

กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

Physical Activity of Maejo University Undergraduates, Chiang Mai Province

กิตติพงษ์ ชิติยะ¹

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และในเวลาว่าง รวมทั้งสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เพื่อศึกษาความบ่อย ความหนัก และระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เพื่อศึกษาปัญหา การแก้ไข้ปัญหา และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 228 คน วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียนสังคม 604 ระยะเวลาวิจัย ระหว่างเดือนตุลาคม 2557 ถึงเดือน กันยายน 2558 เครื่องมือที่ใช้ คือแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความ สร้างข้อสรุป

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมทางกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ ในชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน ได้แก่ การเดินทางไปเรียน การเดินขึ้นลงบันได และการปฏิบัติงานฟาร์ม ด้านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน และการขี่จักรยาน ส่วนในเวลาว่าง ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ และการเล่นฟิตเนส ด้านการเล่นกีฬา ได้แก่ แบดมินตัน และฟุตซอล สำหรับสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สนามกีฬาอินทนิล และหอพัก นักศึกษา ตามลำดับ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีความบ่อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ ความหนัก รู้สึกเหนื่อย และใช้ระยะเวลา 30 - 60 นาที/วัน ปัญหาที่ประสบ และการแก้ไข้ปัญหา ได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้ไขโดยการอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย และใช้ยาปวด ปัญหาเหนื่อยหอบ แก้ไขโดยการวิ่งบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน และปัญหามีฝนตก แก้ไขโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม รวมทั้งนักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือ ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

Abstract

The research on the physical activities of undergraduates at Maejo University, Chiang Mai aims to study types of physical activities practiced by the undergraduates in their everyday life and leisure times and the setting of the physical activities, frequency, intensity, and duration of the physical activities practiced by the students, and problems about physical activity practicing, solutions to and recommendations on the physical activity practicing. It is a survey research with qualitative methodology in which 228 undergraduates were chosen purposely as a sample group during the first semester of the academic year 2014. The research site was the classroom Sangkhom 604 at the Faculty of Liberal Arts, Maejo University, and it occurred from October 2014 to September 2015. Structured interview was employed as the main research tool. Data collected were examined by means of content analysis and interpretation.

The findings revealed that the physical activities in the undergraduates' daily life related to educational activities included walking between classes and upstairs or downstairs in different buildings and doing field tasks. For other daily physical activities included walking, doing household chores, and cycling. In their leisure times, the students did physical exercises including jogging and doing fitness. In terms of playing sport, they played badminton and futsal. The settings of physical activities were Inthanin Sports Complex and the University's dormitory compounds. The frequency of physical activity practicing was 3-5 days a week, and the intensity and duration were 30-60 minutes a day. The problems found included muscle aches or strain. Aid solutions were to introduce a warm-up session before doing the physical exercises and massage treatment. Overtiredness was frequently found, and the solution was by way of frequent workout until the body was accustomed to it. Rains were another obstacle for doing exercises of the students. So, they turned to indoor exercises. Recommendations by students were raised, including frequent exercises but not overdoing so as to keep the body fit and in good health.

บทนำ

จากรายงานสุขภาพโลก 2002 ได้กล่าวถึงแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงความเสี่ยงต่อสุขภาพที่ประชากรโลกมีวิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหว หรือมีกิจกรรมทางกายน้อยลงไว้ว่า “การเปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่และการทำงานซึ่งนำไปสู่วิถีชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวน้อยลงและใช้แรงงานน้อยลง โทรทัศน์/คอมพิวเตอร์ ที่ทำให้คนใช้เวลาวันละหลายชั่วโมง และการเคลื่อนไหวที่น้อยกว่าคนในยุคก่อน ประจวบเหมาะกับวิถีชีวิตที่มีการบริโภคบุหรื/สุรา อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน ผนวกกับการที่ประชากรโลกมีอายุสูงขึ้น ล้วนสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของโรคเมะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคจิตประสาท โรคเบาหวาน และอาการอื่นที่เกี่ยวข้องกับโรคอ้วน ในประเทศที่พัฒนาแล้ว...” (ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ, 2546: 2-3)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity-PA) ซึ่งหมายถึงกิจกรรมทางกายในการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งที่บ้านและในการทำงาน รวมถึงรูปแบบของการเดินทาง ไปมาอย่างต่างๆ และการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมเชิงนันทนาการ ด้วยการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย อันมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายนำไปสู่การเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร กิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ถ้ามีการใช้ร่างกายอย่างเพียงพอ่อมมีผลดีต่อสมรรถภาพและสุขภาพ (สนธยา สีละมาต, 2557: 5) สำหรับปัจจุบันเรื่องของกิจกรรมทางกายได้มีการเคลื่อนไหวในระดับสากล (Global Movement) อย่างเข้มข้น เนื่องจากพบว่าประชากรโลก โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนามีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable Disease-NCD) ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็ง ฯลฯ สูงถึงร้อยละ 63 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคดังกล่าวจะต้องเสียชีวิต คือการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical Inactivity) ขณะที่มีการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ประชากรจำนวนมากจึงมีภาวะไขมันและน้ำตาลสะสมในเลือด และในร่างกายสูง จนถึงขั้นเป็นอันตรายต่อสุขภาพ (สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการแห่งประเทศไทย, 2557: 1)

จากการศึกษางานวิจัยของ นราภรณ์ ชันธบุตร (2548: 52) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ และอานนท์ สีดาเพ็ง (2551: 72) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ พบว่ากิจกรรมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ทำในวันหยุด ได้แก่ ฟังเพลงและดูโทรทัศน์ ร้อยละ 82.6 นอน ร้อยละ 51.8 และร้อยละ 42.7 ที่ทำกิจกรรมในวันหยุดด้วยการออกกำลังกาย ส่วนความถี่ในการออกกำลังกายนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

คิดเป็นร้อยละ 28.0 และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง สถานที่ออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ ได้แก่ สนามกีฬามหาวิทยาลัย ร้อยละ 72.9 รองลงมา คือ บ้าน ร้อยละ 38.0 จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่า นักศึกษาออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี และสินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี (2555: 22-23) พบว่า คนไทยโดยเฉพาะนักศึกษามีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย รวมทั้งเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อดังกล่าวข้างต้น ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556: 5) พบว่า พฤติกรรมที่ขาดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย (Sedentary Behavior) และขาดการออกกำลังกาย (Exercise) ล้วนแต่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ และโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่ภาวะการเจ็บป่วย และ การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

การศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ในสภาวะสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจุบันที่มีการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องผ่อนแรงมากมาย เช่น รถจักรยานยนต์ รถยนต์ ลิฟต์ประจำอาคารต่างๆ เครื่องคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นต้น ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง ในการวางแผน ให้ความรู้ และส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่นักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของนักศึกษา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายของนักศึกษาในชีวิตประจำวันและในเวลาว่าง รวมทั้งสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อศึกษาความบ่อย ความหนัก และระยะเวลานานในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาปัญหา การแก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวางโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีเป้าหมายเพื่อบรรยายและวิเคราะห์กิจกรรมทางกายของนักศึกษา

2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

2.1 ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 15,344 คน (สำนักบริหาร และพัฒนาวิชาการ : ออนไลน์)

2.2 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา ศท.013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต (Health for Life) วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 228 คน เป็นเพศชาย 85 คน หญิง 143 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาในกลุ่มเรียนที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอน

3. สถานที่วิจัย และระยะเวลาทำการวิจัย

3.1 สถานที่วิจัย คือ ห้องเรียนสังคม 604 อาคารประเสริฐ ณ นคร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่

3.2 ระยะเวลาวิจัย ตั้งแต่ เดือน ตุลาคม 2557 - กันยายน 2558

4. เครื่องมือที่ใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยแบบสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิด (Open- ended Form) แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ด้านข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ประกอบด้วยแนวคำถาม 2 ข้อ ได้แก่

แนวคำถามข้อที่ 1 กิจกรรมทางกายที่นักศึกษาปฏิบัติ

1.1 ในชีวิตประจำวัน แบ่งออกเป็นด้านการเรียน และด้านกิจกรรมประจำวัน
มีอะไรบ้าง

1.2 ในเวลาว่าง แบ่งออกเป็นด้านการออกกำลังกาย และด้านการเล่นกีฬา
มีอะไรบ้าง

1.3 นักศึกษาใช้สถานที่ใดปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

แนวคำถามข้อที่ 2 ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

2.1 มีความบ่อย (Frequency) กี่วัน / สัปดาห์

2.2 ความหนัก (Intensity) รู้สึกเหนื่อย/ไม่เหนื่อย

2.3 ใช้ระยะเวลานาน (Time / Duration) กี่นาที / วัน

ตอนที่ 2 ด้านข้อมูลปัญหา การแก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ประกอบด้วยแนวคำถาม 3 ข้อ ได้แก่

แนวคำถามข้อที่ 1 ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายนักศึกษาประสบปัญหาอะไรบ้าง
แนวคำถามข้อที่ 2 นักศึกษาได้แก้ไขปัญหาดังกล่าวนั้นอย่างไร
แนวคำถามข้อที่ 3 นักศึกษามีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง

การทดสอบ และความน่าเชื่อถือของเครื่องมือที่ใช้

ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งเป็นเครื่องมือในการวิจัยก่อนการสัมภาษณ์จริง กับนักศึกษาทั่วไปของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี จำนวน 3 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทดสอบความชัดเจนของคำถาม และเวลารวมที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ซึ่งแบบสัมภาษณ์ ได้รับการตรวจสอบ และแก้ไขปรับปรุงโดยที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สूरียจันทร์ สังกัดคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นราภรณ์ ชันธบุตร สังกัดกลุ่มวิชาพัฒนาสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรัญญู วีรมย์ สังกัดกลุ่มวิชาพื้นฐานศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัย แม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ดร.ชาญวิทย์ยุทธ อินทร์แก้ว ปฏิบัติงานเป็นหัวหน้างานการกีฬา สังกัดกองกิจการนักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การเก็บและรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากกลุ่มตัวอย่าง โดยการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามของแบบสัมภาษณ์ กลุ่มละ 3 คน ซึ่ง นักศึกษาแต่ละกลุ่มได้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง และเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร วารสาร รายงานการวิจัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและตีความเพื่อสร้างข้อสรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบบรรยาย

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมทางกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในเวลารวมทั้งสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

1.1 ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1.1.1 ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การเดินทางไปเรียน การเดินขึ้นลงบันได และการปฏิบัติงานฟาร์ม ตามลำดับ

1.1.2 ด้านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน และการชั่งจักรยาน ตามลำดับ

1.2 ปฏิบัติในเวลารว่าง แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่

1.2.1 ด้านการออกกำลังกาย (Exercise) ได้แก่ การวิ่งเหยาะ การเล่นฟิตเนส การดันพื้นการลูกนั่ง การเต้นแอโรบิค การกระโดดตบ การเดินเร็ว การกระโดดเชือก และการพายเรือ ตามลำดับ

1.2.2 ด้านการเล่นกีฬา (Sport) ได้แก่ แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล วูตบอล และเทเบิลเทนนิส ตามลำดับ

1.3 สถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ได้แก่ สนามกีฬาอินทนิล หอพักนักศึกษา อาคารเรียน ฟาร์มของสาขา ถนนภายในมหาวิทยาลัย สนามกีฬาน้ำอาคารของสาขา ศูนย์กีฬากาญจนาภิเษกรัชกาลที่ 9 สนามกีฬาวังซ้ายและสระว่ายน้ำอูบลรัตน์ ตามลำดับ

2. มีความบ่อย (Frequency) 3-5 วัน/สัปดาห์ ความหนัก (Intensity) รู้สึกเหนื่อย และใช้ระยะเวลานาน (Time / Duration) 30-60 นาที/วัน

3. ปัญหาที่ประสบในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ส่วนใหญ่ ได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เหนื่อยหอบ และมีผื่นตก ตามลำดับ การแก้ไขปัญหา ได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้ไขโดยการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และใช้ยานวด ปัญหาเหนื่อยหอบ แก้ไขโดยการวิ่งบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน ปัญหาผื่นตก แก้ไขโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม รวมทั้งนักศึกษามีข้อเสนอแนะในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย คือ ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่านักศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และในเวลาว่างเพียงพอและถูกต้อง มีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ได้อย่างถูกต้อง และมีข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้

อภิปรายผล

1. จากผลการวิจัยที่พบว่ากิจกรรมทางกายของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน ด้านการเรียน ได้แก่ การเดินทางไปเรียน การเดินขึ้นลงบันได และการปฏิบัติงานฟาร์ม ด้านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน และการขี่จักรยาน ส่วนในเวลาว่าง ด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ การเล่นฟิตเนส การเดินพื้น การลู่ก้น การเต้นแอโรบิค การกระโดดตบ การเดินเร็ว การกระโดดเชือก และการพายเรือ ด้านการเล่นกีฬา ได้แก่ แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล วูตวู้ น้ำ ฟุตบอล และเทเบิลเทนนิส ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่า นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ทั้งด้านการเรียน และด้านกิจวัตรประจำวัน ที่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินทางไปเรียนและการเดินในกิจวัตรประจำวัน เป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีภาพลักษณ์ในการเรียนการสอนทางด้านการเกษตรแม้จะไม่ใช่ว่า คณะด้านการเกษตร และมีข้อปฏิบัติที่เป็นประเพณีให้นักศึกษาใหม่ได้เดินทางไปเรียน หรือเดินทางไปกลับสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยด้วยการเดิน ส่วนการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในเวลาว่างของนักศึกษา ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยการวิ่งเหยาะ โดยหลังจากเลิกเรียน ตอนเย็น นักศึกษารุ่นพี่จะพานักศึกษาใหม่รุ่นน้องของสาขา วิ่งออกกำลังกาย และฝึกซ้อมกีฬา เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย และเตรียมแข่งขันกีฬากายในแม่โจ้สัมพันธ์ สำหรับกีฬาที่เล่นส่วนใหญ่ คือ แบดมินตัน เนื่องจากเป็นกีฬาที่นิยม สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย ทุกพื้นที่สนาม ทั้งสนามในร่ม และกลางแจ้ง เป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และช่วยให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นจึงทำให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และในเวลาว่าง ด้วยการเดินทางไปเรียน การเดินในกิจวัตรประจำวัน การวิ่งออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ซึ่งเกิดผลดีต่อสุขภาพของนักศึกษา สอดคล้องกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556: 6) กล่าวว่า “กิจกรรมทางกายที่กระทำในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประกอบกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน ขี่จักรยาน ขี่รถยนต์ไปทำงาน การทำงานบ้าน เป็นต้น กิจกรรมทางกายในลักษณะดังกล่าวนี้ หากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยประคับประคองสุขภาพพื้นฐาน ให้คงสภาพได้ยาวนานขึ้น” สอดคล้องกับคำกล่าวของ Corbin & Pangrazi (2015: 2) กล่าวว่า “การรวมกิจกรรมทางกายอยู่ในวิถีชีวิตมีความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีเป็นที่ชัดเจนในขณะนี้” นอกจากนี้ การที่นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำ ยังเป็นการปฏิบัติที่สนองต่อปรัชญาการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาของสำนักงาน

คณะกรรมการการอุดมศึกษาด้านพัฒนาเป็นคนที่มีสมบุรณ์ (Manhood) คือให้เป็นบุคคลที่มีความสมบุรณ์พร้อมมีสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี มีสมรรถภาพสูง และเป็นบุคคลที่พึงประสงค์ของสังคมอย่างน้อยมีคุณลักษณะ 4 ประการคือ เก่ง ดี มีความสุข คือ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางกายทางใจ เบิกบานแจ่มใสไม่เครียดแค้นชิงชังสังคมและมีสุขภาพดีคือมีร่างกายสมบุรณ์แข็งแรง (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2558: 2)

สำหรับสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ได้แก่ สนามกีฬาอินทนิล หอพักนักศึกษา อาคารเรียน ฟาร์มของสาขา ถนนภายในมหาวิทยาลัย สนามกีฬาหน้าอาคารของสาขา ศูนย์กีฬาภาควิชาการศึกษาศาสตร์ 9 สนามกีฬาวังซ้าย และสระว่ายน้ำอุบลรัตน์ ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นราภรณ์ ชันธุบุตร (2548: 35) ที่พบว่า สถานที่ออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ ได้แก่ สนามกีฬามหาวิทยาลัย ร้อยละ 72.9 รองลงมา คือ บ้าน ร้อยละ 38.0 แสดงให้เห็นว่าสนามกีฬาอินทนิลซึ่งเป็นสนามกีฬากลางของมหาวิทยาลัย นักศึกษาจะใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากตั้งอยู่บริเวณศูนย์กลางของมหาวิทยาลัย และไม่ไกลจากหอพักนักศึกษา มีพื้นที่รองรับนักศึกษาได้จำนวนมาก อีกทั้งยังมีไฟฟ้าส่องสว่างเพื่ออำนวยความสะดวกต่อการวิ่งออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในตอนกลางคืนได้อย่างปลอดภัย ซึ่งนับว่ามีพื้นที่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา แต่ควรวางแผนรองรับการพัฒนาต่อไปเพราะจำนวนนักศึกษาจะเพิ่มขึ้น

2. จากผลการวิจัยที่พบว่า ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มีความบ่อย 3-5 วัน/สัปดาห์ ความหนัก รู้สึกเหนื่อย และใช้ระยะเวลานาน 30-60 นาที/วัน ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษามีความรู้ความเข้าใจถึงหลักการออกกำลังกาย ที่มีข้อควรคำนึง ได้แก่ ความบ่อย ความหนัก และระยะเวลานานในการออกกำลังกาย และได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมและเพียงพอ สอดคล้องกับคำกล่าวของ เกษม นครเขตต์ (2558 : 1-2) กล่าวว่า “ ผู้ใหญ่ (อายุ 18 – 64 ปี) วัยนี้ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาที / สัปดาห์ หรือ 75 นาที / สัปดาห์ ของกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนักหรืออาจจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งกิจกรรมออกแรงปานกลาง และหนักในเวลาเท่าๆ กันได้ โดยควรมีกิจกรรมในลักษณะแอโรบิคร่วมด้วยอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที” และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร ศุภพิชน์ (2555 : 246) ที่พบว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่น ในโรงเรียน ก่อให้เกิดผลลัพธ์ในด้านบวกแก่ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา หรือด้านจิตวิญญาณ โดยเฉพาะด้านจิตวิญญาณ ครู นักเรียนและผู้ปกครอง มีความศรัทธาและเชื่อว่าการปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอเป็นหนทางนำไปสู่การมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่ดี

3. จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัญหาที่ประสบ และการแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้ไขโดยการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และใช้น้ำอุ่น ปัญหาเหนียวหอบ แก้ไขโดยการวิ่งบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน และปัญหาที่ฝนตก แก้ไขโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม จะเห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ประสบปัญหาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายซึ่งเป็นปัญหส่วนบุคคล และได้แก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการแก้ไขปัญหาวัดเมื่อยกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ชูศักดิ์ กิจคุณาเสถียร (2558 : 6) กล่าวว่า “อาการปวดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายสามารถเกิดได้หลังจากออกกำลังกายอย่างหนัก โดยไม่เคยได้รับการฝึกมาก่อน การรักษามักจะหายเองได้ภายใน 2-3 วัน ไม่จำเป็นต้องหยุดการออกกำลังกายหรือการฝึก แต่ควรลดระดับความรุนแรง และระยะเวลาของการออกกำลังกายหรือการฝึกลง การนวดยืดกล้ามเนื้อ และอบอุ่นร่างกายก่อน และหลังการออกกำลังกายหรือการฝึกจะช่วยลดอาการได้” รวมทั้งนักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือ ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ เกษม นครเขตต์ และอัจฉรา ปุราคม (2554: 72-73) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการมีกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวัน กล่าวว่า “ในระดับบุคคล การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และมีกิจกรรมทางกายของบุคคลเหล่านั้น สามารถช่วยป้องกันโรคได้ดียิ่งโดยเฉพาะโรคไม่เรื้อรัง” และสอดคล้องกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556: 19) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ที่มีต่อร่างกาย กล่าวว่า “การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้ที่ปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาลง ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ”

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 สำหรับนักศึกษา

1.1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมทางกายของนักศึกษา คือ ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เช่น การวิ่งเหยาะๆ การเล่นฟิตเนส และการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัย เช่น แบดมินตัน และฟุตซอล เป็นต้น ถ้าหากปฏิบัติเป็นประจำ จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น

1.1.2 นักศึกษาระดับปริญญาตรีของทุกหลักสูตรควรได้เรียนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต เป็นวิชาเลือกบังคับ ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ และความสำเร็จในวิถีชีวิตด้านการเรียนของนักศึกษา

1.2. สำหรับคณาจารย์

1.2.1 ในการบูรณาการผลการวิจัยสู่ภารกิจหลักด้านการเรียนการสอน สามารถทำได้โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาที่เรียนรายวิชา ศท 013 สุขภาพเพื่อการดำรงชีวิต ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในช่วงโมเรียน และในเวลาว่างหลังเลิกเรียนตอนเย็นตลอดภาคเรียน รวมทั้งมีกิจกรรมระดับคณะที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย เช่น การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การเล่นกีฬา เช่น แบดมินตัน ฟุตบอล วอลเลย์บอล และเทเบิลเทนนิส เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลถึงสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามีการพัฒนาขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับผลการทดสอบก่อนเรียน (Pre-test) กับหลังเรียน (Post-test)

1.2.2 ควรผสมผสานความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม หรือการจัดกิจกรรมพิเศษ การฝึกอบรมเฉพาะทาง จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาประสบในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย คือ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการเรียนการสอน นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องการป้องกัน และการรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬา แต่นักศึกษายังขาดความตระหนักและการปฏิบัติที่ถูกต้อง

1.2.3 สร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการกับชุมชน สร้างนวัตกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษาและชุมชน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักศึกษาและชุมชน และการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้แก่ประชาชนแต่ละวัยในชุมชนได้นำไปปฏิบัติ เพื่อสุขภาพ เศรษฐกิจส่วนบุคคลและครอบครัว และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1.3. สำหรับมหาวิทยาลัย

1.3.1 งานการกีฬา กองกิจการนักศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับคณะ ควรวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับการใช้สนามกีฬาในร่มของนักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนให้เพียงพอ จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาประสบในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย คือมีฝนตก และได้มีการแก้ไขปัญหาดังกล่าวโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักศึกษาแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ถูกต้อง

1.3.2 กองอาคารและสถานที่ ควรวางแผนเพื่อจัดทำทางเดินเท้า ทางม้าลาย เส้นทางจักรยาน และที่จอดจักรยานภายในมหาวิทยาลัยอย่างเพียงพอ ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้ในการเดินทางไปกลับตามสถานที่ต่างๆ ด้วยความสะดวก และปลอดภัย

อีกทั้งยังเป็นการสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นมหาวิทยาลัยเชิงนิเวศ (Eco University) ด้านการประหยัดพลังงาน และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จากผลการวิจัยที่พบว่า กิจกรรมทางกายของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน ด้านการเรียนรู้ และด้านกิจกรรมประจำวัน เช่น การเดินไปเรียน การเดินในกิจกรรมประจำวัน และการขี่จักรยาน เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่ประหยัดพลังงาน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

- 2.1. ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนักเรียน นิสิต นักศึกษา ในสถานศึกษาต่าง ๆ
- 2.2. ศึกษากิจกรรมทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่เฉลิมพระเกียรติ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร
- 2.3. ศึกษากิจกรรมทางกายในวิถีชีวิตของประชาชนแต่ละวัยในชุมชน ไกล่ล้อมมหาวิทยาลัย และชุมชนเครือข่ายพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อ่านบทความวิจัย และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะในเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ รวมทั้ง คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่สนับสนุนทุนวิจัย ประจำปี พ.ศ. 2558 จึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

เอกสารอ้างอิง

- เกษม นครเขตต์ และอัจฉรา ปุราคม. (2554). ความเคลื่อนไหวระดับสากล : หลักและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, ปีที่ 37 (ฉบับที่ 3), 71-76.
- เกษม นครเขตต์. (2558 กรกฎาคม 19). กิจกรรมทางกายและคำแนะนำสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในช่วงอายุต่างๆ. 2 หน้า. แหล่งที่มา : <http://www.thaicyclingclub.org>.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, ปีที่ 39 (ฉบับที่ 1), 5-6.
- _____. (2556). ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 39 (ฉบับที่ 2), 19.
- ชูศักดิ์ กิจคุณาเสถียร. (2558 มิถุนายน 29). การบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา. 6 หน้า. แหล่งที่มา : www.med.mahidol.ac.th.

- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555). การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่น
ในโรงเรียน : การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นราภรณ์ ชันชูบุตร. (2548). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้. เชียงใหม่ : คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ปฐม สวรรค์ปัญญาเลิศ. (2546). รายงานสุขภาพโลก 2002 ลดปัจจัยเสี่ยงสร้างเสริมสุขภาพ.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สามเจริญพาณิชย์.
- ศรีเสาวลักษณ์ อุ่นพรมมี และ สิ้นศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. (2555). การรับรู้ความสามารถแห่งตน
สมดุลงของการตัดสินใจ และระดับในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่1.วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออก
เฉิงเหนือ. ปีที่30 (ฉบับที่ 4), 22-23.
- สนธยา สีละมอด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมสุศึกษา พลศึกษา และสันทนการแห่งประเทศไทย. (2557). บทบาทของกิจกรรม
ทางกายกับการพัฒนาเยาวชน. 26-28 พฤศจิกายน 2557. นครราชสีมา. หน้า 1.
- สำนักบริหาร และพัฒนาวิชาการ.(2558 มิถุนายน 4). สถิติจำนวนนักศึกษาที่ลงทะเบียน
ในแต่ละภาคการศึกษา. หน้า. แหล่งที่มา : <http://www.education.mju.ac.th>.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.(2558 กรกฎาคม 25). กิจกรรมนักศึกษากับการพัฒนา
คุณภาพบัณฑิต. หน้า. แหล่งที่มา : www.km.thaicyberu.go.th.
- อานนท์ สีดาเพ็ง.(2551). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้. เชียงใหม่
: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- Corbin,c.b. & Pangrazi,r.p. (2015 September 2). The Health Benefits
of Physical Activity. 2p. Available from : <http://www. presidentschallenge.org>.