 คน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายนานมากกว่า 30 นาที อย่างไรก็ตามนักศึกษาร้อยละ 56.3 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นักศึกษาส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที แต่มีนักศึกษาร้อยละ 41.4 และร้อยละ 47.0 ที่อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อน้อยกว่า 5 นาทีตามลำดับ นักศึกษาร้อยละ 32.1 รู้สึกเหนื่อยมากแต่ยังสามารถพูดกับคนอื่นหรือไม่สามารถพูดกับคนอื่นได้เมื่อออกกำลังกายนาน 15-30 นาที ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายพบว่าความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยความตั้งใจออกกำลังกายสามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายได้มากที่สุด ($\beta = 1.99, p < 0.05$) ตัวแปรทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติสามารถอธิบายความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายได้รวมกันร้อยละ 26.6 (R^2) **สรุปผล:** นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีบางส่วนยังขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด และดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมหาวิทยาลัยอุบลราชธานีควรมีนโยบายเพิ่มเติมในการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่นักศึกษา เพื่อการบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, ความตั้งใจออกกำลังกาย, นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

¹ Ph.D. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

² Ph.D. รองศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

³ นักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

* ติดต่อผู้พิมพ์: โทร: 66-45-353616 โทรสาร: 66-45-353626 Email: phsawaeng@mail2.ubu.ac.th

Abstract

Physical Exercise Behavior of Ubon Ratchathani University Undergraduate Students

Sawaeng Watcharathanakij^{1*} Summana Moolasarn² Soontorn Phanritdam³ Manthanat Noobome³

IJPS, 2012; 8(3) : 35-47

Introduction: Optimal physical exercise increases both physical and mental health. The objectives of this cross-sectional survey were to estimate the rate of physical exercise, identify physical exercise behaviors and factors influencing exercise behaviors of Ubon Ratchathani University (UBU) undergraduate students. **Methods:** Actively enrolled undergraduate students in academic year 2009 were randomly selected from the registry by multistage sampling. Questionnaire was initially developed from the American Association of Sports Medicine's criteria and previous research in Thailand. The questionnaire was reviewed by experts, tested and revised for the final version which comprised 4 parts: (1) demographic data, (2) intention to exercise, (3) stress level, and (4) physical exercise behavior score. Physical exercise behaviors were analyzed by descriptive statistics. Factors associated with exercise behaviors were analyzed by multiple regression analysis. **Results:** The results showed that most of the 389 UBU students performed exercise over 30 minutes per session. The majority, however, performed physical exercise less than three times a week. Most students warmed up and cooled down for 5-10 minutes; nevertheless, 41.4% and 47.0% warmed up and cooled down less than 5 minutes respectively. More importantly, 32.1% of students felt very exhausted but they were still able to talk or couldn't talk to others after performing exercise for 15-30 minutes. Statistically significant factors associated with exercise behavior score were: (1) intention to exercise, (2) stress level, and (3) body mass index less than 18.5 ($p < 0.05$). Intention to exercise was the strongest predictor of exercise behavior score ($\beta = 1.99$, $p < 0.05$). All significant predictors explained 26.6% (R^2) of exercise behavior score variance. **Conclusion:** Some UBU students performed physical exercise inappropriately. Intention to exercise, stress level and body mass index less than 18.5 kg/m² were significant predictors of physical exercise scores. UBU should implement an additional policy to help students perform physical exercise appropriately to achieve the physical exercise goals.

Keywords: Physical exercise, Intention to exercise, Undergraduate Ubon Ratchathani University students

¹ Ph.D. Assistant Professor Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University

² Ph.D. Associate Professor Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University

³ Pharmacy Students Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University

* Corresponding author: Tel: 66-45-353616 Fax: 66-45-353626 Email: phsawaeng@mail2.ubu.ac.th

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพที่กระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยให้การสนับสนุน เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่เน้นการป้องกันโรค (Advisory Department of Health. Ministry of Public Health Thailand, 2009) การ

ออกกำลังกายที่ถูกวิธีนั้นจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้น ประชาชนทุกเพศทุกวัย รวมทั้ง นักศึกษาควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม (Haskell *et al.*, 2007) เพราะการออกกำลังกายมากเกินไปจนอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย เช่น การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ฯลฯ ดังรายงานการศึกษาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (Stephan *et al.*, 2010) ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายควรมีเป้าหมายในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะเลือกการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยควรออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากการออกกำลังกายนั้นช่วยลดระดับความเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ อันจักส่งผลให้ประสบความสำเร็จในการศึกษา (Kaplan *et al.*, 2005) การออกกำลังกายในนักศึกษานั้นมีความแตกต่างกันออกไปตามบริบท ดังเช่น การสำรวจการออกกำลังกายในนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศิริราชพยาบาล จำนวน 277 ราย พบว่านักศึกษาแพทย์ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีเพียงร้อยละ 8.8 และพบว่าสมรรถภาพทางกายและความสมบูรณ์ถึงพร้อมในแง่ของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในนักศึกษาแพทย์อยู่ในระดับที่ต่ำมากเมื่อเทียบกับคนปกติที่มีอายุเท่ากัน โดยมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่ออกกำลังกายที่สำคัญ คือ การเรียนหนัก (Kulthanan *et al.*, 2001) ในขณะที่การสำรวจการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 มหาวิทยาลัยขอนแก่นจำนวน 332 คน พบว่ามีนักศึกษาออกกำลังกายอย่างเพียงพอร้อยละ 26.8 (Narin *et al.*, 2007) ซึ่งแตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำถึงร้อยละ 80.3 (Sumkaew, 2002)

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีภารกิจหลักคือ การผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม ในกระบวนการผลิตบัณฑิตนั้นนอกจากการเรียนการสอน กิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษามีความเจริญเติบโตทั้งด้านความรู้ ด้านสติ ด้านอารมณ์ และมีคุณสมบัติบัณฑิตอันพึงประสงค์ (DiPiro, 2008) การส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะทำให้การผลิตบัณฑิตนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เนื่องจากการเล่นกีฬานั้นทำให้นักศึกษารู้จักบริหารเวลา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักยับยั้ง ดังนั้นการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จึงอาจใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานโยบายมหาวิทยาลัยด้านงานกิจการนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาวะทางจิตใจที่ดี อันจักส่งผลให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาและเป็นสมาชิกของสังคมที่มีความพร้อมทุกด้าน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอัตราการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ระเบียบวิธีวิจัย

ประเภทของงานวิจัย

งานวิจัยเชิงสำรวจ แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey) ทำการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึงกันยายน พ.ศ. 2552

ประชากร

นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2552 และยังมีสถานภาพนักศึกษา จำนวน 14,093 คน

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2552 และยังมีสถานภาพนักศึกษาจำนวน 389 คน ที่ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage sampling) กล่าวคือ แบ่งชั้นภูมิตามคณะวิชา แล้วจึงดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic sampling) โดยที่มิวิจัยได้ทำการติดต่อไปยังฝ่ายวิชาการของแต่ละคณะวิชาเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลจากนักศึกษา พร้อมการแจกปากกาเจลแก่ผู้ตอบแบบสอบถามทุกคนเพื่อเพิ่มอัตราการตอบกลับ แล้วติดตามการเก็บข้อมูลจากฝ่ายดังกล่าว

ขนาดตัวอย่าง

คำนวณจากสูตรการคำนวณและตารางจำนวนขนาดตัวอย่าง ที่หลักการที่เน้นในด้านความแม่นยำของค่า b coefficient และ Coefficient of determination ของสมการการทำนายและจำนวนตัวแปรทำนายที่คาดว่าจะสามารถทำนายคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้อย่างนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งได้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 240 คน (Kelley and Maxwell, 2003; Knoczynski and Mundfrom, 2008)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือวัดการออกกำลังกายจากเกณฑ์การออกกำลังกายของ American College of Sports Medicine (Anonymous, 2010) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษา

เครื่องมือของงานวิจัยอื่น (Jomkokkrud, 2007) แล้วนำมาปรับใช้ให้มีความเหมาะสมกับบริบท สภาพสังคมและวัฒนธรรมของคนไทย แบบสอบถามฉบับแรกได้รับการตรวจทานเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญและทดลองใช้ เพื่อให้ได้มาซึ่งแบบสอบถามฉบับสุดท้ายที่ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ โดยถามเกี่ยวกับ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง คณะที่ศึกษา ชั้นปี เกรดเฉลี่ย รายได้ ต่อเดือน แหล่งของรายได้ เวลาว่างจากการเรียนหรืองานประจำ และการใช้ประโยชน์จากเวลาว่างดังกล่าว

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นด้านความตั้งใจออกกำลังกาย เนื่องจากความตั้งใจออกกำลังกายนั้นสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ (Garber *et al.*, 2008) แบบสอบถามตอนนี้มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยให้ผู้เลือกตอบตรงความรู้สึกมากที่สุดข้อเดียว เช่น ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด โดยมีความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.910

ตอนที่ 3 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (Department of Mental Health. Ministry of Public Health Thailand, 2008) ซึ่งประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 60 คะแนน โดยมีการคิดระดับค่าคะแนนดังต่อไปนี้ คะแนน 0-5 เท่ากับระดับความเครียดต่ำกว่าปกติ คะแนน 6-17 เท่ากับระดับความเครียดปกติ คะแนน 18-25 เท่ากับระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย คะแนน 26-29 เท่ากับมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ คะแนนมากกว่า 30 เท่ากับมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก โดยมีความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.911

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 14 ข้อ เช่น ท่านเคยออกกำลังกายหรือไม่ ใน 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่ ภายหลังการออกกำลังกายผ่านไป 15-30 นาที ท่านรู้สึกเหนื่อยเพียงใด โดยการคิดคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้น คำนวณจากคำถามที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนจำนวน 8 ข้อ มีคะแนนเต็ม 16 คะแนน เช่น “ท่านเคยออกกำลังกายหรือไม่ ใน 1 เดือนที่ผ่านมา” “ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออก

กำลังกายหรือไม่” หากตอบว่าเคยออกกำลังกาย มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 หากตอบไม่ออกกำลังกาย มีค่าคะแนนเท่ากับ 0 ดังนั้นคะแนนที่มาก หมายถึง มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกว่าคะแนนน้อย ส่วนข้อที่ไม่นำมาคิดคะแนนการออกกำลังกายนั้นเป็นข้อคำถามที่ไม่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนที่ถูกวิธี เช่น การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย กีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ระดับความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด ด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายด้วยสถิติสมการถดถอยแบบหลายตัวแปร (Multiple regression analysis) กำหนดค่าความผิดพลาดแบบที่ 1 (α error) เท่ากับ 0.05 และสร้างตัวแปรหุ่น (Dummy variables) สำหรับตัวแปรนามบัญญัติ เช่น ระดับการศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา คณะวิชา ฯลฯ

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากแบบสอบถามที่ส่งสำรวจจำนวน 389 ชุด มีผู้ตอบแบบสอบถามกลับ 389 ชุด (ร้อยละ 100) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง (ร้อยละ 61.95) โดยศึกษาคณะบริหารศาสตร์มากที่สุด (ร้อยละ 23.65) รองลงมา คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ (ร้อยละ 16.97) เมื่อจำแนกตามชั้นปีที่ศึกษาพบว่าส่วนใหญ่เรียนชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 29.31) และชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 28.53) ส่วนใหญ่มีระดับคะแนนสะสมเฉลี่ยอยู่ในระดับ 2.50-2.99 (ร้อยละ 43.19) รองลงมาคือ 3.00-3.49 (ร้อยละ 24.63) เมื่อจำแนกตามค่าดัชนีมวลกายพบว่ามากที่สุดในช่วง 18.5-23.4 (ร้อยละ 57.58) รองลงมาคือน้อยกว่า 18.5 (ร้อยละ 27.51)

นักศึกษาส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน 5,000-7,000 บาท (ร้อยละ 40.62) น้อยกว่า 3,000 บาท (ร้อยละ 25.83) โดยแหล่งที่มาของรายได้ คือ บิดา/มารดา (ร้อยละ 30.85) ผู้ปกครอง (ร้อยละ 20.57) เมื่อจำแนกตามเวลาว่าง นักศึกษาส่วนใหญ่มีเวลาว่างจากการเรียนหรืองานประจำของนักศึกษา 3-5 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 36.25) 6-8 ชั่วโมง/วัน (ร้อยละ 27.25) โดยส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างดังกล่าวในการออกกำลังกาย (ร้อยละ 55.01) และใช้เวลาว่างสำหรับกิจกรรมอื่นๆ คือ ดูหนังฟังเพลง (ร้อยละ 21.34) อ่านหนังสือ (ร้อยละ 23.31) (ตารางที่ 1)

ระดับความเครียด
ระดับความเครียดเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมีค่า 16.72 คะแนน เมื่อพิจารณาตามระดับความเครียดพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติหรือปกติ (ร้อยละ 58.36) แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามี นักศึกษาที่มีระดับสูงกว่าปกติและระดับสูงกว่าปกติมาก จำนวน 51 คน (ร้อยละ 13.11) (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูล	จำนวนคน (N=389)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	241	61.95
ดรรชนีมวลกาย		
น้อยกว่า 18.5	107	27.51
18.5 - 23.4	224	57.58
23.5 - 28.4	43	11.05
มากกว่า 28.5	15	3.86
คณะวิชา		
คณะเกษตรศาสตร์	33	8.48
คณะวิศวกรรมศาสตร์	66	16.97
คณะวิทยาศาสตร์	38	9.77
คณะเภสัชศาสตร์	13	3.34
คณะศิลปศาสตร์	50	12.85
คณะบริหารศาสตร์	92	23.65
คณะศิลปประยุกต์และการออกแบบ	7	1.8
คณะรัฐศาสตร์	27	6.94
คณะนิติศาสตร์	45	11.57
วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข	16	4.11
คณะพยาบาลศาสตร์	2	0.51
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	53	13.65
ชั้นปีที่ 2	111	28.53
ชั้นปีที่ 3	106	27.35
ชั้นปีที่ 4	114	29.31
ชั้นปีที่ 5	5	1.29
คะแนนสะสมเฉลี่ย		
ต่ำกว่า 2.00	9	2.31
2.00 - 2.49	91	23.39
2.50 - 2.99	168	43.19
3.00 - 3.49	96	24.68
3.50 ขึ้นไป	25	6.43

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

ข้อมูล	จำนวนคน (N=389)	ร้อยละ
เวลารว่างจากการเรียน/งานประจำ.....ชั่วโมง/วัน		
น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	87	22.37
3 - 5 ชั่วโมง	141	36.25
6 - 8 ชั่วโมง	106	27.25
มากกว่า 8 ชั่วโมง	55	14.14
เวลาดังกล่าวใช้ทำอะไรประโยชน์อะไร		
ออกกำลังกาย	214	55.01
อื่นๆ	175	44.09
ระดับความเครียด		
ต่ำกว่าปกติ	32	8.23
ปกติ	195	50.13
สูงกว่าปกติเล็กน้อย	111	28.53
สูงกว่าปกติ	20	5.14
สูงกว่าปกติมาก	31	7.97

ความตั้งใจออกกำลังกาย เพราะจะทำให้มีสุขภาพจิตดี ($\bar{X} = 4.04$) ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ($\bar{X} = 4.05$) ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 3.96$) (ตารางที่ 2)

นักศึกษาามีระดับคะแนนเฉลี่ยด้านความตั้งใจออกกำลังกาย 3.62 คะแนน และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ามีความหมายดังนี้ ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ(ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ระดับความตั้งใจออกกำลังกาย

ความตั้งใจออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
1. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรคภัย ไข้เจ็บ	4.09 (0.82)
2. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพราะจะทำให้มีสุขภาพจิตดี	4.04 (0.82)
3. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	4.05 (0.84)
4. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	3.96 (0.79)
5. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจแข็งแรง	3.76 (0.82)
6. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี	3.81 (0.88)
7. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	3.67 (0.91)
8. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพราะทำให้มีความสุขสนุกสนาน เพลิดเพลิน	3.63 (0.92)
9. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด ความวิตกกังวล จากสาเหตุอื่นๆ	3.61 (0.96)
10. ข้าพเจ้าตั้งใจจะออกกำลังกายให้ต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที	3.37 (1.09)
11. ข้าพเจ้าตั้งใจจะออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	3.17 (1.13)
12. แม้ข้าพเจ้าจะมีงานยุ่ง ข้าพเจ้าก็จะจัดแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกาย	3.08 (1.06)
13. ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าไม่ได้ไปออกกำลังกาย	2.80 (1.12)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาตามหลักการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ช่วงการออกกำลังกาย และช่วงการผ่อนการออกกำลังกาย (Cool down) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 54.24) โดยใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา 5-10 นาที (ร้อยละ 52.66) และมีเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายระหว่าง 30-60 นาที (ร้อยละ 54.50) นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ (ร้อยละ 56.30) และใช้เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังหยุดเล่นกีฬาประมาณ 5-10 นาที (ร้อยละ 50.30) ทั้งนี้มีนักศึกษาที่ออกกำลังกายผ่านไป 15-30 นาทีแล้วรู้สึกเหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้จำนวน 125 คน (ร้อยละ 32.13) (ตารางที่ 3)

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษายายสูงกว่านักศึกษาหญิง ($\bar{X}$ = 7.69 และ $\bar{X}$ = 6.68 ตามลำดับ) เมื่อจำแนกตามระดับดรรชนีมวลกายพบว่านักศึกษามีดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 23.4 มีค่าคะแนนสูงสุด ($\bar{X}$ = 7.49) และระดับดรรชนีมวลกายมากกว่า 28.5 มีค่าต่ำสุด ($\bar{X}$ = 6.20) คณะวิชาที่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย

กายสูงสุด คือ คณะเกษตรศาสตร์ ($\bar{X}$ = 8.46) ส่วนคณะบริหารศาสตร์มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายต่ำสุด ($\bar{X}$ = 6.27) เมื่อแยกตามชั้นปีการศึกษาพบว่าชั้นปีที่ 5 มีคะแนนการออกกำลังกายสูงสุด ($\bar{X}$ = 10.00) ส่วนชั้นปีที่ 4 มีคะแนนต่ำสุด ($\bar{X}$ = 6.87) นักศึกษาที่มีคะแนนสะสมเฉลี่ยช่วง 2.00 – 2.49 มีคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงสุด ($\bar{X}$ = 7.52) ส่วนคะแนนสะสมเฉลี่ยช่วง 2.50 - 2.99 มีคะแนนต่ำสุด ($\bar{X}$ = 6.80) เมื่อจำแนกตามรายได้ต่อเดือน นักศึกษาที่มีรายได้มากกว่า 7,000 บาท มีคะแนนสูงสุด ($\bar{X}$ = 7.39) ส่วนรายได้น้อยกว่า 3,000 บาท มีคะแนนต่ำสุด ($\bar{X}$ = 6.85) (ตารางที่ 4)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายพบว่า ระดับความตั้งใจออกกำลังกายที่มาก ระดับความเครียดน้อย และนักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร สามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยระดับความตั้งใจออกกำลังกายสามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายได้มากที่สุด ($\beta = 1.99$) รองลงมา คือ ดรรชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 ($\beta = -0.58$) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (ร้อยละ)
ท่านเคยออกกำลังกายหรือไม่ใน 1 เดือนที่ผ่านมา	
เคย	335 (86.12)
ก่อนออกกำลังกาย ทำอบอุ่นร่างกาย (warm up) บ่อยแค่ไหน	
ทุกครั้ง	127 (32.65)
บางครั้ง	211 (54.24)
ไม่เคย	51 (13.11)
ท่านใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาประมาณกี่นาที	
<5 นาที	140 (41.42)
5-10 นาที	178 (52.66)
>10 นาที	20 (5.92)
เวลาเฉลี่ยที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย	
<30 นาที	126 (32.39)
30-60 นาที	212 (54.50)
>60 นาที	51 (13.11)

ตารางที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา (ต่อ)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (ร้อยละ)
ทำนออกกำลังกาย ครั้ง/สัปดาห์	
<3 ครั้ง/สัปดาห์	219 (56.30)
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	130 (33.42)
≥5 ครั้ง/สัปดาห์	40 (10.28)
ภายหลังการออกกำลังกายผ่านไป 15-30 นาที ท่านรู้สึกเหนื่อยเพียงใด	
ไม่เหนื่อยเลย	31 (7.97)
รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย	233 (59.90)
เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้	118 (30.33)
เหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้	7 (1.80)
ขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดการออกกำลังกายทันทีหรือไม่	
หยุดทันที	84 (21.59)
ไม่ แต่ค่อยๆ ชะลอการออกกำลังกายลง	305 (78.41)
ก่อนที่จะหยุดออกกำลังกาย ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (cool down) หรือไม่	
เคยทุกครั้ง	121 (31.11)
เคยเป็นบางครั้ง	219 (56.30)
ไม่เคย	49 (12.60)
ถ้าเคย ท่านใช้เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดเล่นกีฬาประมาณกี่นาที	
<5 นาที	159 (47.04)
5-10 นาที	174 (50.30)
>10 นาที	9 (2.66)

ตารางที่ 4 คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
เพศ	
ชาย	7.69 (2.94)
หญิง	6.68 (2.46)
ดัชนีมวลกาย	
น้อยกว่า 18.5	6.33 (2.49)
18.5 – 23.4	7.49 (2.56)
23.5 – 28.4	6.96 (3.04)
มากกว่า 28.5	6.20 (3.78)

ตารางที่ 4 คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ต่อ)

คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)
คณะวิชา	
เกษตรศาสตร์	8.06 (2.24)
วิศวกรรมศาสตร์	6.92 (3.01)
วิทยาศาสตร์	7.26 (2.94)
นิติศาสตร์	7.36 (2.55)
ศิลปศาสตร์	7.36 (2.58)
บริหารศาสตร์	6.27 (2.74)
ศิลปะประยุกต์	6.57 (2.76)
แพทยศาสตร์และการสาธารณสุข	7.44 (1.93)
เภสัชศาสตร์	8.46 (1.76)
รัฐศาสตร์	6.74 (2.60)
พยาบาลศาสตร์	7.5 (2.12)
ชั้นปี	
ชั้นปีที่ 1	7.09 (2.85)
ชั้นปีที่ 2	7.22 (2.60)
ชั้นปีที่ 3	6.94 (2.79)
ชั้นปีที่ 4	6.88 (2.63)
ชั้นปีที่ 5	10.00 (1.00)
คะแนนสะสมเฉลี่ย	
ต่ำกว่า 2.00	7.22 (2.53)
2.00 - 2.49	7.51 (2.85)
2.50 - 2.99	6.80 (2.63)
3.00 - 3.49	7.08 (2.56)
3.50 ขึ้นไป	7.00 (3.09)
รายได้ต่อเดือน	
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 3,000 บาท	6.85 (2.83)
มากกว่า 3,000 ถึง 5,000 บาท	7.35 (2.50)
มากกว่า 5,000 ถึง 7,000 บาท	6.99 (2.64)
มากกว่า 7,000 บาท	7.39 (3.04)

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

	Coefficient [†]	Std. Err.	p-value
ระดับความตั้งใจออกกำลังกาย	1.99	0.19	0.00
ระดับความเครียด	-0.03	0.02	0.03
คะแนนสะสมเฉลี่ย			
2.50 - 2.99	-0.44	0.32	0.17
3.00 - 3.49	-0.65	0.37	0.08
>= 3.50	-0.71	0.54	0.19
คณะวิชา			
คณะวิศวกรรมศาสตร์	-0.44	0.53	0.39
วิทยาศาสตร์	-0.09	0.59	0.88
นิติศาสตร์	-0.34	0.56	0.55
ศิลปะศาสตร์และศิลปะประยุกต์+	0.02	0.53	0.96
บริหารศาสตร์	-0.91	0.50	0.07
วิทยาศาสตร์สุขภาพ#	0.04	0.61	0.95
รัฐศาสตร์	-0.96	0.62	0.13
ชั้นปี			
ชั้นปีที่ 2	-0.19	0.41	0.64
ชั้นปีที่ 3	-0.56	0.41	0.18
ชั้นปีที่ 4 และ 5	-0.76	0.41	0.07
รายได้ต่อเดือน			
มากกว่า 3,000 ถึง 5,000 บาท	0.60	0.33	0.07
มากกว่า 5,000 ถึง 7,000 บาท	0.10	0.30	0.75
มากกว่า 7,000 บาท	0.80	0.49	0.10
ดรรชนีมวลกาย			
น้อยกว่า 18.5	-0.58	0.28	0.04
23.5 - 28.4	-0.29	0.39	0.45
มากกว่า 28.5	-0.41	0.64	0.53
ค่าคงที่	1.62	0.90	0.07

R² = 26.56% [†] Unstandardized coefficient

+ รวมคณะศิลปศาสตร์และศิลปะประยุกต์ # รวมคณะแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ และคณะเภสัชศาสตร์

Referenced group = คะแนนสะสมเฉลี่ย<2.0, คณะเกษตรศาสตร์, ชั้นปีที่ 1, รายได้<3,000 บาท/เดือน, ดรรชนีมวลกาย 18.5–23.4

อภิปรายและสรุปผล

กลุ่มตัวอย่างของการศึกษานี้เป็นตัวแทนที่ดีของประชากร เนื่องจากได้ทำการสุ่มจากบัญชีรายชื่อนักศึกษาที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2552 ทั้งหมด นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การติดต่ออย่างเป็นทางการกับคณะวิชา อีกทั้งยังใช้

กลไกการดึงดูใจให้ตอบแบบสอบถาม คือ การแจกปากกาเจล เพื่อให้ได้มาซึ่งจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามที่มากที่สุด ยังส่งผลให้อัตราการตอบกลับ คือ ร้อยละ 100

การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล อาจเป็นไปได้ที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะตอบคำถามไม่ตรงกับ

ความเป็นจริง หรือตอบคำถามตามข้อมูลที่ผู้เก็บข้อมูลต้องการ หรือตอบคำถามให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ เช่น ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 10-15 นาที ทั้งที่ในความเป็นจริงนั้นผู้ตอบแบบสอบถามมักไม่ค่อยอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา เป็นต้น อย่างไรก็ตามการตอบคำถามตามข้อมูลที่ผู้เก็บข้อมูลต้องการ หรือตามหลักวิชาการนั้นมีความเป็นไปได้น้อย เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามไม่ได้พบกับทีมวิจัยแบบตัวต่อตัว ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับแบบสอบถามจากฝ่ายวิชาการหรือฝ่ายกิจการนักศึกษา โดยทางฝ่ายดังกล่าวทำหน้าที่เป็นหน่วยประสานและรวบรวมแบบสอบถามดังกล่าวเพียงเท่านั้น

นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีส่วนในการออกกำลังกายที่มาก เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาอื่นๆ (Jomkokkrud, 2007; Kulthanan *et al.*, 2001; Narin *et al.*, 2007) แต่อย่างไรก็ตามพบว่านักศึกษาเพียงร้อยละ 32.65 ที่อบอุ่นร่างกายเป็นประจำก่อนออกกำลังกาย โดยนักศึกษาที่อบอุ่นร่างกายเป็นประจำหรือบางครั้งก่อนออกกำลังกายมีถึงร้อยละ 41.42 ที่อบอุ่นร่างกายน้อยกว่า 5 นาที เช่นเดียวกันกับนักศึกษาที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นประจำหรือบางครั้งหลังออกกำลังกาย มีนักศึกษาถึงร้อยละ 47.04 ที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังเล่นกีฬาน้อยกว่า 5 นาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีควรได้รับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อความปลอดภัยและประโยชน์จากการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายพบว่าความตั้งใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการออกกำลังกาย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ นักศึกษาที่มีความตั้งใจออกกำลังกายมาก ก็จะมีคะแนนการออกกำลังกายสูง ในทางกลับกันหากนักศึกษามีระดับความตั้งใจออกกำลังกายน้อย คะแนนการออกกำลังกายก็จะน้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Garber และคณะฯ ที่พบว่าระดับความตั้งใจมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย (Garber *et al.*, 2008) โดยการเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายจะเป็น 2 เท่าของค่าคะแนนของความตั้งใจที่เพิ่มขึ้น ดังนั้นหากการวิจัยในขั้นต่อไปสามารถให้การแทรกแซง (Intervention) ที่ส่งผลให้ความตั้งใจออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ก็อาจทำให้คะแนนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

มีค่าเพิ่มขึ้น นอกจากนี้นักวิจัยท่านอื่นๆ อาจประยุกต์ใช้โมเดลหรือทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ เช่น Transtheoretical model หรือ Theory of planned behavior ฯลฯ ในการระบุสถานะหรือระดับความพร้อมของนักศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายได้ (Garber *et al.*, 2008; Plotnikoff *et al.*, 2011)

ผลการศึกษาที่สอดคล้องกับผลการศึกษาอื่นที่พบว่าความเครียดกับการออกกำลังกายนั้นมีความสัมพันธ์ในทิศทางตรงกันข้ามหรือมีความสัมพันธ์เชิงลบ นั่นคือระดับความเครียดที่ลดลงสัมพันธ์กับคะแนนการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น แต่การเพิ่มขึ้นของคะแนนการออกกำลังกายนั้นเป็นการเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย กล่าวคือ เมื่อคะแนนระดับความเครียดลดลง 10 คะแนน คะแนนการออกกำลังกายจะเพิ่มขึ้นเพียง 0.3 คะแนน ซึ่งความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและความเครียดนี้สามารถนำไปปรับใช้กับนโยบายด้านกิจการนักศึกษา เนื่องจากมีนักศึกษาถึงร้อยละ 41.65 ที่มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติ และมีผลการศึกษาที่พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษานั้นดีขึ้น เมื่อนักศึกษามีระดับความเครียดที่ลดลง (Kaplan *et al.*, 2005)

สำหรับดัชนีมวลกายนั้นพบว่านักศึกษามีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม/ตารางเมตร มีคะแนนการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาที่มีระดับดัชนีมวลกายระดับปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีคะแนนน้อยกว่าเพียงเล็กน้อย คือ 0.58 คะแนน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษากลุ่มนี้มีการรับรู้ในตนเองว่าไม่ได้มีภาวะอ้วนจึงออกกำลังกายน้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยแบบ Multicenter Study Randomized Controlled Trial ของ Lemon และคณะฯ ที่พบว่าดัชนีมวลกายนั้นมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก (Lemon *et al.*, 2009)

มีปัจจัยอีกหลายปัจจัยที่อาจมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ถึงแม้ว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ้นั้นมากกว่า 0.05 เพียงเล็กน้อย นั่นคือ นักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่ 4 และ 5 มีคะแนนการออกกำลังกายน้อยกว่าชั้นปีที่ 1 ในขณะที่ชั้นปีอื่นๆ และชั้นปีที่ 1 นั้นมีคะแนนการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากภาระการเรียนการสอนที่มากในช่วงปีสุดท้ายของหลักสูตร และนักศึกษาคณะบริหารศาสตรมีคะแนนการออกกำลังกายน้อยกว่าคณะเกษตรศาสตร์ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีระดับคะแนนสะสม

เฉลี่ยเพิ่มขึ้นนั้นมีแนวโน้มของคะแนนการออกกำลังกายลดลง ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรดำเนินการส่งเสริมให้นักศึกษาที่มีการเรียนได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพราะการออกกำลังกายนั้นจะช่วยลดความเครียด และส่งผลทางบวกต่อความสามารถด้านการเรียน (Kaplan *et al.*, 2005)

โดยสรุปถึงแม้ว่านักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมากกว่าร้อยละ 80 เคยออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา แต่นักศึกษาส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกายเป็นบางครั้งหรือไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย นอกจากนี้ นักศึกษาบางส่วนยังอบอุ่นร่างกายน้อยกว่า 5 นาที และเมื่อออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้ ดังนั้นนักศึกษาควรได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีควรนโยบายเพิ่มเติมในการรณรงค์การออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ลดความเครียด ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีผลการเรียนและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ที่มวิจัยขอขอบคุณคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีในการสนับสนุนงบประมาณที่ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

References

- Advisory Department of Health. Ministry of Public Health Thailand. Exercise Policy for Health Promotion. 2009 [cited 2009 Sep 19]; Available from: <http://advisor.anamai.moph.go.th/hph/letter02/policy.html>.
- Anonymous. ACSM cardiorespiratory training guidelines. 2010 [cited 2010 Sep 19]; Available from: <http://athletics.spokane.edu/getdoc/54d93fd5-4d91-4e30-97d8-3e70e91fc07e/ACSMTrainingGuide.aspx>.
- Department of Mental Health. Ministry of Public Health Thailand. Self-Assessment of Stress. Department of Mental Health and Community Psychiatry, Sakaew Ratchanakarin Psychiatric Hospital. 2008 [cited 2009 Sep 19]; Available from: <http://www.dmhweb.dmh.go.th/jvsk/cpsy2/Exam5.htm>.
- DiPiro JT. Making the most of pharmacy school. *Am J Pharm Educ* 2008 15; 72(1): 15.
- Garber CE, Allsworth JE, Marcus BH, et al. Correlates of the stages of change for physical activity in a population survey. *Am J Public Health* 2008; 98(5): 897-904.
- Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007; 116(9): 1081-93.
- Jomkokkrud N. The Study of Physical Exercise and Sporting Behaviors of Students in Rajamangala University of Technology Isan, Northeastern Campus, Nakhonratchasima [Thesis]. Khonkaen: Khonkaen University; 2007.
- Kaplan DS, Liu RX, Kaplan HB. School related stress in early adolescence and academic performance three years later: the conditional influence of self expectations. *Soc Psychol Educ* 2005; 8(1): 3-17.
- Kelley K, Maxwell SE. Sample size for multiple regression: obtaining regression coefficients that are accurate, not simply significant. *Psychol Methods* 2003; 8(3): 305-21.
- Knofczynski GT, Mundfrom D. Sample Sizes When Using Multiple Linear Regression for Prediction. *Educational and Psychological Measurement* 2008 June 1, 2008; 68(3): 431-42.
- Kulthanan T, Soparat K, Junhom N. Physical fitness and physical activities profiles of second-year medical student: Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University. *Siriraj Med J* 2001; 53(11): 797-804.
- Lemon SC, Rosal MC, Zapka J, et al. Contributions of weight perceptions to weight loss attempts:

differences by body mass index and gender.

Body Image. [Multicenter Study Randomized Controlled Trial] 2009; 6(2): 90-6.

Narin J, Taravut T, Sangkounnerd T, et al. Prevalence and factors associated with sufficient physical activity among medical students in Khon Kaen University. *Srinagarind Medical Journal* 2007; 24(4): 389-95.

Plotnikoff RC, Lubans DR, Costigan SA, et al. A test of the theory of planned behavior to explain physical activity in a large population sample of adolescents from Alberta, Canada. *J Adolesc Health* 2011; 49(5): 547-9.

Stephan K, McClure R, Seubsman SA, et al. Review of injuries over a one year period among 87,134 adults studying at an open university in Thailand. *Southeast Asian J Trop Med Public Health* 2010; 41(5): 1220-30.

Sumkaew J. Physical exercise behaviors for health of nursing students in Bangkok Metropolis [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2002.