



A Study on Physical Fitness and Exercises Behaviors of Undergraduates

Yanisa Phungkat

Ramkhamhaeng University

E-mail: kunnDear12@gmail.com

Onchulee Nirarop

Ramkhamhaeng University

E-mail: aimniradrop@gmail.com

Siriwan Chobthamasakul

Ramkhamhaeng University

E-mail: siriwanhk@gmail.com

Received	Reviewed	Revised	Accepted
06/01/2025	11/01/2025	13/01/2025	24/01/2025

Abstract

Background and Aims: The purpose of this study was to 1) study the level of physical fitness and exercises behaviors of undergraduates 2) study the relationships between personal factors that related to exercises behaviors of undergraduates.

Methodology: This study employs survey research. The samples were 37 undergraduates, who registered Health Promotion for Life in the academic year 2024. The data were collected by using 1) the physical fitness test, comprising 5 items, consisting of body mass index, sit and reach, hand grip strength, 60 seconds chair stand and standing long jump. The item-objective congruence index was 1. 2) questionnaires about exercises behaviors. The item-objective congruence index was 0.83 The data collected were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and Pearson product-moment correlation coefficient.

Results: The findings were as follows 1) Body mass index of male students were in proportional criteria and female students is in proportion Flexibility of male students were low range and female students were in the low criteria Muscular strength of male students were in the low criteria and female students were in the low criteria Muscular endurance of male students were in the good and female students were in the good Muscular strength and power of male students were in the lower criteria and female



students were in the lower criteria and the exercises behaviors were in the moderate level Body mass index had relationships with exercises behaviors level ($p = 0.046$) at statistical significance.

Conclusion: The research findings indicate that male and female students had physical Fitness below the standard, exercise behavior were in moderate level and body mass index had relationships with exercises behaviors level. Therefore, students should have more movement or exercise to keep their physical fitness within standard and those involved should promote and support places and equipment for exercising for students.

Keywords: Physical Fitness; Exercises Behavior; Personal factors



การศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ญาณิศา พึ่งเกตุ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: kunndear12@gmail.com

อรชุลี นิราศรพ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: aimniradrop@gmail.com

ศิริวรรณ ขอบธรรมสกุล

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อีเมล: siriwanhk@gmail.com

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: การวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระเบียบวิธีวิจัย: การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อชีวิต ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ 2567 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย การนั่งงอตัวไปข้างหน้า แร้งปีบมือ ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และยืนกระโดดไกล โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.83 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีของเพียร์สัน

ผลการวิจัย: 1) สมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ด้านดัชนีมวลกายของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์สมส่วน และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ด้านความอ่อนตัวของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ดีมาก และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก และนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 23 คน 2) เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ($p = 0.046$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สรุปผล: ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ดังนั้น นักศึกษาควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมนักศึกษาให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งส่งเสริมและสนับสนุนด้านสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษา

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย; พฤติกรรมการออกกำลังกาย; ปัจจัยส่วนบุคคล

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2567 วิถีชีวิตของผู้คนจะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี, สังคม, และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะทำให้วิถีชีวิตของผู้คนมีความยืดหยุ่นและสะดวกสบายมากขึ้น ฐานพื้นที่ลารัตนทอง และคณะ (2565) ได้กล่าวว่า ความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เป็นผลมาจากกระบวนการโลกาภิวัตน์ โดยเฉพาะก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของคนเพิ่มขึ้น การประกอบกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ถูกลดทอนลงและทดแทนด้วยเครื่องกลในรูปแบบของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ส่งผลต่อรูปแบบวิถีของการใช้ชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป สอดคล้องกับทยาวิร์ ช่างบรรจง (2560) ในโลกปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในระดับสูง ประกอบกับวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้ขาดการเคลื่อนไหวในการประกอบกิจวัตรประจำวัน การดำรงชีวิตขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ มีความเครียดก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนาคน คือ การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย พิษณุ สุรพลชัยและคณะ (2566) พบว่า นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวลดลง แนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น อีกทั้งค่าดัชนีมวลกายของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทยที่ 1 ใน 4 เผชิญภาวะผอม และน้ำหนักเกินเกณฑ์หรืออ้วนในสัดส่วนใกล้เคียงกัน

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นปัจจัยที่สำคัญมากสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาก็เช่นกัน เนื่องจากมันมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และการเรียนรู้ โดยการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน, โรคเบาหวาน, โรคหัวใจ และโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหว (Sedentary



Lifestyle) ซึ่งเป็นปัญหาที่พบในกลุ่มนักศึกษาหลายคนที่ใช้เวลาอยู่กับการเรียนหรือการเล่นโทรศัพท์มือถือมากเกินไป (Shen et al., 2017) การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและออกซิเจนไปยังสมอง ซึ่งสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการจดจำของนักศึกษาได้ (Tomprowski, 2003) ช่วยเพิ่มความมั่นใจและลดความเครียด และการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมสังคมต่างๆ ได้มากขึ้น ซึ่งทำให้ได้พบปะและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ และบุคคลอื่นในชุมชน ด้วยเหตุนี้การดูแลสุขภาพทางกายจึงเป็นสิ่งที่นักศึกษาควรใส่ใจเพื่อสุขภาพที่ดีและการพัฒนาตนเองในหลายๆ ด้าน

มหาวิทยาลัยรามคำแหงได้จัดให้มีการเรียนการสอนในวิชาศึกษาทั่วไปโดยมีรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยเป็นหนึ่งในคณะผู้สอนรายวิชานี้สนใจที่จะดำเนินการศึกษาสมรรถภาพทางกาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงและมีเทคโนโลยีเข้ามาอำนวยความสะดวกสบายในชีวิต เพื่อจะนำข้อมูลที่ได้มาเป็นพื้นฐานในการวางแผนการจัดเรียนการสอนและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อชีวิต ภาคต้น ปีการศึกษา 2567 จำนวน 37 คน
2. ขอบเขตด้านตัวแปร
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ เพศ อายุ ดัชนีมวลกาย การออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย



การทบทวนวรรณกรรม

สมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (physical fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายการเล่นกีฬาและการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี สมรรถภาพทางกาย แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill – related physical fitness) (สุพิตร สมมติโต, 2549 อ้างถึงใน สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกายซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลังตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร สมมติโต, 2549 อ้างถึงใน สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

1.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ เพื่อด้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัว เพื่อใช้แรงในการดึงหรือยกของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ด้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกให้อยู่ได้โดยไม่ล้มเป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่าความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเกร็งเป็นความสามารถของร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอกได้โดยไม่ล้มหรือสูญเสียการทรงตัวไป

1.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่ได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกัน ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มมากขึ้นได้โดยการเพิ่ม



จำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย

1.3 ความอ่อนตัว (flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็นหรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นให้ต้องทำงานมากขึ้น

1.4 ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular endurance) เป็นความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงในขณะทำงาน ทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้งาน

1.5 องค์ประกอบของร่างกาย (body composition) หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นไขมัน (fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (fat-free mass) เช่น กระดูก กล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไปองค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงร้อยละของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ การรักษาค่าองค์ประกอบของร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวายและโรคเบาหวาน เป็นต้น

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (skill-related physical fitness) เป็นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการเคลื่อนไหวและการเล่นกีฬาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ (สุพิตร สมานิต, 2549 อ้างถึงใน สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

2.1 ความเร็ว (speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

2.2 กำลังของกล้ามเนื้อ (muscle power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงที่สั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก



2.3 ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหว โดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่

2.4 การทรงตัว (balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและรักษาตำแหน่งท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะอยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

2.5 เวลาปฏิกิริยา (reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

2.6 การทำงานที่ประสานกัน (coordination) หมายถึง ความสัมพันธ์ในการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กฤติยา วงศ์ศิริ (2564) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายของบุคคลที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยมีความถี่ในการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันต่อสัปดาห์ซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกถึงที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

วราภรณ์ คำรส และคณะ (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ พฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงออกทางท่าทางหรือกิริยาของการออกกำลังกายของคน

กุลธิดา เหมเพชร (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายโดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวันในแต่ละช่วงเวลาตามความพึงพอใจของบุคคล โดยการออกกำลังกายตามชนิดที่มีอุปกรณ์เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน ฯลฯ และการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์เช่น การวิ่ง แอโรบิก การเดิน เป็นต้น เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างทรวดทรงดี

ดังนั้น พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลให้มีสุขภาพที่ดีและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โดยเลือกกิจกรรมหรือกีฬาตามความพึงพอใจและเหมาะสมกับวัยของตนเอง



ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อชีวิต ภาคต้น ปีการศึกษา 2567 จำนวน 37 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ การออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ฉลอง, 2554; อนุสรณ์ ส่องแสง, 2565) ซึ่งข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

สำหรับการให้คะแนนของข้อคำถาม มีดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	4	คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3	คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	2	คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลผลพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.01 - 4.00	หมายถึง	ระดับดี
ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00	หมายถึง	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.00	หมายถึง	ระดับไม่ดี



โดยแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.83

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 5 รายการ ประกอบด้วย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562: ICSPFT อ้างถึงใน วิริยะ, 2529)

2.1 ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

2.2 นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit & Reach test)

2.3 แกร่งปืมือ (Hand Grip Strength)

2.4 ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (60 seconds Chair Stand)

2.5 ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)

เกณฑ์การแปลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (เฉพาะช่วงอายุ 19-24 ปี) มีดังนี้

รายการทดสอบ	เพศ	แปลผล				
		ผอมมาก	ผอม	สมส่วน	ท้วม	อ้วน
ค่าดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	ชาย	13.94 ลงมา	13.95-20.25	20.26-24.84	24.85-29.41	29.42 ขึ้นไป
	หญิง	13.59 ลงมา	13.60-19.15	19.16-23.89	23.90-28.63	28.64 ขึ้นไป
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ชาย	1 ลงมา	2-8	9-16	17-23	24 ขึ้นไป
	หญิง	4 ลงมา	5-12	13-19	20-26	27 1- ขึ้นไป



รายการทดสอบ	เพศ	แปลผล				
		ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนัก ตัว)	ชาย	0.50 ลงมา	0.51-0.60	0.61-0.69	0.70-0.79	0.80 ขึ้นไป
	หญิง	0.40 ลงมา	0.41-0.49	0.50-0.55	0.56-0.63	0.64 ขึ้นไป
ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที (ครั้ง)	ชาย	31 ลงมา	32-38	39-45	46-53	54 ขึ้นไป
	หญิง	24 ลงมา	25-32	33-40	41-48	49 ขึ้นไป
ยืนกระโดดไกล	ชาย	205 ลงมา	206-213	214-231	232-246	257 ขึ้นไป
	หญิง	147 ลงมา	148-157	158-172	173-187	188 ขึ้นไป

โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 5 รายการ ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้ค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขออนุญาตและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยแก่นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือแก่กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการ
3. ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 รายการแก่กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้
 - 3.1 กลุ่มตัวอย่าง ทำการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 3.2 กลุ่มตัวอย่างทดสอบการนั่งตัวไปข้างหน้า (Sit & Reach test) แล้วบันทึกผล
 - 3.3 กลุ่มตัวอย่างทดสอบยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump) แล้วบันทึกผล
 - 3.4 กลุ่มตัวอย่างทดสอบแรงบีบมือ (Hand Grip Strength) แล้วบันทึกผล
 - 3.5 กลุ่มตัวอย่างทดสอบยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 seconds Chair Stand) แล้วบันทึกผล
 - 3.6 กลุ่มตัวอย่างคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) แล้วบันทึกผล
4. แปลผลการทดสอบ และแจ้งผลการทดสอบทั้งหมดให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่ประสงค์จะรับทราบผลการทดสอบ



5. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเก็บคืนด้วยตนเอง เพื่อนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์และแปลผล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลและผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยวิธีการของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาครั้งนี้คำนึงถึงสิทธิของนักศึกษา จึงได้ชี้แจงหลักการและเหตุผลในการศึกษาครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์การทำวิจัยและขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการให้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริง อีกทั้งผู้วิจัยได้ขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการปฏิเสธเข้าร่วมในการให้ข้อมูล และแจ้งแก่กลุ่มตัวอย่างว่าข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับและการรายงานผลไม่ปรากฏเป็นรายบุคคล

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาเป็นเพศหญิง 29 คน คิดเป็นร้อยละ 78.4 เพศชาย 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 มีอายุ 20 – 21 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 อายุ 18 -19 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 51.4 ต่ำกว่าเกณฑ์ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1 อีกทั้งส่วนใหญ่มีกการออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6

2. ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย



ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	N	$\bar{X}$	S.D.
ระดับดี	13	35.1	3.38
ระดับปานกลาง	23	62.2	2.49
ระดับไม่ดี	1	2.7	1.9

จาก ตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 62.2 รองลงมาอยู่ในระดับดี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 35.1

3. การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา

รายการทดสอบ	เพศ					
	ชาย			หญิง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ดัชนีมวลกาย	21.08	2.09	สมส่วน	21.63	5.13	สมส่วน
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า	4.00	7.95	ต่ำ	11.70	7.06	ต่ำ
3. แรงบีบมือ	0.59	0.09	ต่ำ	0.46	0.13	ต่ำ
4. ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	66.60	9.36	ดีมาก	60.80	9.42	ดีมาก
5. ยืนกระโดดไกล	187.60	5.50	ต่ำมาก	140.70	13.71	ต่ำมาก

จาก ตารางที่ 2 พบว่า การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้



1. ผลการทดสอบชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง พบว่า ด้านดัชนีมวลกายของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X} = 21.08$, S.D.= 2.09) และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X} = 21.63$, S.D.= 5.13)

2. ผลการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ด้านความอ่อนตัวของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X} = 4.00$, S.D.= 7.95) และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X} = 11.70$, S.D.= 7.06)

3. ผลการทดสอบแรงบีบมือ พบว่า ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X} = 0.59$, S.D.= 0.09) และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X} = 0.46$, S.D.= 0.13)

4. ผลการทดสอบยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที พบว่า ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ($\bar{X} = 66.60$, S.D.= 9.36) และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ดีมาก ($\bar{X} = 60.80$, S.D.= 9.42)

5. ผลการทดสอบยืนกระโดดไกล พบว่า ด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักศึกษาชาย อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ($\bar{X} = 187.60$, S.D.= 5.50) และนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ($\bar{X} = 140.70$, S.D.= 13.71)

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value
เพศ	.051	.765
อายุ	-.091	.592
ดัชนีมวลกาย	.330	.046*
การออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา	-.099	.562

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จาก ตารางที่ 3 พบว่า ค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ อายุ และการออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ ผ่านมา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้ มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรม การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออก กกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้าง เนื่องจากในการเรียนการสอนรายวิชาการส่งเสริมสุขภาพเพื่อชีวิตได้มีหัวข้อ การเรียนการสอนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หลักการออก กกำลังกายพื้นฐาน ประเภทของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้นักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายจนสามารถมีการปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ ตนเองได้บ้าง แต่การออกกำลังกายของนักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นเพราะ นักศึกษาใช้เวลาส่วนมากในการเรียนภายในห้องเรียน ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับกรฎา มาตยากร และวิษณุ โรจน์สุวรรณ (2567) ทำการศึกษาเรื่อง ความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะกิจกรรมใน ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปจนทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบตลอดจนละเลยการ ออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าทำให้หลายคนแทบไม่มีเวลาที่จะดูแลตัวเอง ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของ นักศึกษาจะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจไม่ได้กำหนดเป็นเวลารวมทั้งนักศึกษาไม่ออกกำลังกายหากไม่มี เพื่อนไปออกกำลังกายด้วย

1.2 ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า ดัชนีมวลกายของ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงอยู่ในเกณฑ์สมส่วน จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีน้ำหนัก และส่วนสูงจัดอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ห่างไกลโรคที่เกิดจากความอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ น้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชน ประจำปี 2567 ที่พบว่า ค่าดัชนีมวลกายของประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5-22.9) คิด



เป็นร้อยละ 43.95 อีกทั้งยังสอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2560) ได้อธิบายว่า ส่วนประกอบของร่างกาย (Body Mass Index) คือ สิ่งประกอบขึ้นในร่างกายของแต่ละคน โดยเฉพาะสัดส่วนระหว่างไขมัน (Fat) กับเนื้อเยื่อ (Lean Tissue) ในร่างกาย ใช้เป็นตัวชี้วัดเกี่ยวกับสุขภาพและความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวร่างกาย และความแข็งแรงกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดการสูญเสียมวลกระดูก กระตุ้นการใช้น้ำตาลในร่างกายให้เป็นประโยชน์ ลดโอกาสการเกิดโรคเบาหวาน รักษาสมดุลกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อในร่างกายและป้องกันกระดูกพรุน ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงพบว่าอยู่ในเกณฑ์ดีมาก ซึ่งใช้วิธีการทดสอบยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที เป็นการทดสอบความสามารถของกล้ามเนื้อที่ทำงานได้นาน โดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาวัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์และมีความแข็งแรงและความอดทนที่เกิดจากการทำกิจกรรมทางกาย กิจกรรมเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน เป็นต้น ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ด้านความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขาของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงอยู่ในเกณฑ์ต่ำและต่ำมาก จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษายังมีการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับเบาหรือน้อยกว่ามาตรฐานที่ไม่อาจส่งผลต่อความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความแข็งแรงและพลังกล้ามเนื้อขา ซึ่งสอดคล้องกับ ปิยะพงศ์ กุฬพงศ์พันธ์ และณัฐพงษ์ จรทะพา (2567) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี พบว่า ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ควรมีการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ด้านการออกกำลังกายและกีฬาเพิ่มมากขึ้น โดยมุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายด้านร่างกายในทุกองค์ประกอบให้มีสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นอีกทั้งยังสอดคล้องกับ นฤมล กิ่งแก้ว (2567) ศึกษาเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายและปัจจัยสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า การทดสอบการนั่งงอตัวของเพศชายและเพศหญิงมีค่าต่ำกว่ามาตรฐาน และยังสอดคล้องกับ เต็มเพชร สุขคนาภิบาล. (2557). ได้ทำการศึกษาเกณฑ์ปกติของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครในปัจจุบันขาดการออกกำลังกายส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแย่งจากเกณฑ์มาตรฐานของประชาทั่วไป ดังนั้น ควรมีการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง ตามหลัก FITT ความบ่อยโดยประมาณ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ ความหนักของกิจกรรมให้อยู่ที่ระดับปานกลาง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายไม่น้อย



กว่า 30 นาที และลักษณะของกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถทำได้ง่าย สะดวก โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม เช่น การวิ่ง การเดิน การเต้นหรือกิจกรรมเข้าจังหวะกับเสียงเพลงในการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกาย รวมไปถึงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษาในวิชาเรียนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพด้วย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง สอดคล้องกับ สุพิตรสมาธิโต (2549) และ WHO (2010) กล่าว โดยสรุปว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอส่งผลดีต่อการพัฒนาสุขภาพในการทำงานของร่างกาย ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อ และเพื่อความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และที่สำคัญต้องมีกิจกรรมที่ สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้วยเช่นกัน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า ดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ เกิดจากการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานที่เกินออกไปได้ ซึ่งส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคไม่ติดต่อ (NCDS) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 67.6 และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน อีกทั้งยังสอดคล้องกับ อีริวิทย์ อินตะปัญญาและคณะ. (2567) ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกายของวัยผู้ใหญ่ในจังหวัดสุโขทัย พบว่า ความสัมพันธ์ของดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ นฤมล กิ่งแก้ว (2567) ศึกษาเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายและปัจจัยสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนของวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อาชีพเสริม รายได้ต่อเดือน การออกกำลังกาย ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรจัดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมแก่นักศึกษา เพื่อให้นักศึกษามีพื้นที่ในการออกกำลังกายที่สะดวกและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับ ยุทธนาชนาพันธ์ และคณะ (2567) ศึกษาเรื่อง สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงาน อายุ 15 –59 ปี เขตสุขภาพที่ 8 พบว่า ปัจจัยด้านพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมการเคลื่อนไหว ออกแรง การมีกิจกรรมทางกายมากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ และพฤติกรรมเสี่ยงโรคเมร็ง การสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับดัชนีมวลกายวัยทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 นักศึกษาควรมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายในเวลาว่าง โดยสามารถเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ชื่นชอบ และเริ่มออกกำลังกายในระดับเบาอย่างน้อย 30 นาทีเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

1.2 ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีการแนะนำแนวทางในการดูแลสุขภาพร่างกาย รวมทั้งให้ความสำคัญในการส่งเสริมนักศึกษาให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งส่งเสริมและสนับสนุนด้านสถานที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายให้นักศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในสาขาหรือคณะอื่น ๆ เพื่อให้ นักศึกษาทราบระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรฎา มาตยากร และวิษณุ โรจน์สุวรรณ. (2567). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 35(3), 129-141.

กฤติยา วงศ์ศิริ. (2564). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. *ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตเชียงใหม่*.

กุลธิดา เหมเพชร, คมกริช เชาวพานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. *มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2560). การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 43(1), 5-15.

ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เดิมเพชร สุขคนาภิบาล. (2557). รายงานการวิจัยเกณฑ์ปกติของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.



- ทยาวิร์ ช่างบรรจง. (2560). โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *Academic Journal Phranakhon Rajabhat University*, 7(2), 157–164.
- ทยาวิร์ ช่างบรรจง. (2560). โปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจรเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 7(2), 157–164.
- ธีรวิทย์ อินตะปัญญา และคณะ. (2567). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และดัชนีมวลกาย ของวัยผู้ใหญ่ในจังหวัดสุโขทัย. *วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขภาพชุมชน*, 9(2), 709–716.
- นฤมล กิ่งแก้ว. (2567). การทดสอบสมรรถภาพทางกายและปัจจัยสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนของวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 20(1), 63-75.
- ปิยะพงศ์ กุฬพงศ์พันธ์ และณัฐพงษ์ จรทะผา. (2567). สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี. *สหวิทยาการสังคมศาสตร์และการสื่อสาร*, 7(3), 167-178.
- พิชญา สุรพลชัย และศิริเชษฐ์ สังขะมาน. (2566). *สำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย*. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาณุพันธ์ ลามรัตนทอง, พงษ์เอก สุกใส, ปัญญา สังขวดี และทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2565). ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 24(3), 244-253.
- ยุทธนา ชนาพันธ์และคณะ. (2567). สถานการณ์สุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับดัชนีมวลกายของประชากรวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในเขตพื้นที่สาธารณสุข 8. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและวิจัยด้านสุขภาพสิ่งแวดล้อม ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ 8 อุตรธานี*, 1(4), 73–86.
- วรารณ คำรส และคณะ. (2556). *พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนมหาวิทยาลัยสยามและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- วิริยะ บุญชัย. (2529). *การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.



- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย. บริษัท เวิลด์ เอ็กซ์เพิร์ท จำกัด.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2549). การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี. นนทบุรี: พี.เอส.ปรีนท์.
- อนุสรณ์ ส่องแสง, วราภรณ์ จันทร์พราว, ดิศพล บุปผาชาติ และเด่นดวงดี ศรีสุระ. (2565). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10. *Regional Health Promotion Center 10 Journal*, 10(1), 62-83.
- Shen, X. et al. (2017). Physical activity and health in young adults. *Preventive Medicine*, 101, 78-84.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*, Blossoming. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs2010.pdf>
- Tomprowski, P. D. (2003). Effects of acute exercise on cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 377-394