

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

อัญชลี อรรถเศรษฐ์¹, สุพัฒน์ จำปาหวาย²

(วันที่รับบทความ: 8 กันยายน 2563; วันที่แก้ไข 6 ตุลาคม 2563; วันที่ตอบรับ 1 มิถุนายน 2564)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 215 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุดและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ Chi-Square test และ Fisher's exact test

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 95.35 มีทัศนคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 55.81, 66.05 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ อายุ (p -value = 0.013 ระดับชั้นปี (p -value = 0.028) และหลักสูตรที่ศึกษา (p -value = <0.001) ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ ควรมีการส่งเสริม ให้มีการอบรม สัมมนา หรือกิจกรรมเผยแพร่ เรื่องการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ถูกต้องแก่นักศึกษา อยู่เสมอ โดยผ่านสื่อต่างๆ ที่มีหลากหลายรูปแบบและอยู่ในความสนใจของนักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย, นักศึกษา

¹นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: 600852070@scphkk.ac.th

²อาจารย์, วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น, E-mail: supat.j@hotmail.com

Corresponding author: สุพัฒน์ จำปาหวาย, E-mail: supat.j@hotmail.com

Factors Related to Exercise Behavior of Students Studying at Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen

Anchalee Akkhasetthag¹, Supat Champakwai²

(Receive 8th September 2020; Revised: 6th October 2020; Accepted 1st June 2021)

Abstract

This descriptive study aimed (1) to explore exercise behavior of students of Sirindhorn College of Public Health Khon Kaen and (2) to examine factors related to such exercise behavior. Totally, 215 subjects were randomly recruited in this study. Questionnaires was used for data collection. Data were analyzed and descriptively presented in frequency, percentage, mean, maximum, minimum and standard deviation. Chi-Square test and Fisher's exact test were employed for inferential data analysis.

The study found that most subjects (95.35%) had a good level of knowledge about exercise. Obviously, 55.81% of these subjects had a fair level of attitude towards exercise whereas 66.05% had a fair level of exercise behavior. The factors related to exercise behavior were age range (p -value = 0.013), year of study (p -value = 0.028) and program enrollment (p -value = <0.001). This study suggested that students should be continuously educated about exercise for health through training, seminars, and public relations activities. Such programs should be provided according to students' interest and aimed to maintain students' healthy behaviors.

Keywords: exercise behavior, factors related to exercise, students.

¹ Student, Bachelor degree in Community Public Health program, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, E-mail: 600852070@scphkk.ac.th

² Lecturer, Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen, E-mail: supat.j@hotmail.com
Corresponding author:, Supat Champakwai, E-mail: supat.j@hotmail.com

บทนำ

การพัฒนาของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึงประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดีทั้งร่างกายและจิตใจสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิด ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญและต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่อง การปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างถูกวิธีเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกายอารมณ์สังคมและสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะจงใจให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัวช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อช่วยให้ผู้สูงอายุแข็งแรงขึ้นสามารถเคลื่อนไหวได้โดยการลดอัตราการหกล้มและช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น¹ สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันแต่ละวันคนเราต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลาให้ได้มาซึ่งเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในด้านต่าง ๆ สำหรับตัวเองแต่จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่าหากเราทำแต่งานไม่คำนึงถึงสภาพร่างกายและจิตใจ ของตัวเราเมื่อเราหักโหมทำงานมากทำให้สุขภาพกายเจ็บป่วย

สุขภาพจิตก็ป่วยไปด้วย แม้จะทำงานเก็บเงินไว้ได้มากมาย นอกจากเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลียงสารเสพติดพักผ่อนให้เพียงพอคลายความเครียดโดยหางานอดิเรกทำตรวจสุขภาพประจำปีไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บ แต่เริ่มแรกและสำคัญที่สุดคือการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ²

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่นเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการเรียนการสอนมีบทบาทหลักในการผลิตบุคลากรทางด้านสาธารณสุขจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นดูแลสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงและดูแลสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

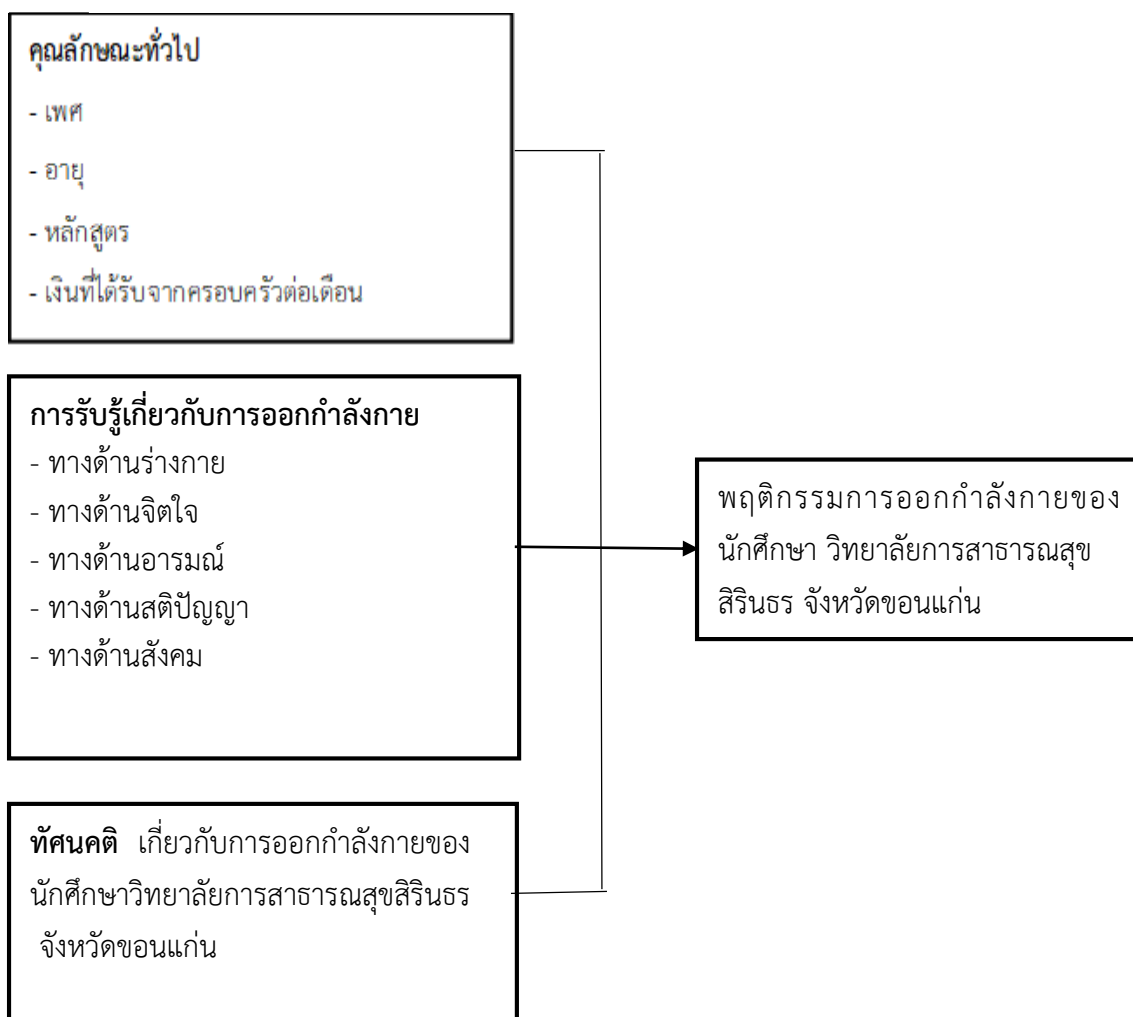
จากนโยบายของรัฐบาลเกี่ยวกับหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดีและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึง ตามความจำเป็นและให้ความสัมพันธ์กับการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมสุขภาพ โดยส่งเสริมให้ประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น การเริ่มต้นของการสร้างสุขภาพด้วยไทยอย่างจริงจังภายใต้กลยุทธ์ รวมพลังสร้างสุขภาพจากความสำคัญดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

2. เพื่อศึกษาความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ระหว่างเดือน ธันวาคม 2562 – กุมภาพันธ์ 2563

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 568 คน กลุ่มตัวอย่างคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนกรณีประชากรมีขนาดเล็กที่ทราบประชากร ได้ขนาดตัวอย่างในการวิจัย 215 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มี IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และนำไปทดลองใช้ทดสอบความเชื่อมั่น มีค่า 0.71-0.89 เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วน จำนวน 33 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ หลักสูตร ระดับชั้นปี รายได้ที่ได้จากครอบครัว ต่อเดือน โรคประจำตัว ประกอบด้วยข้อคำถาม ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 2 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประกอบด้วย แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถาม ถูก, ผิด แบบเลือกตอบ 2 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า เลือกตอบ 5 ตัวเลือก เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 4 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลักษณะข้อคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า เลือกตอบ 5 ตัวเลือก ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติประจำ ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย จำนวน 7 ข้อ

ระดับความคิดเห็น	คะแนน
ปฏิบัติทุกครั้ง	5
ปฏิบัติประจำ	4
ปฏิบัติบางครั้ง	3
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	2
ไม่ปฏิบัติเลย	1

สำหรับการแปลความหมายของระดับความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การหาค่าเฉลี่ยในการแปลความหมาย โดยคำนวณหาความกว้างอันตรภาคชั้นได้ดังนี้ Best J³

$$\begin{aligned} \text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} &= \text{พิสัย/จำนวนชั้น} \\ &= (5-1)/3 \\ &= 1.33 \end{aligned}$$

ดังนั้น เกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็นสามารถวัดและแปลความหมายได้ ดังนี้
คะแนนเฉลี่ย 3.67–5.00 หมายถึง ระดับดี
คะแนนเฉลี่ย 2.34–3.66 หมายถึง ระดับพอใช้
คะแนนเฉลี่ย 1.00–2.33 หมายถึง ระดับปรับปรุง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ Chi-square -test และ Fisher's Exact Test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รับการรับรอง จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ได้รับการรับรองจริยธรรมเมื่อ วันที่

14 มกราคม 2563 เอกสารรับรองเลขที่
HE 6210044

ผลการวิจัย

คุณลักษณะทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.49 อายุ 18 – 20 ปี ร้อยละ 53.49 (Mean 20.53, S.D. = 1.48) เป็นนักศึกษาหลักสูตร สบ.ทันตสาธารณสุขชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 34.59

นี้ ก คี ก ข า
ไม่มีโรคประจำตัว มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน ส่วนใหญ่ 10,001 – 15,000 บาท/เดือน ร้อยละ 76.74 (Mean= 3, S.D. = 0.43) ระยะเวลาในการออก กำลังกายต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ ปฏิบัติเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.72 (Mean= 2, SD. =0.48) วิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่วิ่งเหยาะๆ ร้อยละ 37.86 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของคุณลักษณะทั่วไป (n= 215)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	201	93.49
ชาย	14	6.51
อายุ (ปี)		
18-20 ปี	115	53.49
21-23 ปี	99	46.05
23 ปีขึ้นไป	1	0.47
Mean ± S.D : 20.53± 1.48, Min : Max18-34		
หลักสูตรที่ศึกษา	61	28.37
สบ.สาธารณสุขชุมชน		
สบ.ทันตสาธารณสุข	90	34.59
ปวส.ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	35	16.22
ปวส.เทคนิคเภสัชกรรม	29	13.49
ชั้นปีที่ศึกษา		
ปี 1	54	25.00
ปี 2	70	32.41
ปี 3	51	23.61
ปี 4	40	18.52
โรคประจำตัว		
ไม่มี	215	100
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน		
5,001 - 10,000 บาทต่อเดือน	50	23.26
10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน	164	76.74

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
Mean= 3 , S.D.= 0.43 Min-Max:1-3		
ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
ปฏิบัติเป็นประจำ 2-3 วันต่อสัปดาห์	1.00	0.47
ปฏิบัติเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์	137	63.72
ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 วันต่อสัปดาห์	77	35.81
Mean=2, S.D. = 0.48 Min-Max:1-3		
วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ไม่ได้ออกกำลังกาย	6	2.14
เดิน	11	3.93
วิ่งเหยาะ ๆ	106	37.86
เต้นแอโรบิค	94	33.57
บาสเกตบอล	28	10.00
ปั่นจักรยาน	35	12.50

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ร้อยละ 95.35 รองลงมา มีความรู้เกี่ยวกับการพฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 4.65 และ มีความรู้เกี่ยวกับการพฤติกรรมออกกำลังกาย อยู่ในระดับปรับปรุง ร้อยละ 0.00 ของนักศึกษาทั้งหมด

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่ มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระพอใช้ ร้อยละ 55.81 และมีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ร้อยละ 44.19

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระพอใช้ ร้อยละ 66.05 รองลงมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระดับปรับปรุง ร้อยละ 30.23 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี ร้อยละ 3.72

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value <0.05) ได้แก่ อายุ (p-value = 0.013) ,ระดับชั้นปี (p-value =0.028 และ หลักสูตรที่ศึกษา (p-value<0.001) ส่วนปัจจัยอื่น เช่น เพศ ค่าใช้จ่ายต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value > 0.05) (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 215)

ปัจจัย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2	p-value
	ดี	พอใช้	ปรับปรุง		
	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ	จำนวน ร้อยละ		
เพศ					
ชาย	1(7.14)	9 (64.29)	4(28.57)	0.49	0.557
หญิง	7(3.48)	133(66.17)	61(30.35)		
อายุ (ปี)					
18-20 ปี	5(4.35)	65(56.52)	45(39.13)	10.37	0.013*F
21-23 ปี	3(3.03)	76(76.77)	20(20.20)		
23 ปีขึ้นไป	0(0.00)	1(100.00)	0(0.00)		
ชั้นปีที่กำลังศึกษา					
ชั้นปีที่ 1	2(3.70)	31(57.41)	21(38.89)	12.69	=0.028*F
ชั้นปีที่ 2	3(4.29)	39(55.71)	28(40.00)		
ชั้นปีที่ 3	2(3.92)	40(78.43)	9(17.65)		
ชั้นปีที่ 4	1(2.50)	32(80.00)	7(17.50)		
หลักสูตรที่กำลังศึกษา					
สบ.สาธารณสุขชุมชน	1(1.64)	52(85.25)	8(13.11)	12.69	=0.028*F
สบ.ทันตสาธารณสุข	5(5.56)	67(74.44)	18(20.00)		
ปวส.ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	2(5.71)	20(57.14)	13(37.14)		
ปวส.สส.เทคนิคเภสัชกรรม	0(0.00)	3(10.34)	26(89.66)		
ค่าใช้จ่ายต่อเดือน					
ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	0(0.00)	1(100.00)	0(0.00)	1.45	0.75
ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน	3(6.00)	32(64.00)	15(30.00)		
10,001 - 15,000 บาทต่อเดือน	5(3.05)	109(66.46)	50(30.49)		

*F คือ Fisher exact test

การอภิปรายผล

จากการศึกษาคุณลักษณะทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.49 อายุ 18 – 20 ปี ร้อยละ 53.49 รองลงมา 21 – 23 ปี ร้อยละ 46.05 และอายุ 23 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.47 หลักสูตรส่วนใหญ่ สบ.สาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 28.37 รองลงมา หลักสูตร สบ.ทันตสาธารณสุข ร้อยละ 34.59 หลักสูตร ปวส.ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ร้อยละ 16.22 และหลักสูตร ปวส.เทคนิคเภสัชกรรม ร้อยละ 13.49 ชั้นปี ส่วนใหญ่ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 25.00 รองลงมา ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 32.41 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 23.61 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 18.52 นักศึกษา ไม่มีโรคประจำตัว มีค่าใช้จ่ายต่อเดือน ส่วนใหญ่ 10,001 – 15,000 บาท/เดือน ร้อยละ 76.74 รองลงมา 5,001 – 10,000 บาท/เดือน ร้อยละ 23.26 ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ ปฏิบัติเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 63.72 รองลงมา ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 35.81 และปฏิบัติเป็นประจำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 0.47 วิธีการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ วิ่งเหยาะ ๆ ร้อยละ 37.86 รองลงมา เต้นแอโรบิค ร้อยละ 33.57 ปั่นจักรยาน ร้อยละ 12.50 บาสเกตบอล ร้อยละ 10.00 เดิน ร้อยละ 3.93 และไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 2.14 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล⁴ พบว่า การรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอใช้ ทักษะการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมของวัยรุ่นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$) ดังนั้นควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจว่าตนเอง สามารถออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.04, S.D. = 0.79) เนื่องจากการออกกำลังกายควรมีความสะดวกสบายและมีความปลอดภัยต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ

การศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล⁴ การได้รับข้อมูลข่าวสาร อยู่ในระดับปานกลาง การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างอยู่ในระดับดี (Mean = 3.39, S.D. = 0.78) เนื่องจากนักศึกษาจะทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ เพื่อนจึงเป็นส่วนกระตุ้นชักชวนให้ไปออกกำลังกาย อีกทั้งบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัวและญาติพี่น้องมีส่วนในการแนะนำการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โอนทัย ผลิตนนท์ เกียรติ และคณะ⁵ (Mean = 3.07, S.D. = 0.66) เนื่องจากข้อมูลข่าวสารการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ มีส่วนทำให้แต่ละบุคคลเกิดการตัดสินใจเลือกรูปแบบกิจกรรมในการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจุบันข้อมูลข่าวสารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดทำเพื่อประชาสัมพันธ์ด้านการออกกำลังกายยังมีไม่มากพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โอนทัย ผลิตนนท์ เกียรติ และคณะ⁵ พฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักศึกษามีการเรียนเกี่ยวกับเรื่องการเคลื่อนไหวสรีระ ประกอบกับการปฏิบัติในชั่วโมงเรียน จึงทำให้นักศึกษามีความรู้พร้อมทั้งในเชิงวิชาการและภาคปฏิบัติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

- 1.วิทยาลัยควรมีการส่งเสริม ให้มีการอบรม สัมมนาหรือกิจกรรมเผยแพร่ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องแก่นักศึกษาอยู่เสมอ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีหลากหลายรูปแบบและอยู่ในความสนใจของนักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป
2. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้านี้ สามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนและดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล็งเห็นถึงความสำคัญของการ

ออกกำลังกายซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการและรูปแบบของการออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. เพิ่มช่องทางในการประชาสัมพันธ์เพื่อเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับ นักศึกษาทุกสาขาอย่างทั่วถึงและกระตุ้นให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

3. สร้างแกนนำด้านการออกกำลังกายในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น และเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการออกกำลังกายให้กับ นักศึกษาวิทยาลัยอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

1. ชานูชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 หลักสูตรปริญญาการศึกษา มหบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. [อินเทอร์เน็ต]. 2556 [เข้าถึงเมื่อ 28 ต.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก<https://th.wikipedia.org/wiki/>
2. คงชีวกุล, กล้าณรงค์, สติรปัญญา. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. AL-NUR J Grad Sch FATONI Univ. 2014; 9(16):59-70.
3. Best, J. W. Research in Education. (3 rd ed). New Jersey: Prentice hall Inc. 1977.
4. สมนึก แก้ววิไล . ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. รายงาน

วิจัย. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ : [[อินเทอร์เน็ต]. 2552 [เข้าถึงเมื่อ 30 ส.ค. 2562]. เข้าถึงได้จาก

<https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/219084>.

5. อโนทัย ผลิตนันทเกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ , วรรณ กันนัง , กนกพรรณ ศรีสร้อย , รอฮายา ฆมาดตา , วิไลพรรณ บุญรอด และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. 2561; 21(42): 55-64.