



ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

สมเกียรติยศ วรเดช* ปุณณพัฒน์ ไชยเมธ*
*

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ปัจจุบันวัยรุ่นมีการออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลต่อการมีภาวะน้ำหนักเกินและการป่วยด้วยโรคเรื้อรังตามมา การศึกษาเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวางครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 300 คน ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้านเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายเท่ากับ 0.874 และ 0.938 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติถดถอยเชิงเส้นลอจิสติกอย่างง่าย

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีเจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับสูง (70.33% และ 49.67%) และพบว่า เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษา เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาดังกล่าวมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิสิตมีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตที่มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เป็นมหาวิทยาลัยพัฒนาไปสู่มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพต่อไป

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, เจตคติ, พฤติกรรม, นิสิต, มหาวิทยาลัยทักษิณ



บทนำ

การที่รัฐบาลมีนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดีและสามารถเข้าถึงบริการด้านสุขภาพได้อย่างทั่วถึงตามความจำเป็น โดยการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างสุขภาพ¹⁻² กอปรกับปัจจุบันสังคมไทยมีการตื่นตัวและให้ความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ³ ซึ่งการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด เพื่อสร้างเสริมสุขภาพหรืออรรถสมรรถภาพทางกาย⁴ ธรรมชาติของมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตั้งแต่แรกเกิด โดยเฉพาะวัยเด็ก ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายก่อให้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจนกระทั่งวัยผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายจะลดลงเรื่อยๆ³⁻⁶

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็งลำไส้ใหญ่ ซึ่งโรคดังกล่าวส่งผลต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร อีกทั้งช่วยควบคุมน้ำหนัก และเสริมสร้างความคงทนแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อและข้อต่อ และลดความเครียดวิตกกังวล² อย่างไรก็ตาม การขาดการออกกำลังกายนำไปสู่การมีกลุ่มอาการของเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) ประกอบด้วย ภาวะอ้วนลงพุง ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง ซึ่งอาการดังกล่าวจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด⁷⁻⁹

จากการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย¹⁰ ของประชาชนไทยที่มีอายุ

15 ปีขึ้นไป พบว่า ประชาชนประมาณ 1 ใน 3 มีการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงตามเกณฑ์ (74.9%) เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-24 ปี มีการออกกำลังกายประมาณ 2 ใน 3 (77.9%) และพบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15-24 ปี มีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่มีการออกกำลังกายพอเพียงตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มอายุดังกล่าวยังมีจำนวนน้อย และส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ซึ่งยังไม่เคยมีการรายงานหรือศึกษามาก่อน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ามีการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย¹¹⁻¹² ซึ่งมีบริบทที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง และข้อมูลดังกล่าวไม่สะท้อนถึงสภาพปัจจุบัน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการประเมินภาวะสุขภาพการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาและส่งเสริมสุขภาพของนิสิตที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุงต่อไป

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์ภาคตัดขวาง (Analytic Cross-sectional Study) ประชากรการศึกษา คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา พ.ศ. 2554 จำนวน 2,639 คน



จากทั้งหมด 4 คณะ คือ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ คณะเทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน และคณะนิติศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นิสิตที่กำลังศึกษาภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2554 หาขนาดตัวอย่างโดยการคำนวณจากการประมาณค่าสัดส่วนในกรณีทราบจำนวนประชากร จำนวนประชากร (N) เท่ากับ 2,639 คน กำหนดค่าพื้นที่ใต้โค้งปกติ ($Z_{\alpha/2}$) เท่ากับ 1.96 สัดส่วนของการออกกำลังกายที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม (P) เท่ากับ 0.23¹¹ และค่าความคลาดเคลื่อนของการศึกษา (e) เท่ากับ 0.05 ได้ขนาดตัวอย่างไม่น้อยกว่า 272 คน เพื่อลดอัตราการตอบกลับไม่ครบจำนวน จึงทำการเพิ่มขนาดตัวอย่างเป็น 300 คน สุ่มตัวอย่างโดยอาศัยความน่าจะเป็น (Probability sampling) แบบแบ่งเป็นชั้นภูมิ (Stratified random sampling) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามซึ่งประยุกต์จากการศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น¹² ซึ่งแบบสอบถามแบ่ง 4 ส่วน ประกอบด้วย 1) คุณลักษณะทางประชากร 2) การปฏิบัติการออกกำลังกาย 3) เจตคติต่อการออกกำลังกาย และ 4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ในส่วนแบบสอบถามด้านเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ตัวเลือก แบบวัดเจตคติต่อการออกกำลังกายมีจำนวน 19 ข้อ และแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายมีจำนวน 15 ข้อ ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุขศาสตร์ และพฤติกรรมศาสตร์ และตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามด้านเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.874

และ 0.938 ตามลำดับ สำหรับข้อมูลด้านเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายทำการจัดกลุ่มโดยใช้วิธีการอิงเกณฑ์ ((คะแนนสูงสุด – คะแนนต่ำสุด)/จำนวนอัตราภาคขั้น) โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายสูง (3.68 – 5.00 คะแนน) ปานกลาง (2.34 – 3.67 คะแนน) และต่ำ (1.00 – 2.33 คะแนน) ตามลำดับ จากวัตถุประสงค์การวิจัยดังกล่าว ตัวแปรตาม คือ การออกกำลังกาย เป็นข้อมูลแจกแจงนับชนิด 2 ตัวเลือก (Dichotomous outcome) จำแนกเป็นการออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ และไม่ครบตามเกณฑ์ โดยที่การออกกำลังกายครบตามเกณฑ์ คือ การออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากรและการปฏิบัติการออกกำลังกาย เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยสถิติเชิงพรรณนา และใช้สถิติถดถอยเชิงเส้นลอจิสติกอย่างง่าย (Simple Logistic Regression Analysis) ในการหาขนาดของความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายนำเสนอด้วยค่า Odd ratios และ 95% Confident Interval

ผลการศึกษา

จากการสำรวจคุณลักษณะทางประชากรของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (71.3%) มีอายุเฉลี่ย 20 ปี (SD. = 1.1) ศึกษาในชั้นปีที่ 2 (31.0%) มากที่สุด รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3 (29.7%) และศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ (54.0%) รองลงมาเป็นคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา (30.7%) ตามลำดับ (ตารางที่ 1) สำหรับข้อมูลการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย (73.0%) โดยนิสิต



ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (69.3%) และมีวิธีการออกกำลังกาย 5 อันดับแรก ได้แก่ วิ่ง (56.7%) เดิน (47.0%) แบดมินตัน (26.7%) ฟุตบอล (17.0%) และปั่นจักรยาน (14.0%) ตามลำดับ นอกจากนี้มีนิสิตจำนวน 1 ใน 5 เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย (13.8%) และ 1 ใน 3 เป็นสมาชิกชมรมกีฬาของมหาวิทยาลัย (36.9%) (ตารางที่ 2)

Table 1 Demographic Characteristics Among Students (n = 300).

Demographic characteristics	Number	Percent
Sex		
Female	214	71.30
Male	86	28.70
Age (year)		
Mean ± SD (Min: Max)	20.35±1.11 (18: 23)	
Year		
1 st year	63	21.00
2 nd year	89	31.00
3 rd year	93	29.70
4 th year	55	18.30
Faculty		
Faculty of Science	162	54.00
Faculty of Health and Sports Science	92	30.70
Faculty of Technology and Community Development	42	14.00
Faculty of Law	4	1.30

**Table 2** Practice Information on Exercise among Students.

Exercise information	Number	Percent
Exercise		
Yes	219	73.00
No	81	27.00
Purpose of exercise		
Health	208	94.98
Competition	8	3.65
Others	3	1.37
Mode of exercise		
Running	170	56.70
Walking	141	47.00
Badminton	80	26.70
Football	51	17.00
Biking	42	14.00
Being athlete's university		
No	187	86.20
Yes	30	13.80
Being sport club member		
No	137	63.10
Yes	80	36.90

จากข้อมูลการปฏิบัติการออกกำลังกายของนิสิตของมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่าส่วนใหญ่มีความถี่ในการออกกำลังกายน้อยกว่า 2 วันต่อสัปดาห์ (71.7%) และระยะเวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาทีต่อครั้ง (56.3%) โดยให้เหตุผลของการออกกำลังกายว่าเป็นกิจกรรมที่ง่ายและปลอดภัย (49.7%) มากที่สุด รองลงมาคือ ออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่าง ทรวดทรงดีขึ้น และมีเพื่อนเพิ่มขึ้น (44.0%) สำหรับหลักในการออก

กำลังกายพบว่า ออกกำลังกายด้วยปริมาณน้อย ง่าย ๆ และออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย (46.3%) มากที่สุด เมื่อออกกำลังกายแล้วพบว่า มีความรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงมากขึ้น (52.3%) มากที่สุด สำหรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ นิสิตส่วนใหญ่มีการนอนพักผ่อนในเวลากลางคืนเฉลี่ย ประมาณ 4-6 ชั่วโมง (68.3%) และดื่มน้ำในตอนกลางคืน (77.3%) ประมาณ 1 ใน 3 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (36.0%) นิสิตมีความสามารถและทักษะการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (63.0%) และส่วนใหญ่



มีความเข้าใจในวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (88.3%) จากการสำรวจระดับเจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีระดับ เจตคติต่อการออกกำลังกายในระดับสูง (70.33%) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง (29.67%) ตามลำดับ สำหรับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตพบว่า มีระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง

(49.67%) มากที่สุด รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง (49.00%) ตามลำดับ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยของเจตคติ ต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 3.92 คะแนน (SD. = 0.40) และค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การออกกำลังกายเท่ากับ 3.69 คะแนน (SD. = 0.53) (ตาราง ที่ 3)

Table 3 Level of Attitude and Behavior toward Exercise among Students.

Attitude and behavior	Mean	SD	Level, number (percent)		
			High	Moderate	Low
Attitude	3.92	0.40	211(70.33)	89(29.67)	-
Behavior	3.69	0.53	149(49.67)	147(49.00)	4(1.33)

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นิสิตหญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่านิสิตชาย (OR: 0.43; 95% CI: 0.22-0.81) นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาปัจจัยทางอายุ พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านิสิตที่มีอายุเพิ่มขึ้นมีการออกกำลังกายลดลง (OR: 0.68; 95% CI: 0.53-0.87) สำหรับชั้นปีการศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 (OR: 0.16; 95% CI: 0.05-0.49) นิสิตชั้นปีที่ 3 (OR: 0.12; 95% CI: 0.04-0.35) และ นิสิตชั้นปีที่ 4 (OR: 0.15; 95% CI: 0.05-0.48) มีการออกกำลังกายน้อยมากประมาณ 1 ใน 5

เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตชั้นปีที่ 1

เมื่อพิจารณาตามคณะต่างๆ พบว่า คณะที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย โดยเมื่อเปรียบเทียบกับ นิสิตคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา กับนิสิตที่เรียนในคณะวิทยาศาสตร์ (OR: 0.53; 95% CI: 0.29-0.98) และคณะเทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน/ นิติศาสตร์ (OR: 0.61; 95% CI: 0.26-1.42) มีการออกกำลังกายประมาณ 1 ใน 2 เท่านั้น นอกจากนี้ ยังพบว่านิสิตที่มีระดับเจตคติต่อการออกกำลังกาย ในระดับปานกลางมีการออกกำลังกายน้อยกว่านิสิตที่มีระดับเจตคติในระดับสูง (OR: 0.37; 95% CI: 0.22-0.63) และนิสิตที่มีระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับปานกลางและต่ำมีการออกกำลังกาย น้อยกว่านิสิตที่มีระดับพฤติกรรมในระดับสูง (OR: 0.36; 95% CI: 0.21-0.63) (ตารางที่ 4)

**Table 4** Factors Associated to Exercise among Students.

Factors	Odd ratios	95%CI	p
Sex			0.009**
Male	1		
Female	0.43	0.22-0.81	
Age (year)	0.68	0.53-0.87	0.002**
Year			<0.001**
1 st year	1		
2 nd year	0.16	0.05-0.49	
3 rd year	0.12	0.04-0.35	
4 th year	0.15	0.05-0.48	
Faculty			0.012
Faculty of Health and Sports Science	1		
Faculty of Science	0.53	0.29-0.98	
Faculty of Technology and Community Development/Faculty of Law	0.61	0.26-1.42	
Attitude toward exercise			<0.001**
High	1		
Moderate	0.37	0.22-0.63	
Behavior toward exercise			<0.001**
High	1		
Moderate and low	0.36	0.21-0.63	

** p <0.01

อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง โดยรวมพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับสูง สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายพบว่า เพศ อายุ ชั้นปี เจตคติและพฤติกรรมการออก

กำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่าประมาณ 2 ใน 3 ของนิสิตมีการออกกำลังกาย (73.0%) ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจสถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของประชาชนไทย¹⁰ ที่พบว่า 2 ใน 3



ของประชาชนอายุ 15-24 ปี มีการเคลื่อนไหว ออกแรง/ออกกำลังกายพอเพียงตามเกณฑ์ (77.9%) อย่างไรก็ตาม กลุ่มอายุดังกล่าวมีแนวโน้มการเล่น กีฬาหรือออกกำลังกายจะค่อยๆ ลดลง¹³ การศึกษา ครั้งนี้ แตกต่างจากการศึกษาการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พบว่า นักศึกษา มีการออกกำลังกายประมาณ 1 ใน 5 ในช่วง 2 เดือน ที่ผ่านมา (22.7%)¹¹ สำหรับเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่าอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น¹¹ ที่พบว่านักศึกษามีเจตคติต่อการกีฬาในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านมุ่งการกระทำในระดับมาก อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษาดังกล่าวแตกต่างจากการศึกษาอื่นๆ ที่ ศึกษาในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร¹⁴ และการศึกษาในกลุ่มบุคลากรที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพ เช่น วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น¹⁵ โรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี¹⁶ ที่พบว่าเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตส่วนใหญ่ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยให้ความเห็น ว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (69.3%) ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษา¹⁷ พฤติกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอเมืองจังหวัดชัยภูมิ ที่พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ ให้เหตุผลของการออกกำลังกาย คือ เพื่อสุขภาพ (92.2%) รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน (63.6%) สำหรับประเภทของการเล่นกีฬาส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด รองลงมาเป็นการเดิน และเล่นแบดมินตัน ตามลำดับ อย่างไรก็ตามการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายในกลุ่มวัยทำงานของสตรี¹⁸

ที่พบว่า ส่วนใหญ่สตรีวัยทำงานออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เป็นต้น และ สอดคล้องกับการศึกษาความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกที่พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ ต้องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมากที่สุด เนื่องจากเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และน่าสนใจ¹⁹ จากรูปแบบการออกกำลังกายดังกล่าว เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน อย่างไรก็ตาม รูปแบบการออกกำลังกายที่ดีที่สุดต้องขึ้นอยู่กับ ความหนัก (Intensity) ระยะเวลา (Duration) ความถี่ (Frequency) และวิธีการออกกำลังกาย (Mode)²⁰⁻²¹ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่านิสิตส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่ง เดิน เล่นแบดมินตัน ฟุตบอล และปั่นจักรยาน มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ย น้อยกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาทีต่อครั้งเท่านั้น

สำหรับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า เพศ อายุ ชั้นปี เจตคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ ต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินั้น สอดคล้องกับการศึกษาต่างๆ เช่น การศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่พบว่า เพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)¹⁴ และ การศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น¹⁰ ที่พบว่า นักศึกษาเพศชายมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง 2.8 เท่า (OR: 2.8; 95% CI: 1.6-4.7) ในขณะที่ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่านิสิตหญิงของมหาวิทยาลัย ทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง มีการออกกำลังกายน้อยกว่า เพศชาย (OR: 0.43; 95% CI: 0.22-0.81) นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับผลการสำรวจสถานการณ์ การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของประชาชนไทย



ที่พบว่า ผู้หญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชาย⁹

ในส่วนของการอายุและชั้นปีที่เพิ่มขึ้น พบว่า มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายน้อยลง โดยที่นิสิตที่มีอายุเพิ่มขึ้นมีการออกกำลังกายเป็นร้อยละ 68 (OR: 0.68; 95% CI: 0.53 – 0.87) ซึ่งสอดคล้องกับจำนวนชั้นปีที่ศึกษา ที่พบว่านิสิตที่อยู่ในชั้นปีที่สูงขึ้นมีการออกกำลังกายน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตชั้นปีที่ 1 ประมาณ 1 ใน 5 ของนิสิต (12%-16%) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 2 จะมีการออกกำลังกายน้อยที่สุด (OR: 0.12; 95% CI: 0.04-0.35) ซึ่งจากการศึกษาการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น นักศึกษาให้ความเห็นในการที่ไม่ออกกำลังกาย เนื่องจากการให้ความสำคัญกับการเรียน เช่น การอ่านหนังสือ ค้นคว้าการทำงาน¹¹ จึงไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย²² ซึ่งมีเหตุผลของการไม่ออกกำลังกายแตกต่างจากการศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดชัยภูมิ ที่พบว่า ไม่มีอุปสรรคกีฬา และไม่มีเพื่อนในการออกกำลังกาย¹⁷

โดยสรุป การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า นิสิตมีเจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับสูงมากที่สุด สำหรับการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายพบว่า เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่เรียน เจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาครั้งนี้ จากผลการศึกษาดังกล่าวมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิสิตมีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มนิสิตที่มีเจตคติและพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับปานกลาง เพื่อให้

มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น โดยการจัดกิจกรรม การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและจัดหาสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เป็นมหาวิทยาลัย พัฒนาไปสู่มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ที่กรุณาสนับสนุนในการศึกษาวิจัยที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง และขอขอบคุณนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุงทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ อำนวยความสะดวก ในการตอบแบบสอบถามสำหรับการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

1. ปาณบดี เอกะจัมปะกะ, นิธิศ วัฒนมะโน, รุจิรา ทวีรัตน์. การลงทุนด้านสุขภาพกับผลสำเร็จของการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สถานการณ์สุขภาพไทย 2549: 2(3): 1-20.
2. วิจักร อาภักปกริยา. สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 2546; 26(3): 47-58.
3. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนและชุมชน. เข้าถึงได้ที่ http://dopah.anamai.moph.go.th/newssub__detail.php?catid=15&id=19 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2554.



4. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ศัพท์และความหมายของคำในวงการเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกาย. เข้าถึงได้ที่ http://dopah.anamai.moph.go.th/menu__detail.php?id=49 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2554.
5. วีรวิทย์ วีรวรรณ. ผลของการออกกำลังกายแบบผสมผสานต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2555; 42(2): 44-53.
6. บุญเรียง พิสมัย, มณีรัตน์ วีระวิวัฒน์, นิรัตน์ อิมามี, สุภาพ อารีเอื้อ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการจัดการตนเองของผู้ที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2555; 42(2): 54-67.
7. วณิษา กิจวรพัฒน์, ณรงค์ สายวงศ์, แสงโสม สีนะวัฒน์, ธนกฤต ธนัทธนากุล. การศึกษาความชุกและปัจจัยเสี่ยงของเมตาบอลิกซินโดรม ในกลุ่มวัยทำงานประเภทงานเบาเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2553; 33(1): 89-99.
8. สุนีย์ วงศ์เจริญ. การศึกษาความชุกของภาวะเมตาบอลิกซินโดรมในกลุ่มเจ้าหน้าที่กรมอนามัยที่ทำงานในส่วนกลาง จังหวัดนนทบุรี. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 2553; 33(1): 100-11.
9. รัชฎา สุทธาจารย์, สุญานี พงษ์ธนานิกร, กุลวรา เมฆสุวรรณ. ความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนการบริโภคอาหารและกลุ่มอาการเมตาบอลิกของประชากรวัยทำงานในอำเภอเมืองจังหวัดนครราชสีมา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2553; 40(1): 17-28.
10. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป. เข้าถึงได้ที่ http://dopah.anamai.moph.go.th/menu__detail.php?id=48 เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2554.
11. ศิริพร รุ่งเรือง, พอใจ พัทธนิษฐ์ธรรม, สุพจน์ คำสะอาด. การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2549; 15(2): 315-22.
12. ประสงค์ ทองเณร. การศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2547.
13. พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสารศูนย์บริการวิชาการ 2543; 13(1): 25-32.
14. สมนึก แก้ววิไล. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพมหานคร: คณะบริหารธุรกิจมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร; 2552.
15. อัมชู สายเพชร. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น. วารสารทันตภิบาล 2554; 22(1): 1-6.



16. กันทิกา หลวงทิพย์, ดาริณี สีนวล. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลสามชุก อำเภอสามชูก จังหวัดสุพรรณบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาธารณสุขชุมชน ภาควิชาโปรแกรมสาธารณสุขชุมชน]. นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม; 2550.
17. กันหา สีม้าผล. พฤติกรรมการออกกำลังกายในการเล่นกีฬา และดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ในอำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา]. ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2547.
- 298 18. อนันต์ ไชยกุลวัฒนา, สุภารัตน์ จันทรเหลียง, วิพัทธ์ กุมารสิทธิ์. ทศนคติและรูปแบบการออกกำลังกายของสตรีวัยทำงาน อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2550; 16(1): 140-50.
19. อัญชลี ชุ่มบัวทอง. ความพึงพอใจในการออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิค. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2552; 18(1): 123-30.
20. บัญชา โนนพลกรัง. ออกกำลังกาย พัฒนาสมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด. วารสารศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง 2538; 3(3): 33-4.
21. ณัฐเศรษฐ์ มนินนากร, อภิวัฒน์ มนินนากร. การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคอ้วน. วารสารศูนย์บริการวิชาการ 2550; 15(1-2): 26-31.
22. ลิขิต อมาตยคง. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง 2540; 5(3): 37-41.



Factors Associated with Exercise among Students in Thaksin University, Phatthalung Campus

Somkiattiyos Woradet* Bhunyabhadh Chaimay*

ABSTRACT

Exercise is able to decrease risk of chronic illness. Currently, adolescents have less exercise resulting in overweight and chronic illness. This analytic cross-sectional study aimed to investigate factors associated with exercise among students in Thaksin University, Phatthalung campus. Of these, 300 undergraduate students were selected using a stratified random sampling method during the first semester of 2011. Data was gathered using questionnaires with Cronbach's alpha coefficients for attitude and behavior toward exercise of 0.874 and 0.938. Descriptive statistics and simple logistic regression analysis were used to analyze results. Results showed both attitude and behavior toward

exercise rated at a high level (70.33% and 49.67%). Sex, age, year of study, faculty of study, and attitude and behavior toward exercise were statistical significantly associated with exercise among students. Results suggest that the University should promote health using exercise among students who currently have only moderate levels of attitude and behavior toward exercise in order to increase exercise through activities and appropriate places for exercise. In addition, this effort to promote exercise can lead to the University becoming a health promoting university in the future.

Keywords: exercise, attitude, behavior, student, Thaksin University