

การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิตในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

EXERCISE OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN RATTANABUNDIT UNIVERSITY IN THE SITUATION OF CORONAVIRUS DISEASE 2019

วัฒนา สุทธิพันธุ์¹⁾, ประทุม ขอบใจ²⁾, สุจิตรา บุญสวน³⁾, ลักขมี นิมวงษ์^{4)*}

¹⁾⁻³⁾คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ⁴⁾คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Wattana Suthiphan¹⁾, Prathum Chobjai²⁾, Suchitra Boonsuan³⁾, Luxsamee Chimwong^{4)*}

¹⁾⁻³⁾Faculty of Education, Rattana Bundit University

⁴⁾Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

*Corresponding author e-mail: meecud38@hotmail.com

Receive : November 13, 2021

Revised: January 20, 2022

Accepted: February 23, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 2. เพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษามหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ตามเพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1-5 สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต จำนวน 169 คน ได้มาโดยวิธีการเปิดตารางเครซึ่มอร์แกน ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถามการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าความเที่ยงตรง I-CVI เท่ากับ 0.6-1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย พบว่า

1. การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษามหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) พบว่า อยู่ในระดับบางครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.77, S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ลำดับที่ 1 คือ ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ($\bar{x}$ = 2.90, S.D. = 0.84) ลำดับที่ 2 ด้านความแข็งแรงมีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.59, S.D.=1.06) และด้านความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.40, S.D. = 0.92) ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษามหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้านความแข็งแรงและด้านความอ่อนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยด้านความแข็งแรงและด้านความอ่อนตัวมากกว่าเพศหญิง

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย สถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นิสิต

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to study the exercise of physical education students in Rattana Bundit university in the COVID-19 pandemic situation, 2) to compare the exercise of physical education students in Rattana Bundit university in the COVID-19 pandemic situation by gender. The sample group, derived using Krejcie and Morgan's Table and proportional stratified random sampling, comprised 169 students in Years 1-5 in the Physical Education program at Rattana Bundit University. The research instrument was a questionnaire on the exercise of physical education students in Rattana Bundit university in the COVID-10 situation. The questionnaire's validity and reliability were approved by three experts (I-CVI and Objective= 0.6-1.00, and Cronbach reliability=0.95). The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and Independent t-test.

The results were as follows:

1. The physical education students in Rattana Bundit University in the COVID-19 situation were found to exercise at the level of "sometimes," with an average of ($\bar{x} = 2.77$, S.D. = 1.07). When considered by item, exercising the circulatory and the respiratory systems was found to have the highest frequency with an average of ($\bar{x} = 2.90$, S.D. = 0.84), followed by strength training, with an average of ($\bar{x} = 2.59$, S.D.=1.06), and flexibility training with an average of ($\bar{x} = 2.40$, S.D. = 0.92) respectively.

2. Regarding the comparison of the exercise of physical education students in Rattana Bundit University in the COVID-19 situation according to gender, it was found that males and females exercised the circulatory and respiratory systems, strength training, and flexibility training at different levels at the statistical significance level of .05. On average, males did strength and flexibility training with higher frequencies than females.

Keywords: Exercise, COVID-19 pandemic, Student

บทนำ

ในปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี เพราะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำมีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม ช่วยในการ

ควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรวงอกดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นช่วยลดความเครียด ทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น อีกทั้งช่วยให้ร่างกาย เกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน การออกกำลังกายผ่านสื่อแอปพลิเคชัน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ยังส่งผลถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์

ด้วย (กาญจนศรี สิงห์ภู, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) ที่กล่าวว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถนะทางกายที่ดีขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดีจากสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เข้ามาในประเทศไทยครั้งแรกโดยติดเชื้อโควิด 19 ในไทยคนแรก กระทรวงสาธารณสุขของไทยประกาศเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2563 พบว่า นักท่องเที่ยวหญิงวัย 61 ปี สัญชาติจีน ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ที่เมืองอู่ฮั่นโดย (ข่าวไทย พีบีเอส, 2563) ต่อมาศูนย์บริหารสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ประกาศการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาสามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านทางละอองน้ำมูก น้ำลายจากจมูกหรือปาก ซึ่งออกมาขณะที่ผู้ติดเชื้อไอ จาม หรือพูด ทำให้ผู้ที่หายใจเอาละอองเหล่านี้เข้าไปติดเชื้อตามไปด้วย การรักษาระยะห่างจากผู้อื่นอย่างน้อย 1 เมตร และสวมใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโดยมีมาตรการควบคุมสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ตามสาระสำคัญ คือ สั่งปิดสนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย งดกิจกรรมกีฬาที่เป็นกิจกรรมรวมคนจำนวนมากที่มีความเสี่ยงสูงต่อการแพร่ระบาดของโควิด-19 (คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ, 2563) รวมถึงราชกิจจานุเบกษา (2563) กำหนดห้ามหรือจำกัดการดำเนินการ หรือการทำกิจกรรมบางอย่างตามพระราชกำหนด และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้อง ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนรวมถึงประชาชนได้มีการปรับวิธีการทำงาน และการดำเนินชีวิตให้เป็นไปตามข้อกำหนดที่เกิดขึ้น เช่น การจัดการเรียนการสอน การประชุมสัมมนา การเดินทาง การทำงาน การปฏิบัติศาสนกิจ การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ในสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น โดยมีมาตรการ แนวทาง และวิธีการปฏิบัติประกาศ ให้ประชาชนยึดถือปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง

จากสถานการณ์ดังกล่าว ส่งผลให้การใช้ชีวิตของทุกคนเปลี่ยนแปลงไปรวมถึงการดูแลสุขภาพ

ของตนเองจากที่เคยออกกำลังกายตามสนามกีฬา สวนสาธารณะถูกปิดตามมาตรการความปลอดภัยเป็นผลให้พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนลดลงร้อยละ 46.42 และใช้เวลาออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที/วัน ความถี่ในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 38.82 (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

จากประเด็นที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่านิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต มีการออกกำลังกายในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (covid-19) อย่างไร เนื่องจากสถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ใหม่ของทั่วโลกที่ต้องเผชิญ ส่งผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษามหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
2. เพื่อเปรียบเทียบการออกกำลังกายในสถานการณ์ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ตามเพศ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1-5 สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต จำนวน 292 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1-5 สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต จำนวน 169 คน ได้มาโดยวิธีการเปิดตารางเครซีเมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน

ตารางที่ 1 การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

ระดับชั้นปี	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่ 1	65	23	88	37	13	50
ชั้นปีที่ 2	52	22	74	30	13	43
ชั้นปีที่ 3	22	10	32	13	6	19
ชั้นปีที่ 4	27	23	50	16	13	29
ชั้นปีที่ 5	34	14	48	20	8	28
รวม	200	92	292	116	53	169

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

ตัวแปรตาม ได้แก่ การออกกำลังกาย
ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม ความคิดเห็น ของนิสิต เรื่อง การออกกำลังกายในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 นิสิตสาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถามความคิดเห็น เรื่อง การออกกำลังกายในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

2.2 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของภาษา และความเหมาะสมของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (I-CVI) ซึ่งมีค่า I-CVI ตั้งแต่ 0.6-1.0

2.3 นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขปรับปรุง

2.4 หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดย

ทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าเท่ากับ 0.95 จากนั้นนำไปเก็บจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ทำหนังสือเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย

3.2 นัดหมายกับนิสิตเพื่อชี้แจงการตอบ

แบบสอบถาม พร้อมอธิบายเอกสารชี้แจง (Information Sheet) และลงนามในใบยินยอมเข้าร่วม (Consent form) ผ่านระบบออนไลน์ Google meet

3.3 ดำเนินการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์โดยใช้ Google Form

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ความถี่และค่าร้อยละ ของข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศและชั้นปี

4.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของรูปแบบการออกกำลังกายของนิสิตสาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต

4.3 เปรียบเทียบรูปแบบการออกกำลังกาย ในช่วงโควิด-19 ของนิสิตสาขาพลศึกษามหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิตรายด้าน จำแนกตามเพศ โดยใช้ การทดสอบ Independent t-test

ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง “การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” ซึ่งมีการวิเคราะห์

และการแปลผลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละ (%) ของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและชั้นปี

ชั้นปี	ชาย (%)	หญิง (%)
1	37 (31.9)	13 (24.5)
2	30 (25.9)	13 (24.5)
3	13 (11.2)	6 (11.3)
4	16 (13.8)	13 (24.5)
5	20 (17.2)	8 (15.1)
รวม	116 (100.0)	53 (100.0)

จากตารางที่ 1 ความถี่ร้อยละของข้อมูล ทั่วไปพบว่า เพศชายชั้นที่ 1 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 31.9 เพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 เพศชาย ชั้นที่ 2 จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 เพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 เพศชาย ชั้นที่ 3 จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 11.2 เพศหญิง

จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11.3 เพศชายชั้นที่ 4 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.8 เพศหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5 เพศชายชั้นที่ 5 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 เพศหญิง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 15.1

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของผู้แสดงความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิตในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

รายการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	2.90	.84	บางครั้ง
ด้านความแข็งแรง	2.59	1.06	นาน ๆ ครั้ง
ด้านความอ่อนตัว	2.40	.92	นาน ๆ ครั้ง
รวม	2.77	1.07	บางครั้ง

จากตารางที่ 2 พบว่า การออกกำลังกายในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของนิสิตพลศึกษาอยู่ในระดับบางครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.77 ,S.D. = 1.07) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ลำดับที่ 1 มีด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.90, S.D. = 0.84) ลำดับที่ 2 ด้านความแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.59, S.D. = 1.06) และด้านความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ = 2.40, S.D. = 0.92) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ($\bar{M}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจจำแนกตามรายข้อและเพศ

ด้านระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ	ชาย			หญิง		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. วิ่ง/เดิน	4.03	.95	น้อย	3.98	.97	น้อย
2. ปั่นจักรยาน	2.60	1.47	นาน ๆ ครั้ง	2.38	1.24	นาน ๆ ครั้ง
3. เต้นแอโรบิก	2.59	1.47	นาน ๆ ครั้ง	3.13	1.33	บางครั้ง
4. วายน้ำ	2.16	1.37	นาน ๆ ครั้ง	1.81	1.06	นาน ๆ ครั้ง
5. เต้น TikTok	2.35	1.61	นาน ๆ ครั้ง	2.87	1.54	นาน ๆ ครั้ง
6. เล่นกีฬาต่าง ๆ	4.11	1.09	น้อย	3.70	1.14	น้อย
7. การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง	2.99	1.47	บางครั้ง	3.66	1.27	น้อย
8. เล่นสเก็ตบอร์ด	2.14	1.51	นาน ๆ ครั้ง	1.81	1.24	นาน ๆ ครั้ง

จากตารางที่ 3 พบว่า ในด้านระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจโดยเพศชาย ลำดับที่ 1 คือ เล่นกีฬาต่าง ๆ ($\bar{x} = 4.11$, $S.D.=1.09$) ลำดับที่ 2 คือ วิ่ง/เดิน โดย ($\bar{x} = 4.03$, $S.D.=0.95$) ลำดับที่ 3 คือ การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ($\bar{x} = 2.99$, $S.D.=1.47$) รองลงมา

ตามลำดับ เพศหญิง ลำดับที่ 1 คือ วิ่ง/เดิน ($\bar{x} = 3.98$, $S.D.=0.97$) ลำดับที่ 2 เล่นกีฬาต่าง ๆ ($\bar{x} = 3.70$, $S.D.=1.14$) ลำดับที่ 3 การเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ($\bar{x} = 3.66$, $S.D.=1.27$) รองลงมาตามลำดับ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($S.D.$) ด้านความแข็งแรงจำแนกตามรายข้อและเพศ

รายการ	ชาย			หญิง		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. บอดี้เวท	3.22	1.40	บางครั้ง	2.72	1.43	บางครั้ง
2. การยกน้ำหนักโดยเครื่องยกน้ำหนัก	2.72	1.45	บางครั้ง	1.91	1.15	นาน ๆ ครั้ง
3. การออกกำลังกายโดยใช้สายยางยืด	2.72	1.39	บางครั้ง	2.25	1.07	นาน ๆ ครั้ง

จากตารางที่ 4 พบว่า ในด้านความแข็งแรง เพศชาย ลำดับที่ 1 บอดี้เวท ($\bar{x} = 3.22$, $S.D.=1.40$) ลำดับที่ 2 การยกน้ำหนักโดยเครื่องยกน้ำหนัก ($\bar{x} = 2.72$, $S.D.=1.45$) และการออกกำลังกายโดยใช้สายยางยืด ($\bar{x} = 2.72$, $S.D. = 1.39$) ตามลำดับ

เพศหญิง ลำดับที่ 1 บอดี้เวท ($\bar{x} = 2.72$, $S.D.=1.43$) ลำดับที่ 2 การออกกำลังกายโดยใช้สายยางยืด ($\bar{x} = 2.25$, $S.D.=1.07$) ลำดับที่ 3 การยกน้ำหนักโดยเครื่องยกน้ำหนัก ($\bar{x} = 1.91$, $S.D.=1.15$) ตามลำดับ

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ด้านความอ่อนตัวจำแนกตามรายชื่อและเพศ

รายการ	ชาย			หญิง		
	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
1. โยคะ	2.20	1.43	นาน ๆ ครั้ง	2.26	1.24	นาน ๆ ครั้ง
2. พิลาทิส	2.01	1.35	นาน ๆ ครั้ง	1.55	.93	ไม่เคย
3. ไทชิ	2.03	1.32	นาน ๆ ครั้ง	1.55	.97	ไม่เคย
4. ยิมนาสติก	2.39	1.48	นาน ๆ ครั้ง	2.02	1.22	นาน ๆ ครั้ง
5. รำมวยจีน	1.90	1.36	นาน ๆ ครั้ง	1.36	.71	ไม่เคย
6. ยืดเหยียดแบบอยู่กับที่	3.68	1.34	บ่อย	3.85	1.25	บ่อย
7. ยืดเหยียดโดยมีแรงภายนอกมาช่วย	3.20	1.48	บางครั้ง	2.64	1.35	บางครั้ง
8. ยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่	3.08	1.48	บางครั้ง	2.70	1.31	บางครั้ง

จากตารางที่ 5 พบว่า ด้านความอ่อนตัว เพศชาย ลำดับที่ 1 ยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ ($\bar{x}=3.68$, S.D.=1.34) ลำดับที่ 2 ยืดเหยียดโดยมีแรงภายนอกมาช่วย ($\bar{x}=3.20$, S.D.=1.48) ลำดับที่ 3 ยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ ($\bar{x}=3.08$, S.D.=1.48) เพศหญิง

ลำดับที่ 1 ยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ ($\bar{x}=3.85$, S.D.=1.25) ลำดับที่ 2 ยืดเหยียดแบบเคลื่อนที่ ($\bar{x}=2.70$, S.D.=1.31) ลำดับที่ 3 ยืดเหยียดโดยมีแรงภายนอกมาช่วย ($\bar{x}=2.64$, S.D.=1.35) ตามลำดับ

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความต่างการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิตรายด้านจำแนกตามเพศ

รายด้าน		$\bar{x}$	S.D.	t	sig
ด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ	ชาย	2.87	.94	-.30*	.01
	หญิง	2.91	.73		
ด้านความแข็งแรง	ชาย	2.89	1.19	3.24*	.03
	หญิง	2.29	.93		
ด้านความอ่อนตัว	ชาย	2.56	1.08	1.93*	.00
	หญิง	2.24	.75		

จากตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติการทดสอบ Independent t-test พบว่า เพศที่ต่างกัน ทำให้การออกกำลังกายด้านระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้านความแข็งแรงและด้านความอ่อนตัวต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยเพศชาย

มีค่าเฉลี่ยการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรง และด้านความอ่อนตัวมากกว่าเพศหญิง

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย เรื่อง การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐาน ได้ดังนี้

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐาน ได้ดังนี้

1. นิสิตมีการออกกำลังกายในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับบางครั้ง โดยมี ($\bar{x}=2.77, S.D.=1.07$) ซึ่งด้านระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจอยู่ในระดับบางครั้ง ส่วนความแข็งแรงและความอ่อนตัว อยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง สอดคล้องกับ กุลธิดา เหมาเพชร (2556) ได้ศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า ในด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า

1.1 การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจโดยรวมอยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=2.90$) โดยกิจกรรมที่ทำมากที่สุด คือ การเดิน วิ่ง เล่นกีฬาต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวประกอบเพลง สอดคล้องกับกรมอนามัย (2547, ออนไลน์) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข สำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทยภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 ผลการสำรวจพบว่า ประเภทของการออกกำลังกายที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน

1.2 การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านความแข็งแรงของร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=2.59$) โดยกิจกรรมที่ทำมากที่สุด คือ การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด บอดี้เวท และการยกน้ำหนักโดยเครื่องยกน้ำหนัก สอดคล้องกับ ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2539) ที่ได้กล่าวว่า การฝึกด้วยน้ำหนัก หมายถึง การฝึกที่ช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ได้โดยการใช้น้ำหนักเป็นแรงต้านทาน เช่น ดัมเบลล์ บาร์เบลล์ และสอคล้องกับ กมลมาศ เบญจพลสิทธิ์ และชนินทร์ชัย อินทราภรณ์ (2557) กล่าวถึงการฝึกแรงต้านด้วยยางยืด (Elastic resistance) สามารถนำมาใช้ฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงได้จริง

1.3 การออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้านความอ่อนตัวของร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับนาน ๆ ครั้ง มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=2.40$) กิจกรรมที่ทำมากที่สุดคือ การยืดเหยียดแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่และยืดเหยียดโดยมีแรงภายนอกมาช่วย สอดคล้องกับ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ที่กล่าวถึงการฝึกความอ่อนตัวโดยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคือการยืดแบบเคลื่อนที่ แบบอยู่กับที่ยืดกล้ามเนื้อแบบมีผู้ช่วย

2. การเปรียบเทียบการออกกำลังกายของนิสิตพลศึกษา มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต ในสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จำแนกตามเพศพบว่า เพศที่ต่างกันทำให้มีการออกกำลังกายต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานของงานวิจัย โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยการออกกำลังกาย ด้านความแข็งแรงและด้านความอ่อนตัวมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับ ศิวะ พลนิล (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีเพศและสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตออกกำลังกายอยู่ในระดับบางครั้ง จึงควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและอายุ โดยเฉพาะ

ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ความแข็งแรง
และความอ่อนตัว

2. จากผลวิจัยพบว่า นิสิตชอบกิจกรรมการเดิน
วิ่ง และเล่นกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะ นิสิตหญิง
ชอบออกกำลังกายประกอบเพลง ส่วน นิสิตชาย
ชอบบอดี้ไวท

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาตัวแปรด้านรูปแบบการออกกำลังกาย
ภายในช่วงโควิด-19 อาจจะมาจากสื่อออนไลน์ เช่น ยูทูบ
ออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

- กมลมาศ เบญจพลสิทธิ์ และชนินทร์ชัย อินทราภรณ์. (2557). ผลฉับพลันของการใช้ยางยืดที่มีแรงต้านต่างกันต่อพลังสูงสุด
ของการกระโดดแนวดิ่งในนักกีฬาโอลิมปิกบอลเยาวชนหญิง. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 16(3), 28-36.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *คลังความรู้สุขภาพ*. ค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 4, 2565,
จาก http://healthyeede.moph.go.th/article_list.php?submit=init&id_group=4.
- กรมอนามัย. (2547). *ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังรวมพลังสร้างสุขภาพ
ครั้งที่ 1*. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ค้นเมื่อ ตุลาคม 28, 2564,
จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>.
- กาญจนา ศรีสิงห์. (2555). *ความสำคัญของการออกกำลังกาย*. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 13, 2564,
จาก <http://jaisor.blogspot.com/2012/12/blog-post.html>.
- กุลธิดา เหมเพชร คมกริช เข้าวพานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2556). *พฤติกรรม การออกกำลังกาย
กายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. การประชุมวิชาการแห่งชาติ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ครั้งที่ 10.
- ข่าวไทยพีบีเอส. (2563). *วันที่ไทยรู้จัก COVID-19*. ค้นเมื่อ กุมภาพันธ์ 4, 2565, จาก <https://news.thaipbs.or.th/content/290347>.
- คณะกรรมการโรคติดต่อแห่งชาติ. (2563). *ประกาศกรุงเทพมหานคร เรื่อง สั่งปิดสถานที่เป็นการชั่วคราว
(ฉบับที่ 2)*. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 13, 2564, จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/file/im_commands/im_commands05.pdf.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2550). *ยางยืดชีวิตพิชิตโรค*. กรุงเทพฯ : แกรนด์สปอร์ต กรุ๊ป.
- ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ และจรรยา มีสิน. (2536). *หลักการกำหนดการออกกำลังกาย*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ*, 36(5), 9-12.
- ราชกิจจานุเบกษา. (2563). *ประกาศและคำสั่งของจังหวัดที่ออกโดยผู้ว่าราชการจังหวัด ตามพระราชบัญญัติ
โรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๕๘ (ฉบับที่ ๗)*. ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 13, 2564,
จาก http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2563/E/152/T_0002.PDF.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์
คณะแพทย ศิริราชพยาบาล.
- ศิวัช พลนิล. (2555). *บทความวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. ค้นเมื่อ
พฤศจิกายน 13, 2564, จาก <http://tahcabpom.blogspot.com/2012/08/blog-post.html>.