

กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

กิตติกานต์ นภากร*

สมบัติ อ่อนศิริ** ณัฐกฤตา ศิริโสภณ*** วิสูตร กองจินดา****

วันที่รับ 9 ตุลาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ประชากรคือนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 17,207 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้แก่ 1) แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ แบบ short form และ 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดย แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีการของ rovinelli และ hambleton หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.71 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหา จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาความสัมพันธ์โดยใช้ค่าไคสแควร์ chi-square

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่มีระดับของการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง
- 2) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง
- 3) ระดับของการมีกิจกรรมทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย/พฤติกรรมการบริโภคอาหาร/โรคอ้วน/นิสิต

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร., * ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., ****รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: กิตติกานต์ นภากร* E-mail.: naphakorn.K22@gmail.com มือถือ: 0909713402

Physical Activity Food Consumption and Obesity Risk Among Kasetsart University Students Bang Khen Campus

Receive 9 October, 2020

Abstract

This research aimed to study the physical activity, food consumption behavior, and relationships between physical activity and food consumption on obesity risk. The 17,207 population were currently 1- 4 years Kasetsart University students for second semester 2018. The samples were 400 students chosen by stratified random sampling. The instruments were questionnaire which consist of 1) Short form of international physical activity questionnaire (IPAQ) and 2) food consumption on obesity risk questionnaire which developed by researcher. The content validity of questionnaire was judged by 5 experts : according to Rovinelli and Hambleton method. The Cronbach alpha coefficient was used to estimate the reliability of a test. Data were analyzed by using percentage, average, standard deviation and chi – square test

The findings indicated that

- 1) Most of Kasetsart University students had a moderate level of physical activity
- 2) Most of the Kasetsart University students had fair level of food consumption
- 3) There were no correlation between Physical activity level and food consumption.

Keywords: Physical Activity / Food Consumption / Obesity / University Students

บทนำ

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของโลกมีความเจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับสังคมไทย ที่มีการพัฒนานวัตกรรมต่างๆที่อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เช่น การติดต่อสื่อสาร การคมนาคม การขนส่ง ที่รวดเร็วทันสมัย และครอบคลุม ทำให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือกิจกรรมทางกายที่ลดน้อยลง ส่งผลให้การใช้พลังงานลดลงตามไปด้วย เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ โทรทัศน์ และการเดินทาง โดยเฉลี่ยคนไทยใช้เวลาในการปฏิบัติกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยมากเพียง 13.3 ชั่วโมงต่อวัน (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2557) จากการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558 พบว่า อัตราการทำงานออกแรง ระดับหนัก หรือปานกลาง ของภาค

ตะวันออก เฉียงเหนือ มากที่สุด ร้อยละ 40.9 และน้อยที่สุดคือ กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 30.2 และในกลุ่มคนที่มีช่วงอายุ 15-24 ปี มีอัตราการทำงานออกแรง ระดับหนัก หรือปานกลาง น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 13.9 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559)

ตรงกันข้ามพฤติกรรมบริโภคอาหารของคนในสังคมไทยปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไป โดยการรับประทานอาหารที่มีการให้พลังงานมากมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและเกินความต้องการของร่างกายโดยการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องหรืออาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกาย ได้แก่ อาหารประเภทจำพวก หวาน มัน เค็ม เช่น อาหารจานด่วนทางตะวันตก อาหารสำเร็จรูป น้ำอัดลมรสหวาน การปรุงรสชาติในอาหารที่จัด (กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2556) ทั้งนี้อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ตอบสนองต่อความต้องการแก่ผู้บริโภค เพื่อความสะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลา และสามารถรับประทานได้ทันที จากรายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพของประชาชนโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552 พบว่า ประชากรไทยมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีแนวโน้มของการบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพในปัจจุบันและอนาคต

แบบแผนพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ สาเหตุก็คือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องรวมถึงการขาดกิจกรรมทางกาย ส่งผลให้เกิดโรคอ้วน (obesity) พบได้ในวัยรุ่น วัยทำงานไปจนถึงวัยสูงอายุถ้าเกิดการสะสมในระยะเวลาอันยาวนานอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases หรือ NCDs) ได้แก่ โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ จากการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 พบว่า ประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไปเกือบ 3 ใน 10 คนของผู้ชายไทย และ 4 ใน 10 คนของผู้หญิงไทยอยู่ในเกณฑ์อ้วน (ค่าดัชนีมวลกาย 25 กก./เมตร² ขึ้นไป) และความชุกของภาวะอ้วนมีแนวโน้มสูงอย่างชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายในครั้งที่ 4 พ.ศ. 2552 โดยผู้ชายจากร้อยละ 28.4 เพิ่มขึ้นร้อยละ 32.9 และผู้หญิงจากร้อยละ 40.7 เพิ่มขึ้นร้อยละ 41.8 (วิชัย เอกพลากร, 2559)

ในยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระยะ 12 ปี พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2571 ยุทธศาสตร์ที่ 3 การเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพการดำเนินงานตามภารกิจ แนวทางการบริหารและพัฒนาในด้านการเรียนการสอน การพัฒนาคุณภาพนิสิต ข้อที่ 6 เน้นการพัฒนานิสิตให้มีวินัยในตนเอง มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งกลุ่มนิสิตในช่วงวัยนี้มีอายุที่อยู่ในช่วง 18-24 ปี ที่ผ่านระยะพัฒนาการของวัยรุ่นเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (early adulthood) 20-40 ปี มีการพัฒนาทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (สมพร เกตุมงคลวิ, 2543) ปัญหาที่พบในวัยนี้คือปัญหาสุขภาพ เนื่องจากลักษณะการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรือการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง การขาดการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือมีกิจกรรมทางกายที่ลดลง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษากิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาถึงกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิต หรือนักศึกษาระดับอุดมศึกษา รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน อีกทั้งงานวิจัยในประเทศยังไม่มีผู้ใดศึกษาถึงความสัมพันธ์ดังกล่าว และเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจ ในการศึกษา ค้นคว้าข้อมูล และพัฒนาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. การมีกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
3. ความสัมพันธ์ของกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. สามารถนำผลการวิจัยเสนอเสนอต่อคณะกรรมการบริหารองค์การนิสิตเพื่อวางนโยบายและการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน
2. สามารถนำผลการวิจัยเสนอเสนอต่อคณะกรรมการบริหารองค์การนิสิตเพื่อวางนโยบายและการจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารให้กับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 17,207 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คนโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายของ IPAQ (international physical activity questionnaire) แบบ short form ซึ่งแปลโดย ดร.ประกาย จิโรจน์กุล โดย IPAQ short form (ประกาย จิโรจน์กุล และคณะ, 2554)

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เป็นแบบประมาณค่า (rating scale) มี 4 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีการของ rovinelli และ hambleton หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.71

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการคำนวณหาจำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

2. หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D. ของการมีกิจกรรมทางกายและและหาค่าร้อยละ (Percentage) ของระดับการมีกิจกรรมทางกาย และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

3. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการมีกิจกรรมทางกาย และระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โดยใช้ไคสแควร์ chi-square

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างในการมีกิจกรรมทางกาย จำแนกตามประเภทของการมีกิจกรรมทางกายต่างๆ ในเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ประเภทของกิจกรรมทางกาย	$\bar{X}$ (นาที/วัน)	S.D.
การนั่ง	311.99	160.72
การเดิน	52.75	50.131
กิจกรรมทางกายที่ออกแรงปานกลาง	35.45	38.89
กิจกรรมทางกายที่ออกแรงมาก	44.14	46.34

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงมาก วันละประมาณ 45 นาที และกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงปานกลางวันละประมาณ 35 นาที ใช้เวลาในการเดินวันละประมาณ 50 นาที และการนั่งหรือพฤติกรรมเนือยนิ่ง วันละประมาณ 300 นาที หรือ 5 ชั่วโมง

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการมีกิจกรรมทางกาย

ระดับการมีกิจกรรมทางกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับต่ำ	61	15.2
ระดับปานกลาง	223	55.8
ระดับมาก	116	29.0

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนมากมีระดับของกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 55.8 รองลงมาคือ ระดับมาก ร้อยละ 28.7

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

ระดับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดี	53	13.2
พอใช้	308	77.0
ไม่ดี	36	9.0
ไม่ดีที่สุด	3	0.8
รวม	400	100.0

จากตารางที่ 3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ส่วนใหญ่มีระดับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 77.0 รองลงมาคือ ระดับดี ร้อยละ 13.3 และระดับที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ร้อยละ 9.8

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับของการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

ระดับกิจกรรมทางกาย	ระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน				รวม	χ^2
	ดี	พอใช้	ไม่ดี	ไม่ดีที่สุด		
ระดับต่ำ	4 (6.6)	54 (88.5)	3 (4.9)	0 (0.0)	61 (100.0)	8.913
ระดับปานกลาง	28 (12.6)	168 (75.3)	25 (11.2)	2 (0.9)	223 (100.0)	
ระดับมาก	21 (18.1)	86 (74.1)	8 (6.9)	1 (0.9)	116 (100.0)	
รวม	53 (13.3)	308 (77.0)	36 (9.0)	3 (0.8)	400 (100.0)	

นัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างระดับของการมีกิจกรรมทางกายกับพฤติกรรมการบริโภคที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน

อภิปรายผลการทดลอง

จากการวิเคราะห์กิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่มีระดับของการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 223 คน รองลงมาคือระดับมาก 116 คน และระดับต่ำ 61 คน ซึ่งเทียบจากเกณฑ์มาตรฐานนานาชาติ ซึ่งสาเหตุที่กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางเพราะว่า ส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถามมีการลงทะเบียนเรียนในรายวิชาเรียนที่มากและจะได้ใช้กิจกรรมทางกายก็ต่อเมื่อได้ลงทะเบียนในรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ ซึ่งจำนวนชั่วโมงเรียนรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพเฉลี่ยประมาณ 2 คาบต่อสัปดาห์ คิดเป็น 2-3 ชั่วโมงต่อคาบ นอกเหนือจากนิสิตที่ลงรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพแล้ว ทางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขนยังมีการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น. ตามแนวคิดของพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยจัดให้บุคลากร นิสิต และผู้เข้าร่วมสนใจในการเข้าร่วมโครงการ รวมถึงหลากหลายโครงการจัดกิจกรรมต่างๆภายในมหาวิทยาลัย ทั้งขององค์การบริหาร องค์การนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หน่วยงานชมรม หรือชมรมกีฬาต่างๆ เช่น การจัดการแข่งขันฟุตบอลชายหาด ของชมรมฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การจัดกีฬานันทริเกมส์ ขององค์การ

บริหาร องค์การนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ทำให้ นิสิตของมหาวิทยาลัยได้มีการเคลื่อนไหว การปฏิบัติกิจกรรมทางกาย รวมถึงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลวิเคราะห์โดยการจำแนกตามประเภทของกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน และระยะเวลาที่ทำกิจกรรมทางกาย (คิดเป็นนาทีต่อวัน) ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา พบว่า นิสิตมีกิจกรรมทางกายที่มีการนั่งประมาณ 300 นาที คิดเป็น 5 ชั่วโมงต่อวัน เช่น นั่งเรียน นั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น เพราะจำนวนชั่วโมงในการเรียนรายวิชาต่างๆของนิสิตส่วนใหญ่อยู่ประมาณ 2-3 ชั่วโมงต่อวัน รวมกับการรับประทานอาหาร การนั่งรถโดยสาร หรือรถส่วนตัว และการนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ หรือนั่งดูโทรทัศน์ และการนั่งเล่นคอมพิวเตอร์ประมาณ 1-2 ชั่วโมงต่อวัน สอดคล้องกับ พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี (2558) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชาย มีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ วันละ 4 ชั่วโมงหรือสัปดาห์ละ 5 วัน ส่วนนักศึกษาหญิง มีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ วันละ 5 ชั่วโมงหรือสัปดาห์ละ 6 วัน อีกทั้งนิสิต

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ใช้เวลาในการเดิน 50 นาทีต่อวัน นิสิตมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงปานกลางประมาณครึ่งชั่วโมงต่อวัน และมีกิจกรรมที่ออกแรงมากประมาณ 45 นาทีต่อวัน สอดคล้องกับ สถาบันการวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) พบว่า ปัจจุบันคนไทยโดยเฉลี่ยใช้เวลากับกิจกรรมเคลื่อนไหว น้อย เช่น การนั่งๆ นอนๆ วันละ 13 ชั่วโมงครึ่ง ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายรวมทุกประเภทเพียง 2 ชั่วโมงต่อวัน อีกทั้งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลยังพบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับระดับของการมีกิจกรรมทางกาย โดยเพศชายมีส่วนของระดับการมีกิจกรรมทางกายระดับมาก 62 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7 สูงกว่าเพศหญิง 54 คน คิดเป็นร้อยละ 23.4 ในขณะเดียวกันเพศหญิงมีส่วนของระดับการมีกิจกรรมทางกายระดับต่ำ มากกว่ากว่าเพศชาย (เพศชายมีระดับของการมีกิจกรรมทางกาย 19 คน เพศหญิง 42 คน) สอดคล้องกับ สถาบันการวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2557) ที่ยังระบุไว้ว่า เพศที่มีกิจกรรมทางกายน้อย คือ เพศหญิงมีเพียงร้อยละ 62 และเพศชาย ร้อยละ 71.7 ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

จากการวิเคราะห์พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ภาคปลาย ประจำปีการศึกษา 2560 จำนวน 400 คน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอยู่ในระดับปานกลาง หรือ พอใช้ ร้อยละ 77.0 เมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพราะด้วยกระแสนิยมในปัจจุบันนอกเหนือจากการมีกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายแล้ว การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกำลังเป็นกระแสนิยมที่กำลังมาควบคู่กับการออกกำลังกาย หากแต่ออกกำลังกายอย่างเดียวก็ไม่สามารถทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ ดังนั้นการเลือกรับพลังงานที่เข้าไปจะต้องดีด้วย เพราะการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ หรืออาหารเพื่อสุขภาพเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะส่งผลดีต่อร่างกายในหลายๆด้าน เช่น การรับประทานอาหารหลักที่ถูกหลักโภชนาการ หรือการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เป็นต้น จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆได้ ดังนั้นการที่นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอยู่ในระดับพอใช้ขึ้นนี้ แสดงว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีการเลือกการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่ง

สอดคล้องกับ ขวัญตา ฮวดศิริ (2547) ได้ทำการศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะและปริมาณการบริโภค วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่พอใช้

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน แสดงให้เห็นว่า นิสิตนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน มีสุขภาพที่ดี มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนอยู่ในระดับที่พอใช้ แสดงให้เห็นว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นอกจากจะมีระดับของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอแล้วนั้น นิสิตยังตระหนักถึงการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ซึ่งสอดคล้องกับวิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระยะ 12 ปี พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2571 ยุทธศาสตร์ที่ 3 การเพิ่มคุณภาพและประสิทธิภาพการดำเนินงานตามภารกิจ แนวทางการบริหารและพัฒนาในด้านการเรียนการสอน การพัฒนาคุณภาพนิสิต ข้อที่ 6 เน้นการพัฒนานิสิตให้มีวินัยในตนเอง มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ทางมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงได้มีการกำหนดให้นิสิตปริญญาตรี ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาเพื่อสุขภาพ หรือวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ อีกทั้งยังมีโครงการกิจกรรมทางกายอีกมากมายที่ให้นิสิตมหาวิทยาลัยได้เลือกเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงสถานที่ในการใช้กิจกรรมทางกายเพียงพอต่อความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัย รวมถึงร้านค้าขายอาหารต่างๆ ที่มีจำนวนของร้านขายอาหารที่ไว้ให้นิสิตมหาวิทยาลัยได้เลือกบริโภคอาหารที่เพียงพอ และตรงตามความต้องการ เช่น ร้านขายผลไม้ ร้านขายเครื่องดื่มประเภทนม น้ำผักและผลไม้ต่างๆ รวมถึงร้านขายอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ควรส่งเสริมให้นิสิตได้มีการประกอบกิจกรรมทางกาย นอกเหนือชั่วโมงการเรียนการสอนในกลุ่มสาระอยู่ดีมีสุข เช่น การเพิ่มจำนวนหน่วยกิตการลงทะเบียนรายวิชาพลศึกษาเพื่อสุขภาพ
2. ควรส่งเสริมให้มีโครงการการประกอบกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมสันทนาการ เพื่อให้นิสิตมีการเลือกกิจกรรมทางกายที่มีความหลากหลายตามความถนัด และมีความเหมาะสมกับตัวนิสิต เช่น การเล่นกีฬาที่นิสิตชอบ การจัดโครงการกีฬาต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย การส่งเสริมการปั่นจักรยานประจำสัปดาห์ในทุกวันจันทร์ และวันศุกร์ เป็นต้น
3. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ควรส่งเสริมหรือรณรงค์ให้มีโครงการการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ให้ความรู้ถึงประโยชน์และโทษของการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น การเพิ่มร้านค้าที่ขายอาหารเพื่อสุขภาพ การควบคุมอาหารจำพวกหวาน มัน เค็ม ในร้านขายอาหารช่วงกลางคืน เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนในนิสิตมหาวิทยาลัยอื่นๆ ทั่วประเทศ
2. การพัฒนาเครื่องมือวิจัยให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เช่น การใช้แบบสอบถามการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนิสิต นักศึกษา นักเรียน หรือวัยทำงาน เป็นต้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2556. **พฤติกรรมกรรมการบริโภค**
หวาน มัน เค็ม. กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา).
- ขวัญตาฮวดศิริ. 2547. **ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรค**
อ้วนของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาคหกรรม
ศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประกายจิโรจน์กุล และคณะ. 2554. **กิจกรรมทางกายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและความเสี่ยง**
ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. **วารสาร**
วิจัย มสธ. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 7 (1):59-76.
- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. 2558. **พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ**
พระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.
- พิสนุ ฟองศรี. 2552. **วิจัยทางการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- มติสภามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2559. **วิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย**
เกษตรศาสตร์ ระยะ12 ปี (พ.ศ. 2560 - 2571) มติสภามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ในการประชุมครั้งที่ 5/2559 เมื่อวันที่จันทร์ที่ 30 พฤษภาคม พ.ศ. 2559. แหล่งที่มา:
http://council.ku.ac.th/wp-content/uploads/file/council_12years.pdf,
19 สิงหาคม 2560.
- วิชัย เอกพลากร. 2559. **“ภาวะสุขภาพ.”** ใน วิชัย เอกพลากร. (บรรณาธิการ). **การสำรวจ**
สุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบัน
วิจัยระบบสาธารณสุข. 2559. **“พฤติกรรมสุขภาพ.”** ใน วิชัย เอกพลากร. (บรรณาธิการ).
การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557.
นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข., 78-80.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557. **“11 ตัวชี้วัดโรคอ้วน.”** **สุขภาพคนไทย**
2557. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. 2559. การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2554. รายงานการสำรวจการบริโภคอาหารของประชาชนไทย การสำรวจสุขภาพของประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี: เดอะกราฟิกซิสเต็มส์.
- สมพร เกตุมงคลฉวี. 2543. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเกษตรศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.