Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 17 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2568) Vol. 17 No. 3 (September - December, 2025)

การศึกษาพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

ศิริพร สัตยานุรักษ์ และปรียาพัชร ใสแสง
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักศึกษา 2) ให้ได้แนวทางและข้อเสนอแนะในการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 400 คน โดยใช้ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ด้วยความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 0.67 - 1.00 และมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.971 สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในภาพรวม มีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่อยู่ในระดับมาก สำหรับแนวทางในการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดี ประกอบด้วย การให้ความรู้แก่นักศึกษา การกำหนดเป็นนโยบายของมหาวิทยาลัย การจัดสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกของมหาวิทยาลัย และการใช้ Social network/Social media ในกลุ่มออกกำลังกาย ส่วนข้อเสนอแนะ 1) ควรจัดกิจกรรมทางกายสอดแทรกระหว่างการนั่งเรียนในชั้นเรียนเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกาย ทุก ๆ 1 - 2 ชั่วโมง 2) ขอความร่วมมือจากนักศึกษาในการใช้โทรศัพท์มือถือให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน 3) สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับนักศึกษาเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย 60 นาทีต่อวัน และ4) มหาวิทยาลัยมีการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดกิจกรรมทางกาย

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย; พฤติกรรมเนือยนิ่ง; มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

Corresponding Author: ศิริพร สัตยานุรักษ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่
Email: Satsis@hotmail.com

THE STUDY OF PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIOR OF STUDENTS OF THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY CHIANG MAI CAMPUS

Siriporn Sattayanuruk, and Preeyapatch Saisaeng
Faculty Education, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Abstract

The study, Physical Activity Behavioral Study of Thailand National Sports University (Chiang Mai Campus) undergraduates. It was the quantitative and qualitative research, aimed to study physical behavior in daily lives and obtain guidelines and suggestions for physical activity that would lead to a healthier behavior among the Thailand National Sports University Chiang Mai Campus undergraduates. The sample group comprised of 400 undergraduates (1st year to 4th year) of Thailand National Sports University (Chiang Mai Campus) of the Academic Year 2023 from three faculties, based on Taro Yamane's formula (1973). The research tools were the questionnaire and interview form with Content Validity during 0.67-1.00 and Reliability as 0.97. The statistics for data analysis was Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation and Content Analysis

The study found that the physical behavior of the undergraduates in four aspects had an average rating, with a total average of 3.16. The highest-scoring aspect was sedentary behavior (sitting or lying down) with a high rating and average score of 3.62.

A guideline for healthy physical behavior was lecturing the undergraduates, including into the university policy, arranging the university environment and facilities, and using social network/social media for exercise groups.

Suggestions were 1) insert physical activity sessions between lectures to exercise every 1-2 hours; 2) limit on the cell phone use of undergraduates to less than 2 hours a day; 3) promote appropriate workout programs of at least 60 minutes a day; 4) the university should examine factors in sedentary behavior of the undergraduates to plan physical activity sessions.

Keywords: Physical activity, Sedentary behavior, Thailand National Sports University Chiang Mai Campus

Corresponding Author: Siriporn Sattayanuruk, Faculty of Education Thailand National Sports University Chiang Mai campus, Email: Satsis @hotmail.com

บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีด้านการสื่อสารเข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันของคนเราทุกคนอย่างรวดเร็ว เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี โลกแห่งไร้พรมแดน ยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร ยุคโซเชียลเนตเวิร์ค (Social Network) และยุคแห่งโลกดิจิทัล (Generation of Screen) ซึ่งเทคโนโลยีด้านการสื่อสารเหล่านี้ ทำให้คนเราทุกเพศ ทุกวัย ต้องพึ่งพาเทคโนโลยีมากขึ้น นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมยังมีผลต่อการลดกิจกรรมทางกาย (physical activity) และการออกกำลังกายของบุคคล ทำให้บุคคลมีการใช้พลังงานในชีวิตประจำวันน้อยลง เปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตจากการใช้แรงกายไปสู่การใช้เครื่องจักรกลในการทำงาน การเดินทางโดยรถยนต์ รถจักรยานยนต์แทนการเดินเท้า และการมีพฤติกรรมนั่งนานซึ่งที่มีผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง

ผลจากการมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายลดน้อยลง ส่งผลให้คนไทยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Disease-NCD) เพิ่มมากขึ้น ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด สมอง มะเร็ง ฯลฯ โดยสถานการณ์โรคในประเทศไทย พบว่ากลุ่มโรคไม่ติดต่อยังคงเป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของประเทศทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและภาระโรคโดยรวม จากการรายงานข้อมูลของกองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ระหว่างปีพ.ศ. 2557 - 2561 พบอัตราการเสียชีวิต อันมีสาเหตุมาจากโรคไม่ติดต่อที่สำคัญมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในประชากรไทย โดยในปีพ.ศ. 2561 โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิต 3 อันดับแรก ได้แก่ โรคมะเร็ง รวมทุกประเภท รองลงมา คือ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด คิดเป็นอัตราการเสียชีวิตเท่ากับ 123.3 47.1 และ 31.8 ต่อประชากรแสนคน รายงานสถานการณ์โรค NCDs เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง (Ministry of Public Health, 2020)

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นสถาบันอุดมศึกษาวิชาชีพเฉพาะทาง สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่มีภารกิจทำการสอน ทำการศึกษา ให้บริการทางวิชาการ จัดการศึกษา สำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ ทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน และกีฬาไทย มุ่งผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถและทักษะการทำงานให้ตรงสาขาวิชา มีเจตคติ คุณธรรมและจรรยาบรรณที่ดีในวิชาชีพ สามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ปัจจุบันจัดการเรียนการสอนใน 3 คณะวิชา ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาขาการส่งเสริมสุขภาพ) คณะศิลปศาสตร์ (สาขาการบริหารจัดการกีฬา และสาขาการท่องเที่ยวและนันทนาการ) และคณะศึกษาศาสตร์ (สาขาพลศึกษาและกีฬา และสาขาพลศึกษาและสุขศึกษา)

จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้สอนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ซึ่งอยู่ภายใต้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาที่มีภารกิจในการผลิตบัณฑิตในด้านพลศึกษา สุขศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ด้านการจัดการกีฬา และด้านนันทนาการ รวมทั้งการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาที่ส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดอัตราการเจ็บป่วย และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลลง โดยการดำเนินงานตามภารกิจดังกล่าว มีการขับเคลื่อนร่วมกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 - 2570) ในประเด็นการพัฒนาที่ 2 การส่งเสริมและการพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต โดยมีตัวชี้วัดหลัก ให้ประชากรทุกภาคส่วนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ภายในปี 2570 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการ

ประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษาว่า มีการใช้กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆ อย่างไร มีการใช้กิจกรรมมากน้อยเพียงใด เพียงพอต่อสุขภาพหรือไม่ และส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษาอย่างไร ซึ่งการวิจัยในเรื่องนี้ จะมีความสำคัญต่อการส่งเสริมและการพัฒนาการจัดกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาที่ขาดการออกกำลังกาย หรือมีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ไม่สม่ำเสมอ รวมทั้งการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาให้น้อยลง และมีการออกกำลังกายจนเป็นวิถีชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

2. เพื่อให้ได้แนวทางและข้อเสนอแนะในการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษาเป็นการวิจัยแบบผสานวิธีระหว่างการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2566 ใน 3 คณะ 6 สาขา จำนวน 1,073 คน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย (เชิงปริมาณ) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ประจำปีการศึกษา 2566 ใน 3 คณะ โดยใช้ตารางกำหนดกลุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ด้วยความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ เป็นผู้ที่มี ความรู้ มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 12 คน โดยเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ชุด ได้แก่ แบบสอบถาม (questionnaire) และแบบสัมภาษณ์ (interview)

1. แบบสอบถาม (สำหรับสอบถามนักศึกษา)

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบ Check list

ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยกำหนดค่าน้ำหนักตามวิธีการของ Likert (Thanin Sincharu, 2010) จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมยามว่าง ด้านพฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน ด้านพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ และด้านพฤติกรรมการทำงานบ้าน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษาที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดี

2. แบบสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ พูดคุย ความคิดเห็นเกี่ยวกับ แนวทางการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 หัวข้อการสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการเลือกแบบเจาะจงจากบุคคลที่มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ในการออกกำลังกายและการประกอบกิจกรรมทางกาย จำนวน 12 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นเกี่ยวกับแนวทาง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษาโดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 4 คน ประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย 1 คน ด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย 1 คน ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ 1 คน และด้านสุขภาวะ 1 คน

กลุ่มที่ 2 เป็นตัวแทนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย จำนวน 8 คน (ชั้นปีละ 2 คน) ได้แก่ ด้านการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย 2 คน ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ 2 คน ด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย 2 คน และด้านสุขภาวะ 2 คน

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร รายงานวิจัย บทความทางวิชาการ วิเคราะห์เอกสาร แนวคิดทฤษฎี นำมากำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษา เนื้อหาสาระ และเครื่องมือการวิจัย

2. สร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ โดยนำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความสอดคล้องของเนื้อหา ด้วยการหาค่า IOC ซึ่งเครื่องมือมีความสอดคล้องของทุกข้อคำถามอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง 0.67-1.00

3. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาของสถาบันการศึกษาอื่น จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเที่ยง (Reliability) ตามวิธีการของ Cronbach Coefficients Alpha ได้ค่าความเที่ยง = 0.97

4. นำเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงรองคณบดี 3 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำเครื่องมือ(แบบสอบถาม) ไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง ส่วนแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ โดยทำการสัมภาษณ์เป็นเวลา 30 นาที ต่อ 1 คน ด้วยตัวเอง พร้อมอุปกรณ์การบันทึกเทป

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้อง ส่วนการสัมภาษณ์ ใช้การถอดเทปบันทึกข้อมูล

4. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาใช้การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายเป็นรายด้าน ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษาใช้การแจกแจงความถี่

แบบสัมภาษณ์

วิเคราะห์ข้อมูลจากประเด็นการสัมภาษณ์ ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ความคิดเห็นจากการสัมภาษณ์ และสรุปประเด็นตามวัตถุประสงค์การวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (n)	ร้อยละ
ชาย	287	71.75
หญิง	113	28.25
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาชาย คิดเป็นร้อยละ 71.75 นักศึกษาหญิง คิดเป็นร้อยละ 28.25

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ จำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน (n)	ร้อยละ
ชั้นปี 1	123	30.75
ชั้นปี 2	99	24.75
ชั้นปี 3	90	22.50
ชั้นปี 4	88	22.00
รวม	**400**	**100.00**

จากตารางที่ 2 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 30.75 รองลงมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 24.75 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 22.50 และเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.00

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่ ภาพรวม 3 คณะ

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมยามว่าง			
1.1 นศ. เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ	4.19	0.82	มาก
1.2 นศ. เล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย	4.13	0.91	มาก
1.3 นศ. เต้นแอโรบิก/โยคะ	2.38	1.17	น้อย
1.4 นศ. ร้องเพลง /การเล่นดนตรี	3.10	1.16	ปานกลาง
1.5 นศ. ฟ้อนรำ/รำวงย้อนยุค/การลีลาศ	2.09	1.19	น้อย
1.6 นศ. ปั่นจักรยาน/ปั่นจักรยานทางไกล	2.48	1.16	น้อย
1.7 นศ. ท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ	3.44	1.04	ปานกลาง
1.8 นศ. ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้วิธีเวทเทรนนิ่ง/การยกน้ำหนัก	3.13	1.18	ปานกลาง
1.9 นศ. วิ่งเหยาะ/เดินเร็ว/กระโดดเชือก	3.48	0.97	ปานกลาง
รวม	**3.16**	**0.14**	**ปานกลาง**
2. พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน			
2.1 นศ. เดินมาเรียนหนังสือ/ไปทำธุระ/ไปซื้อของ ฯลฯ	2.84	1.34	ปานกลาง
2.2 นศ. ปั่นจักรยานมาเรียนหนังสือ/ไปทำธุระ/ไปซื้อของ ฯลฯ	2.16	1.23	น้อย
2.3 นศ. ขับจักรยานยนต์มาเรียนหนังสือ/ไปทำธุระ/ไปซื้อของ ฯลฯ	4.10	1.20	มาก
2.4 นศ. ขับรถยนต์มาเรียน/ไปทำธุระ/ไปซื้อของฯลฯ	2.19	1.38	น้อย
2.5 นศ. นั่งรถประจำทางมาเรียน/ไปทำธุระ/ไปซื้อของ	1.85	1.21	น้อย
2.6 นศ. เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์	3.15	1.13	ปานกลาง
2.7 นศ. เดินแทนการใช้ยานพาหนะไปในสถานที่ใกล้เคียง	3.34	1.22	ปานกลาง
2.8 นศ. เดินเมื่อต้องย้ายตึกเรียน	3.21	1.18	ปานกลาง
2.9 นศ. เดินไปยังสถานที่ต่าง ๆ	2.94	1.12	ปานกลาง
รวม	**2.86**	**0.09**	**ปานกลาง**
3. พฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่			
3.1 นศ. นั่งหรือนอนใช้โทรศัพท์มือถือ/แท็บเล็ต	4.24	0.75	มาก
3.2 นศ. นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์/ดูซีรี่ส์/ดูละคร	3.73	1.09	มาก
3.3 นศ. นั่งหรือนอนใช้คอมพิวเตอร์	3.23	1.29	ปานกลาง
3.4 นศ. นั่งเล่นเกม/เกมออนไลน์	3.75	1.14	มาก
3.5 นศ. นั่งหรือนอนฟังเพลง	4.08	0.91	มาก
3.6 นศ. นั่งทำการบ้าน	3.70	0.95	มาก
3.7 นศ. นั่งอ่านหนังสือ	3.21	1.06	ปานกลาง
3.8 นศ. นั่งขับรถ	3.67	1.18	มาก
3.9 นศ. นั่งดูการขายสินค้าออนไลน์	3.00	1.26	ปานกลาง
รวม	**3.62**	**0.17**	**มาก**

ตารางที่ 3 ต่อ

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
4. พฤติกรรมการทำงานบ้าน			
4.1 นศ. กวาดบ้าน ถูบ้าน เช็ดกระจก ล้างชาม ซักผ้า รีดผ้า ดูดฝุ่น	3.78	0.98	มาก
4.2 นศ. ยกของ ขนของ	3.61	0.98	มาก
4.3 นศ. ปลูกผักสวนครัว ปลูกต้นไม้ ปลูกดอกไม้	2.68	1.17	ปานกลาง
4.4 นศ. เก็บพืชผัก ผลไม้ ดอกไม้ ตกแต่งต้นไม้	2.60	1.20	ปานกลาง
4.5 นศ. รดน้ำต้นไม้ รดน้ำสนามหญ้า	2.70	1.22	ปานกลาง
4.6 นศ. พรวนดิน ขุดดิน ทำร่องน้ำ	2.41	1.23	น้อย
4.7 นศ. ตัดหญ้า ดายหญ้า ตกแต่งสนามหญ้า	2.41	1.22	น้อย
4.8 นศ. ล้างรถ เช็ดรถ ดูดฝุ่นในรถ	3.13	1.11	ปานกลาง
4.9 นศ. ทำอาหารเพื่อรับประทาน	3.62	1.07	มาก
รวม	**2.99**	**0.10**	**ปานกลาง**
ค่าเฉลี่ยรวม	**3.16**	**0.13**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 3 พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในภาพรวมทั้ง 4 ด้านพบว่ามีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยรวม ($\bar{x}$ = 3.16, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ ด้านพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.62, S.D. = 0.17) รองลงมา ได้แก่ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมยามว่าง ($\bar{x}$ = 3.16, S.D. = 0.14) ด้านพฤติกรรมทำงานบ้าน ($\bar{x}$ = 2.99, S.D. = 0.10) และ พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน ($\bar{x}$ = 2.86, S.D. = 0.09) อยู่ในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ด้าน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา

จากการรวบรวมข้อมูลปลายเปิดมีข้อเสนอแนะจากนักศึกษาดังนี้

1. นักศึกษาควรออกกำลังกายเป็นประจำ ตามความชอบ ความถนัด
2. นักศึกษาควรเข้าร่วมกิจกรรมชมรมกับองค์การนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่น ชมรมกีฬา ชมรมดนตรีไทย ดนตรีสากล ชมรมลีลาศ ชมรมแอโรบิก ฯลฯ
3. นักศึกษาควรลดเวลาการเล่นมือถือลง
4. มหาวิทยาลัยควรให้นักศึกษาใช้สถานที่ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ได้ตลอดเวลา
5. นักศึกษาควรเดินลงบันได แทนการใช้ลิฟท์

ผลการสัมภาษณ์ แนวทางการประกอบกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา

ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มที่ 1 ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 4 คนประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ และด้านสุขภาวะ ซึ่งให้แนวทางดำเนินการ ดังนี้

1. การให้ความรู้แก่นักศึกษา

การให้ความรู้เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งโดยนักศึกษาต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติ และมีความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมเนือยนิ่งว่าพฤติกรรมเนือยนิ่งคืออะไร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร มีสาเหตุมาจากสิ่งใด

เมื่อนักศึกษาเข้าใจถึงที่มาและปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง นักศึกษาจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากยิ่งขึ้น

2. กำหนดเป็นโยบายมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยต้องให้การส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมที่หลากหลาย ผ่านฝ่ายกิจการนักศึกษา สโมสรนักศึกษา ชมรมกีฬาสาขาวิชาในคณะ และมีมาตรการในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา โดยเก็บชั่วโมงการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาการร่วมกิจกรรมนันทนาของนักศึกษา รวมทั้งมีการบูรณาการกิจกรรมทางกายเข้ากับรายวิชาในหลักสูตร โดยคำนึงถึงความเหมาะสมทั้งด้านระยะเวลา ลักษณะของกิจกรรมทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

3. การจัดสถานที่ สิ่งแวดล้อมและ สิ่งอำนวยความสะดวก

มหาวิทยาลัยต้องจัดสถานที่และสิ่งแวดล้อมเพื่อเอื้อและสร้างแรงจูงใจในการมาออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การเปิดให้บริการสถานที่ ห้องออกกำลังกาย สนามกีฬา สระว่ายน้ำ โรงยิม ห้องฟิตเนส ฯลฯ ให้กับนักศึกษาตลอดวันในเวลาราชการ เพื่อให้นักศึกษาที่มีเวลาว่างหลังจากการเรียนเข้าไปใช้บริการตามความสนใจ

4. การใช้ Social network

มหาวิทยาลัยสนับสนุนการใช้ Social network / Social media เพื่อเป็นสื่อศูนย์กลางให้กลุ่มนักศึกษาที่รักในการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย โดยการสร้างไลน์และการสร้างเพจ Facebook สำหรับผู้ที่มีเป้าหมายการออกกำลังกายเหมือนกัน มีการตั้งแอดมิน (Admin) ในการดูแลและติดตามสอบถามถึงความก้าวหน้าในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีการบันทึกการออกกำลังกายในแต่ละวัน และมอบรางวัลในรายสัปดาห์/รายเดือน ให้กับผู้ที่ออกกำลังกายสูงสุด เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอีกทางหนึ่ง

ผลการสัมภาษณ์กลุ่มที่ 2 ซึ่งเป็นตัวแทนนักศึกษาที่มีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย และด้านสุขภาวะ ต่างมีความคิดเห็นสอดคล้องกันในแนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา ดังนี้

1. การสนับสนุนของมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยโดยฝ่ายกิจการนักศึกษา ร่วมกับสโมสรนักศึกษาและคณะวิชา ต้องมีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบ มีการจัดกิจกรรมพบปะระหว่างรุ่นน้องรุ่นพี่ เช่น กิจกรรมกีฬาซึ่งจะทำให้นักศึกษาเข้าร่วมได้เป็นจำนวนมาก และจัดกิจกรรมให้นักศึกษาเข้าร่วมในสิ่งที่สนใจ และความถนัด รวมทั้งขอความร่วมมืออาจารย์ผู้สอนทักษะกีฬาทุกวิชาจัดกิจกรรมแข่งขันกีฬานั้น ๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ตรงให้กับนักศึกษาด้านทักษะกีฬา ด้านบริหารจัดการกีฬาด้านการตัดสินกีฬา ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพของนักศึกษา การค้นหานักกีฬาและต่อยอดนักกีฬาได้ และช่วยให้นักศึกษาที่ไม่ได้เป็นตัวแทนนักกีฬา มีกิจกรรมในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยต้องเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคน เข้าใช้บริการสถานกีฬา เช่น สระว่ายน้ำ ห้องอุปกรณ์วิทยาศาสตร์การกีฬา ห้องฟิตเนส ห้องดนตรี โรงยิมฝึกซ้อมกีฬา

2. ความร่วมมือของนักศึกษา นักศึกษาทุกคนต้องมีความตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นเวลานาน และมีผลต่อสุขภาพ โดยหาวิธีการในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากยิ่งขึ้นจากการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การรณรงค์การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ (กรณีไม่เกินชั้นที่ 5) ในการเปลี่ยนอาคารเรียนในแต่ละวัน ใช้วิธีการเดินไปซื้อของ ไปตลาด หรือไปทำธุระในรัศมีไม่เกิน 1

กิโลเมตร แทนการใช้จักรยานยนต์ ชักชวนเพื่อนที่อยู่หอพักให้หันมาออกกำลังกายแทนการใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมือถือ

ข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์

1. ควรมีกิจกรรมทางกายเข้ามาสอดแทรกระหว่างการนั่งเรียนในชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย และเปลี่ยนอิริยาบถทุก ๆ 1 - 2 ชั่งโมง

2. ขอความร่วมมือให้นักศึกษาจำกัดเวลาในการใช้โทรศัพท์มือถือของตนเอง ในการเล่นเกม ดูหนัง ท่องอินเทอร์เน็ตให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

3. ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาฯ ควรสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางถึงหนัก ที่เหมาะสมกับวัยของนักศึกษา เพื่อนำใช้ในการประกอบกิจกรรมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

4. มหาวิทยาลัยควรมีการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนจัดกิจกรรมทางกายให้นักศึกษาอย่างเหมาะสมและต่อเนื่องและลดปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

อภิปรายผล

1. จากการศึกษาระดับพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขต ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมยามว่าง ด้านพฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน ด้านพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ และด้านพฤติกรรมทำงานบ้าน โดยพบว่า ในภาพรวมนักศึกษามีพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัพย์ (Chalothorn Siangsai, & Suchitra Sukonthasab, 2016) ที่ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าเทคโนโลยี ยุคข้อมูลข่าวสาร (Social Network) และยุคแห่งโลกดิจิทัล (Generation of Screen) ส่งผลให้นักศึกษา ใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งอยู่กับหน้าจอมือถือ และการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตนานมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับรายงานสุขภาพคนไทยของสถาบันการวิจัยประชากรมหาวิทยาลัยมหิดล (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2019) พบว่า คนไทยโดยเฉลี่ยใช้เวลากับกิจกรรมการเคลื่อนไหวน้อยลง มีกิจกรรมทางกายรวมทุกประเภท 2 ชั่วโมงต่อวัน ทั้งยังสอดคล้องกับกรมอนามัยร่วมกับสำนักงานพัฒนาสุขภาพระหว่างประเทศ (Department of Health, Ministry of Public Health in Collaboration with the International Health Policy Development Office (IHPP), 2021) ที่ศึกษาสถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายเพียงพอและพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนไทย โดยวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพคนไทยในปี 2564 ในผู้ที่มีอายุ 18 - 80 ปี จำนวน 78,717 คน ครอบคลุม 77 จังหวัด พบร้อยละ 76 มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยมีการนั่งอยู่กับที่ 7 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน และกลุ่มที่มีระดับกิจกรรมทางกายน้อยเนือยนิ่งมาก ได้แก่ เพศหญิง (ร้อยละ 37.4) และยังพบว่าเด็กวัยเรียน วัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งร้อยละ 15.16 ซึ่งสูงกว่าเป้าหมาย และมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ จำนวนร้อยละ 16.1 (Department of Health, 2022)

2. แนวทางการประกอบกิจกรรมทางกายเพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีของนักศึกษา

แนวทางที่ 1 คือด้านการให้ความรู้

จากการสัมภาษณ์ในส่วนของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญและตัวแทน ของนักศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยมีความเห็นแนวทางสอดคล้องกันใน แนวทางที่ 1 คือด้านการให้ความรู้ โดยนักศึกษาต้องมีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติมีความตระหนักถึงพฤติกรรมเนือยนิ่งว่าพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร เมื่อมีความเข้าใจถึงปัญหาที่เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นักศึกษาจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายจากการใช้ชีวิตประจำวัน และหาเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการประกอบกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น เป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom, 1971) ที่ได้จำแนกการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสติปัญญา ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ เมื่อนักศึกษามีการเรียนรู้ ได้ทำกิจกรรม จะทำให้เกิดประสบการณ์ และประสบการณ์ที่สะสมหลาย ๆ ครั้งจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นและพัฒนาสิ่งที่เรียนรู้จนเป็นทักษะและความชำนาญ นอกจากนี้ผลของการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับข้อเสนอแนะของนักศึกษา (จากแบบสอบถาม) ว่าในการที่จะแก้ปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษานั้น นักศึกษาจะต้องประกอบกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายเป็นประจำตามความชอบความถนัด เข้าร่วมกิจกรรมชมรมกับองค์การนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เดินขึ้นลงบันได แทนการใช้ลิฟท์ รวมทั้งชักชวนเพื่อนให้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬาร่วมกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้ มีความเข้าใจ และมีทักษะในการปฏิบัติที่ถูกต้องถึงผลของการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น และยังช่วยป้องกันโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ทั้งยังสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (Charoen Krabuanrat, 2013) ที่กล่าวถึง คุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกาย ช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพและเจ็บป่วย การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้บรรเทาลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสอดคล้องกับ กิติพงษ์ ขัติยะ (Kittipong Katttiya, 2017) ที่ได้ศึกษา เรื่อง กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งนักศึกษาให้ขอเสนอแนะในการประกอบกิจกรรมทางกาย คือ ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและไม่หักโหม จะทำให้สุขภาพสมบูรณแข็งแรง

แนวทางที่ 2 การกำหนดเป็นโยบายของมหาวิทยาลัย

2.1 มหาวิทยาลัยต้องจัดกิจกรรมให้ความรู้ในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง โดยการจัดกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมนอกสถานที่ กิจกรรมท่องเที่ยว (เชิงนิเวศ เชิงกีฬา เชิงศิลปวัฒนธรรม) กิจกรรมแข่งขันกีฬาภายใน ฯลฯ การมีมาตรการในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา การประชาสัมพันธ์ กิจกรรมของมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับ ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง (Panuphan Laprattanathong, 2020) ที่ได้ศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายประกอบด้วยปัจจัยนำเข้าได้แก่ ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ด้านทัศนคติ ด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย

2.2 มหาวิทยาลัยมีการจัดสถานที่ สิ่งแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้กับนักศึกษาเพื่อเอื้อต่อการออกกำลังกาย และสร้างแรงจูงใจในการมาออกกำลังกาย ได้แก่ การเปิดให้บริการสถานที่ออกกำลังกายให้กับนักศึกษาตลอดวันในเวลาราชการ เพื่อให้นักศึกษาที่มีเวลาว่างหลังจากการเรียนเข้าไปใช้ในการออกกำลัง

กายตามความสนใจ ซึ่งนักศึกษาแต่ละสาขาแต่ละคณะมีเวลาว่างไม่ตรงกัน สอดคล้องกับชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธทรัพย์ (Chalothorn Siangsai, & Suchitra Sukonthasab, 2016) พบว่า แนวทางการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยควรมีการจัดสภาพแวดล้อมให้เพียงพอกับความต้องการกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา

2.3 มหาวิทยาลัยต้องใช้ Social network / Social media ในการสื่อสาร ซึ่งจะเป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาที่มีความสนใจเหมือนกัน มีเป้าหมายเดียวกัน มีการรวมกลุ่มกัน เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายและมีการประกอบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลง โดยมหาวิทยาลัยมีการสร้างไลน์/สร้างเพจ Facebook สำหรับกลุ่มผู้ที่รักในการออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย การตั้งแอดมิน (Admin) ในการติดตาม ดูแล สอบถามการออกกำลังกายกายของนักศึกษาในแต่ละวัน ซึ่งการใช้ Social network /Social media จะช่วยในการสร้างเครือข่ายทางสังคมได้อย่างกว้างขวางสะดวกและรวดเร็ว สอดคล้อง โจนส์ (Jones, 2013) ผู้เชี่ยวชาญด้านการใช้โซเชียลมีเดียกล่าวว่า โซเชียลมีเดียเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการสื่อสารแบบออนไลน์ เป็นสิ่งที่ใช้เพื่อการพูดคุย สร้างปฏิสัมพันธ์ เผยแพร่ สร้างเครือข่ายของการสื่อสารออนไลน์ กระตุ้นให้เกิดการสนทนา แสดงความคิดเห็น โหวต และแชร์เรื่องราวข้อมูลข่าวสารไปสู่กลุ่มผู้ที่มีความสนใจเหมือนกัน ที่สำคัญเป็นการสื่อสาร แบบสองทางทำให้สามารถติดต่อได้หลากหลายวิธี และเชื่อมโยงทุกเวลาที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

1. มหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการประกอบกิจกรรมทางกายให้นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง และกำหนดมาตรการในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษา

2. มหาวิทยาลัยควรมีการสร้างโปรแกรมการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา ผ่านแพลตฟอร์มต่าง ๆ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาในการประกอบกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. มหาวิทยาลัยควรมีการสำรวจปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษา

References

Bloom B. (1971). *Hand book on formative and summative evaluation of student learning.* New York: Mc Graw-Hill Book Company.

Chalothorn Siangsai, & Suchitra Sukonthasab. (2016). *Factor related physical activities of higher education institutes students in Bangkok Metropolis*. Faculty of Sports Science. Chulalongkorn University.

Charoen Krabuanrat. (2013). Physical activity. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation, 39*(1), 5 - 6.

Department of Health, Ministry of Public Health in Collaboration with the International Health Policy Development Office (IHPP) (2021). *Situation of adequate physical activity and sedentary behavior of people Thai*. Retrieved from https://multimedia.anamai.moph.go.th /news/270366

Department of Health, Ministry of Public Health (2022*). Revealing the situation in 2022.* Retrieved from https://multimedia.anamai.moph.go.th/news/news220466/

Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2019). *Thai Health 2019*. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.

Jones, T. (2013). *Social media and social network*. Retrieved from http://www.mediamonitor. in.th/main/knowledge

Kitipong Khatiya. (2017). Physical activity of Maejo University Undergraduates, Chiang Mai Province. *Liberal Arts journal, 4*(1), 46 - 58.

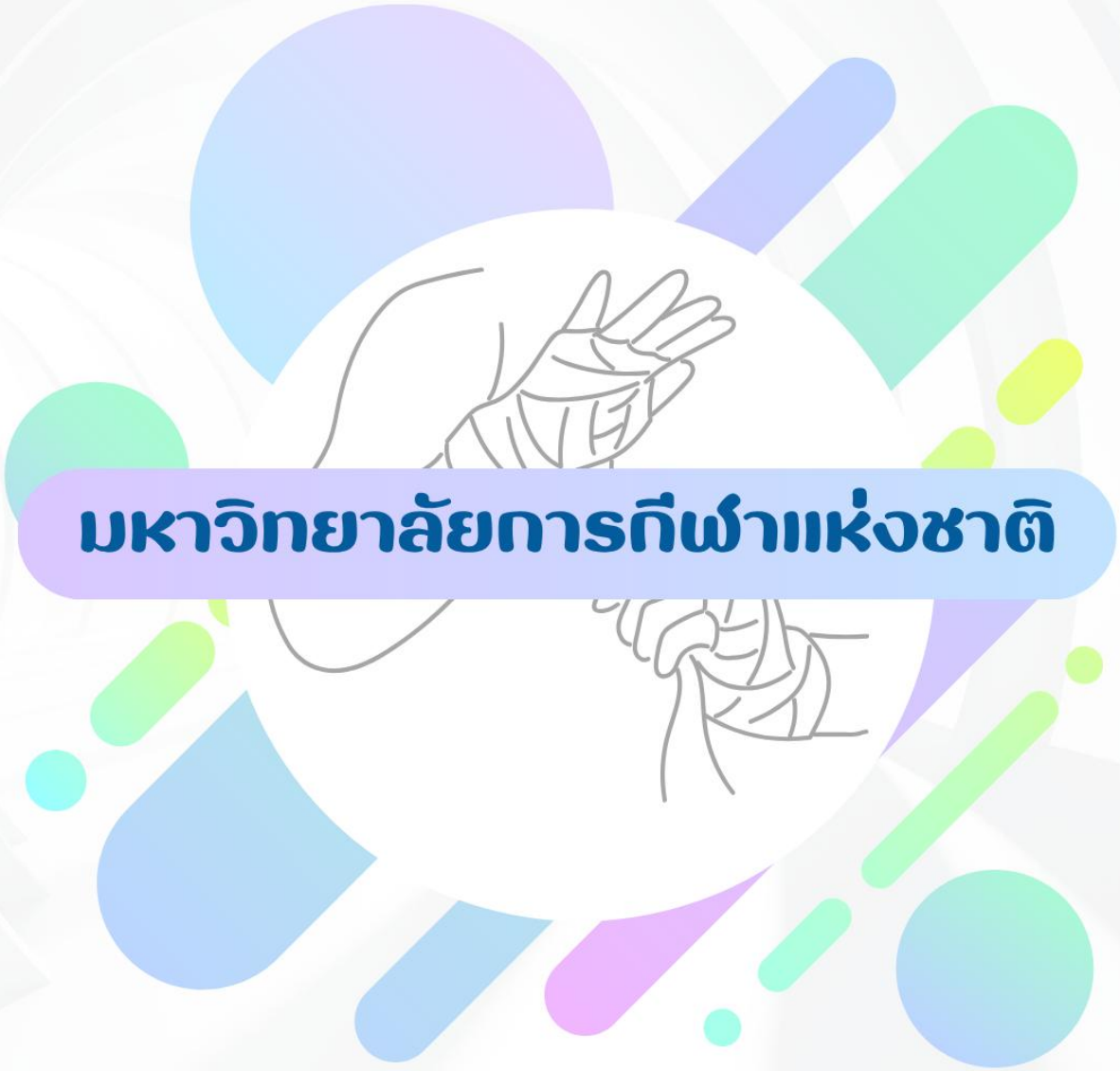
Ministry of Public Health. (2020). *Situation report of NCDs, diabetes, hypertension and related risk factors 2019.* Aksorn Graphic and Design Publishing.

Panuphan Laprattanathong. (2020). *Physical activity management model, for students of rajamangala university of technology* (Doctoral dissertation), Naresuan University.

Thanin Sincharu. (2010). *Research and statistical data analysis with SPSS* (11th ed.). Bangkok: Business R&D.

Yamane Taro. (1973). *Statistics: An introductory analysis.* London: John weather hill.

Received: October 3, 2024
Revised: January 9, 2025
Accepted: February 12, 2025



มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ