

ปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

รวีวรรณ สือสุวรรณ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน และสุ่มแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 375 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปอายุ 19-59 ปี 2) แบบสอบถามปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม 3) แบบสัมภาษณ์แนวทางการแก้ไขปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของผู้บริหารและอาจารย์

จากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบ ดังนี้ 1) ปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามีอาการปวดบ่าและปวดหลังผลจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน 2) การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยส่วนมากใช้รถจักรยานยนต์และใช้บริการลิฟต์ 3) นักศึกษาส่วนมากไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนมีจำนวนมาก 4) การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเกี่ยวข้องกับการเดินทางของนักศึกษา ส่วนมากเดินทางมามหาวิทยาลัยโดยการเดินอย่างน้อย 10 นาที และด้วยการขี่จักรยานยนต์ 5) นักศึกษาส่วนมากไม่ได้ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย 6) นักศึกษามีความคาดหวังให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมเมื่อได้ออกกำลังกาย ผลการสัมภาษณ์จากผู้บริหาร 1) ควรมีการกำหนดในยุทธศาสตร์ทางด้านส่งเสริมสุขภาพเพิ่มส่งเสริมให้นักศึกษามีการออกกำลังกายที่มากขึ้น 2) ควรจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการดูแลสุขภาพ และ 3) กำหนดให้มีวิชาบังคับให้นักศึกษาที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย กิจกรรมทางกาย

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

ติดต่อผู้พิมพ์ : รวีวรรณ สือสุวรรณ E-mail: aivy_black@hotmail.com มือถือ: 086-3938435

รับบทความ 7 มิถุนายน 2563 แก้ไขบทความ 13 มิถุนายน 2563 ตอรับ 31 สิงหาคม 2566

Physical Fitness and Physical Activity Participation of Nakhon Pathom Rajabhat University Students

Rawiwan Suesuwan

Abstract

The purpose of the research is studying physical fitness problems and participation in physical activities and guidelines for physical fitness development of students in Nakhon Pathom Rajabhat University. Stratified random sampling by proportion and specific random sampling, 375 persons, instrument used in the research. 1) Physical fitness test for the general public aged 19-59 years. 2) Questionnaire about physical fitness and physical activity participation of students in Nakhon Pathom Rajabhat University. 3) Questionnaire for solving physical fitness problems and participation in activities of the executive and teachers.

The results of this research are as follows: 1) Physical fitness problems of students with shoulder pain and back pain, the result of sitting for a long time. 2) Most of the daily life in the university using motorcycles and using elevator services. 3) Many Students do not exercise because of the many assignments. 4) Participating in physical activities involves students' journey, most of them make a journey by walking for at least 10 minutes and by motorcycle. 5) Most students do not use their free time to participate in physical activities. 6) Students expect the body to have muscle strength and the body mass index is in the right criteria when exercising. The results of the interview from the executive are as follows: 1) Should be specified in the strategy to increase health, encourage students to exercise more. 2) Budget should be allocated to support health care activities. 3) Require some course on physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Physical Activities

Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajabhat University

Contract: Rawiwan Suesuwan E-mail.: aivy_black@hotmail.com มือถือ: 086-3938435

Received June 7, 2020 ; Revised June 13, 2023 ; Accepted August 31, 2023

บทนำ

ในชีวิตของเราทุกคนมีความปรารถนาให้ตนเองนั้นมีสุขภาพกายสุขภาพใจที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งเป็นพุทธสุภาษิต คนทั่วไปไม่ว่ายุคใด ชาติใด สมัยใด ไม่มีใครที่อยากจะเจ็บป่วยเพราะนอกเหนือจากการเสียค่าใช้จ่ายเพื่อ การรักษาสุขภาพแล้ว อีกทั้งต้องเสียเวลาซึ่งการเจ็บป่วยและยังมีผลต่อจิตใจ อารมณ์ รวมถึงสังคมที่อยู่ ร่วมด้วยของแต่ละบุคคล ดังนั้นการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอาการเจ็บป่วยโดยไม่จำเป็นจึงเป็นสิ่งที่ทุกคน ควรถือปฏิบัติ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เรื่องการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523 ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ดังนี้ “ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมา สำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้เหมาะสมโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปตามลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลัง แต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะทำให้สติปัญญา ความสามารถของเราทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและ ส่วนรวมได้น้อยเกินไป”

สมรรถภาพทางกายเป็นภาพของความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือกิจกรรม ทางกายอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายสำคัญในการพัฒนาการด้าน ร่างกายของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนั้นน้อยลงจะส่งผล ต่อระดับสมรรถภาพทางกายทันที ซึ่งคนเราทุกคนควรทราบองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย รวมถึง ระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองด้วยเพื่อรักษาและพัฒนาระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง ให้มี ความเหมาะสมตามช่วงวัยของตนเองและการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และเหมาะสม ถือเป็น สิ่งจำเป็นอย่างยิ่งและเป็นข้อดีต่อการมีสุขภาพะสุขภาพที่ดี ซึ่งช่วยกระตุ้นในการเรียนรู้และป้องกัน โรคความจำเสื่อม ช่วยลดความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และความเครียดได้ ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2557) ได้กล่าวถึงกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมทางกายนับเป็นรากฐานที่มีบทบาทสำคัญต่อ การดำรงชีวิตและสุขภาพโดยตรง การประกอบกิจกรรมทางกายที่ได้กระทำอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับ สภาพร่างกายในแต่ละวัยจะมีผลช่วยให้ร่างกายเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งยังช่วย ชะลอการเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้น กิจกรรมทางกาย ประเภทการออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติอย่างเป็นประจำสม่ำเสมอ 3-5 วัน/สัปดาห์ อย่างน้อยวันละ ประมาณ 20-60 นาที ยังช่วยป้องกันและบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บนานับการ ในทาง ตรงกันข้ามพฤติกรรมที่ขาดการเคลื่อนไหวหรือขาดกิจกรรมทางกายและขาดการออกกำลังกาย ล้วนแต่ ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่ภาวะเจ็บป่วยและ การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร วิธีการดำเนินชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการประกอบกิจกรรมทางกาย

อยู่เป็นประจำ ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้อารมณ์แจ่มใส คลายเครียดและอาการซึมเศร้า ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในแต่ละวัน เพื่อกระตุ้นให้ปอด หัวใจ หลอดเลือด กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และประสาทได้ทำงานเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ทำให้เกิดการเผาผลาญและการใช้พลังงานอย่างมีคุณค่า ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยตรง และยังช่วยป้องกันอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง

ทั้งนี้การที่ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมทำให้นักศึกษาได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองนั้น ทำให้นักศึกษาเล็งเห็นถึงความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อเป็นการดูแลสุขภาพของตนเองในเบื้องต้น ดังที่ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว (2562) กล่าวว่า วิทยากรเป็นวิทยที่อยู่ในช่วงการประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว การเล่นกีฬาและออกกำลังกายเป็นการส่งเสริมระบบทำงานของร่างกาย รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นการเริ่มต้นจากการประเมินสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบที่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานและเหมาะสมตามวัย จะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพและยังใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมด้านสุขภาพ และโภชนาการให้เหมาะสมตามวัยได้ อีกทั้งการที่ผู้วิจัยได้ทราบถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมทำให้ทราบถึงกิจกรรมที่นักศึกษาเข้าร่วมนั้นมีความเหมาะสมและเพียงพอต่อการพัฒนาร่างกายตามช่วงวัยหรือไม่ จากเหตุผลที่กล่าวมานี้ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในสภาวะสังคมและสิ่งแวดล้อมปัจจุบันที่มีการพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก และเครื่องผ่อนแรงมากมาย เช่น รถจักรยานยนต์ รถยนต์ ลิฟต์ประจำอาคารต่าง ๆ เครื่องคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์เคลื่อนที่ อีกทั้งสามารถนำข้อมูลที่ได้รับไปเสนอต่อหน่วยงานที่รับผิดชอบของมหาวิทยาลัยหรืออาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพหรือการดูแลสุขภาพของนักศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาสุขภาพสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
2. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นข้อมูลที่ได้จากสำนักงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประกอบด้วยนักศึกษาคณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและคณะพยาบาลศาสตร์ ระดับปริญญาตรีภาคปกติที่ลงทะเบียนเรียน
จำนวน 14,988 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครปฐมที่ลงทะเบียนเรียนทั้ง 5 คณะ วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดย

1.1 สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นสัดส่วน โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน

1.2 การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายและคัดเลือก
เฉพาะนักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายที่ต่ำและต่ำมาก ให้ได้จำนวน 375 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ลงทะเบียน
เรียนทั้ง 5 คณะ ที่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกายแล้วที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำและต่ำมาก

กลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ

1. ผู้บริหารที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
2. อาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้บริหารที่วางนโยบายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายหรือที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของ
นักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไปอายุ 19-59 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562)
2. แบบสอบถามปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
3. แบบสัมภาษณ์แนวทางการแก้ไขปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของ
ผู้บริหาร อาจารย์

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ มาหาค่าร้อยละ
แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในตอนต้นที่ 1 มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ มาแจกแจง
ความถี่ของแต่ละคำตอบ คิดเป็นร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในตอนต้นที่ 2 มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ใช้การหา
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 612 คน โดยมีเพศชาย 257 คน คิดเป็นร้อยละ 41.99 เพศหญิง 355 คน คิดเป็นร้อยละ 58.01 การแบบสอบถามปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีระดับสมรรถภาพทางกายทุกรายการอยู่ในเกณฑ์ต่ำหรือต่ำมาก โดยมีเพศชาย 38.1 คน คิดเป็นร้อยละ 41.99 เพศหญิง 232 คน คิดเป็นร้อยละ 61.9 และแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมโดยผู้บริหารที่วางนโยบายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและอาจารย์ที่เกี่ยวข้อง

สรุปผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

รายการทดสอบ		ระดับดรรชนี มวลกาย		รายการทดสอบ		รายการการนั่ง งอตัวไป ข้างหน้า		รายการแรงบีบ มือ		รายการการยืน- นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที		รายการการยก เข้าชั้นลง 3 นาที	
เพศ		เพศ ชาย	เพศ หญิง	เพศ		เพศ ชาย	เพศ หญิง	เพศ ชาย	เพศ หญิง	เพศ ชาย	เพศ หญิง	เพศ ชาย	เพศ หญิง
ผอม	จำนวน	84	122	ต่ำ	จำนวน	78	131	104	254	102	141	127	189
	ร้อยละ	46.87	19.91		มาก	ร้อยละ	12.74	21.41	17	41.51	17	23.04	20.75
ผอม	จำนวน	85	118	ต่ำ	จำนวน	116	163	103	248	151	212	129	164
	ร้อยละ	47.32	19.26		มาก	ร้อยละ	18.96	26.64	16.83	40.53	24.66	34.64	21.07
สม	จำนวน	17	7	ปาน	จำนวน	36	26	18	48	0	2	0	2
	ร้อยละ	7.91	1.13		กลาง	ร้อยละ	5.88	4.25	2.94	7.83	0	0.33	0
อ้วน	จำนวน	70	108	ดี	จำนวน	20	31	28	52	2	0	1	0
	ร้อยละ	28.1	17.63		มาก	ร้อยละ	3.27	5.06	4.57	8.49	0.32	0	0.16
				ดี	จำนวน	7	4	4	10	0	0	0	0
				มาก	ร้อยละ	1.15	0.64	0.65	1.62	0	0	0	0

จากตารางที่ 1 เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในรายการดรรชนีมวลกาย อยู่ในเกณฑ์ระดับผอมมากจำนวน 206 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ระดับผอมจำนวน 203 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับอ้วน 178 คน และอยู่ในเกณฑ์ระดับสมส่วน 24 คน รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำจำนวนมากที่สุด 279 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำมากจำนวน 209 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางจำนวน 62 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับดี 51 คน และอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมากจำนวน 11 คน รายการแรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำมากจำนวนมากที่สุด 254 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำจำนวน 248 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับดีจำนวน 52 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง 48 คน และอยู่ในเกณฑ์ระดับดีมากจำนวน 10 คน รายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำจำนวนมากที่สุด 363 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์

ระดับต่ำมากจำนวน 245 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางและดีจำนวน 2 รายการ ยกเข้าขึ้นลง 3 นาที อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำมากจำนวนมากที่สุด 316 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำจำนวน 293 คน อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางและดีจำนวน 2 คน ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม

รายการ	$\bar{X}$ เพศชาย				$\bar{X}$ เพศหญิง			
	S.D.	ร้อยละ	ระดับปัญหาสมรรถภาพทางกาย		S.D.	ร้อยละ	ระดับปัญหาสมรรถภาพทางกาย	
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีอาการปวดบ่าหลังจากนั่งทำงานเป็นเวลานาน	3.15	1.09	43.5	มาก	2.66	1.15	28.7	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษามีอาการปวดหลังหลังจากนั่งทำงานเป็นเวลานาน	3.41	1.08	35.8	มาก	3.03	1.14	36.4	มาก
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาใช้บริการลิฟต์มากกว่าการเดินขึ้นบันได	3.59	1.28	28.4	มาก	3.35	1.24	28.7	มาก
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาใช้บริการรถจักรยานยนต์/รถยนต์มากกว่าการใช้รถจักรยาน	3.27	1.58	44.9	มากที่สุด	3.7	1.46	48.3	น้อยที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายเลย	3.21	1.15	32.8	ปานกลาง	2.93	1.10	33.6	ปานกลาง
นักศึกษาไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากสถานที่ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา	2.88	1.05	43.1	ปานกลาง	2.55	0.99	36.4	ปานกลาง
นักศึกษาไม่รู้หลักในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	2.85	1.05	38.8	ปานกลาง	2.6	1.16	35	ปานกลาง
นักศึกษาคิดว่าการออกกำลังกายไม่สำคัญ	1.90	0.99	44.4	น้อยที่สุด	1.79	1.00	51.7	น้อยที่สุด
รู้สึกมีอาการอาเจียนเมื่อไปออกกำลังกาย	2.18	1.08	34.9	น้อยที่สุด	2.07	1.18	42.7	น้อยที่สุด
งานที่ได้รับมอบจากการเรียนมีจำนวนมาก	3.84	1.10	37.1	มากที่สุด	3.62	1.10	37.8	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ในช่วงโมฆะการเรียนที่ไม่ใช่วิชาพลศึกษา นักศึกษามีการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที	3.01	1.09	35.3	ปานกลาง	3.07	1.06	46.9	ปานกลาง
มีในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ในช่วงโมฆะการเรียนที่ไม่ใช่วิชาพลศึกษา นักศึกษาของหนักเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 นาที	2.73	1.13	31.0	ปานกลาง	2.58	1.05	44.1	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เดินทางมามหาวิทยาลัยโดยการเดิน อย่างน้อย 10 นาที	3.44	1.41	30.6	มากที่สุด	3.08	1.57	28.7	มากที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เดินทางมามหาวิทยาลัยโดยการขี่จักรยาน	1.50	0.98	75.4	น้อยที่สุด	1.65	1.23	71.3	น้อยที่สุด

ตารางที่ 2 ปัญหาสมรรถภาพทางกายและการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$ เพศชาย				$\bar{X}$ เพศหญิง			
	S.D.	ร้อยละ	ระดับปัญหาสมรรถภาพทางกาย		S.D.	ร้อยละ	ระดับปัญหาสมรรถภาพทางกาย	
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาซักผ้าโดยไม่ใช้เครื่องซักอัตโนมัติ	3.11	1.46	25.4	มากที่สุด	2.72	1.57	36.4	น้อยที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาล้างจานอย่างน้อย 10 นาที/วัน	2.90	1.26	26.7	ปานกลาง	2.53	1.32	28	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาล้างห้องน้ำอย่างน้อย 10 นาที/วัน	2.71	1.18	29.7	ปานกลาง	2.2	1.16	35.7	น้อยที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษากวาดบ้านอย่างน้อย 10 นาที/วัน	3.45	1.20	28.9	มาก	3.15	1.15	33.6	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาถูบ้านอย่างน้อย 10 นาที/วัน	3.08	1.20	34.9	ปานกลาง	2.78	1.11	35	ปานกลาง
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาทำอาหารอย่างน้อย 10 นาที/วัน	2.53	1.33	29.7	น้อยที่สุด	2.37	1.27	30.8	น้อยที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาล้างรถอย่างน้อย 10 นาที/วัน	1.78	1.08	56.9	น้อยที่สุด	2.05	1.22	47.6	น้อยที่สุด
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาออกกำลังกาย 3-5 วัน	2.06	1.01	39.7	น้อยที่สุด	2.38	1.18	32.2	น้อย
ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาออกกำลังกาย 1-2 วัน	2.21	1.10	32.3	น้อย	2.53	1.23	28.7	น้อย
ร่างกายจะมีมวลกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น	3.46	1.06	33.6	ปานกลาง	3.51	1.02	46.9	ปานกลาง
จำนวนเปอร์ไขมันในร่างกายลดลง	3.57	1.10	36.6	ปานกลาง	3.45	1.09	39.2	ปานกลาง
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆเพิ่มมากขึ้น	3.64	0.97	35.3	มากที่สุด	3.81	0.95	35.7	มากที่สุด
ค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม	3.70	1.12	31.0	มากที่สุด	3.73	1.13	37.1	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 นักศึกษาชายและหญิงส่วนมากไม่มีโรคประจำตัว มีเพียงส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัวคือ โรคภูมิแพ้ ปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายส่วนมากจะมีอาการปวดบ่น นักศึกษาหญิงจะมีอาการปวดหลัง ผลการจากนั่งทำงานเป็นเวลานาน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย นักศึกษาชายส่วนมากใช้รถจักรยานยนต์มากกว่าการใช้รถจักรยาน และนักศึกษาหญิงใช้บริการลิฟต์มากกว่าการเดินขึ้นบันได ทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชายส่วนมากไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนมีจำนวนมาก ซึ่งนักศึกษารู้ว่าการออกกำลังกายนั้นสำคัญและเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวนักศึกษา ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในช่วงที่ไม่ใช่เวลาพลศึกษา นั้น นักศึกษาบางส่วนที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย 10 นาที การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางของนักศึกษาส่วนมากเดินทางมามหาวิทยาลัยโดยการเดินอย่างน้อย 10 นาที การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

เกี่ยวข้องกับการทำงานบ้านนักศึกษาชายส่วนมากซักผ้าโดยไม่ใช้เครื่องซักผ้าอัตโนมัติแต่นักศึกษาหญิงซักผ้าโดยใช้เครื่องซักผ้าอัตโนมัติ มีนักศึกษาชายและหญิงบางส่วนที่ล้างจาน กวาดบ้าน ภูบ้านอย่างน้อย 10 นาที/วัน ในด้านของกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษา ทั้งนักศึกษาชายและหญิงส่วนมากในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาใน 1 สัปดาห์ไม่ได้ออกกำลังกาย 3-5 วัน มีเพียงนักศึกษาชายบางส่วนที่ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นนักศึกษามีความคาดหวังหลังจากการออกกำลังกายว่าต้องการให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

ผลการสัมภาษณ์ผู้บริหาร และอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพและสุขภาพเพื่อหาแนวทางแก้ไข ปัญหาโดยประสงค์มีการกำหนดในยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนานักศึกษาให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะเมื่อนักศึกษานั้นมีสมรรถภาพทางกายที่ยังสามารถส่งผลถึงการเรียนและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักศึกษาด้วย มีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือมีการจัดการแข่งขันกีฬาที่มากกว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ มีการกำหนดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเข้าใหม่ทุกคนเพื่อเป็นการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและนักศึกษายังได้ทราบผลสมรรถภาพทางกายของตนเอง ,กำหนดให้มีวิชาบังคับให้นักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ควรมีการจัดอุปกรณ์ที่นักศึกษาสามารถเบิก-ยืม เพื่อนำมาออกกำลังกายเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มากขึ้นและเป็นอีกแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้นักศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัญหาสมรรถภาพทางกายที่ส่งผลทางร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ซึ่งนักศึกษาชายมีอาการปวดบ่าและนักศึกษาหญิงมีอาการปวดหลัง หลังจากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน การเดินทางในการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษายามในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีการใช้บริการรถจักรยานยนต์และลิฟต์มากกว่าการเดิน และการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนมากไม่ได้ออกกำลังกายเนื่องจากงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนมีจำนวนมาก ดังที่สุพิตร สมานิต (2549) กล่าวว่า สภาวะร่างกายที่อยู่ในสภาพดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพโดยขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย นอกจากนี้ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกาย หรืออาจจะกล่าวว่า มีรากฐานจากการมีสุขภาพดี ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว

(2562) ยังกล่าวว่า สภาวะร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกายสร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงเพียงบางส่วนในช่วงเวลาเรียนที่ไม่ใช่วิชาพลศึกษามีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างน้อย 10 นาที และยกของหนักเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 นาที โดยกรมอนามัย (2560) กล่าวว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 57 ของประชากรทั้งหมดของไทย ประชากรวัยนี้เป็นกลุ่มประชากรหลัก ที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนประเทศ ทำให้เกิดการเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ จากการศึกษาข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2553-2557) พบว่า กลุ่มวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ยังคงมีปัญหาสุขภาพอยู่มาก จากการวิเคราะห์สาเหตุของสถานการณ์มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในวัยผู้ใหญ่พบว่า ประชากรในวัยนี้ในวันหนึ่งจะอยู่ที่ทำงานเป็นเสียส่วนใหญ่ แต่ด้วยลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป มีการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง แต่นั่งทำงานนั่งประชุมมากขึ้นละการทำงานเป็นลักษณะซ้ำ ๆ ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อมัดเดิม ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้คนในวัยนี้มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมาก

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงส่วนมากเดินทางมามหาวิทยาลัยโดยการเดินอย่างน้อย 10 นาที ซึ่งกรรวิ บุญชัย (2556ข) อ้างถึงใน พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี (2558) กล่าวว่า การประกอบกิจกรรมทางกายระดับกลาง จะมีผลดีต่อสุขภาพเมื่อประกอบกิจกรรมนั้นใช้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ หรือประกอบกิจกรรมทางกายซึ่งจักรยานในระยะทาง 4 ไมล์ (6.4 กิโลเมตร) การเดินขึ้น-ลงบันไดในเวลา 15 นาที หรือเดินระยะทาง 23 ไมล์ (3.2 กิโลเมตร) ซึ่งจักรยานในระยะทาง 5 ไมล์ (8 กิโลเมตร) เป็นเวลา 30 นาที หรือเดินระยะทาง 1.75 ไมล์ (2.8 กิโลเมตร) ในเวลา 30-45 นาที และกรมอนามัย (2560) กล่าวว่า ข้อเสนอแนะของกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ กิจกรรมทางกายจากการเดินทางด้วยการเดินเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้ก่อนการทำงานและหลังเลิกงาน

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบ้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม นักศึกษาชายส่วนน้อยซักผ้าโดยไม่ใช้เครื่องซักผ้าอัตโนมัติ ส่วนนักศึกษาหญิงส่วนมากซักผ้าโดยไม่ใช้เครื่องซักผ้าอัตโนมัติ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงบางส่วนล้างจาน กวาดบ้าน ถูบ้านอย่างน้อย 10 นาที/วัน และนักศึกษาหญิงบางส่วนล้างห้องน้ำอย่างน้อย 10 นาที/วัน ส่วนนักศึกษาชายส่วนน้อยล้างห้องน้ำอย่างน้อย 10 นาที/วัน ซึ่งสนธยา สีละมอด (2557) ได้กล่าวว่า การทำงานบ้านเป็นกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ถ้ามีการปฏิบัติอย่างเพียงพอก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ หรือการมีเป็นส่วนใหญ่ในแต่ละวันก็อาจจะช่วยรักษาสภาพที่ดีให้คงอยู่ได้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2556) กล่าวว่า การทำงานบ้าน

เป็นส่วนหนึ่งของการประกอบกิจวัตรประจำวัน โดยหากมีการกระทำหรือดำเนินการเป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถช่วยยกระดับประคองสุขภาพพื้นฐานให้คงสภาพให้ยาวนานขึ้น

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครปฐม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงส่วนมากในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาใน 1 สัปดาห์ ไม่ได้ออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ แต่มีนักศึกษาชายบางส่วนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาใน 1 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์ ส่วนนักศึกษาหญิงส่วนน้อยในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาใน 1 สัปดาห์ ออกกำลังกาย 1-2 วัน ดังที่ NASPE (2005 อ้างถึงใน สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า ไม่น้อยกว่า 225 นาที/สัปดาห์ เกษมนครเขตต์ (2556) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) วัยนี้ควรมีกิจกรรมทางกายที่ออกแรงระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ 75 นาที/สัปดาห์ ของกิจกรรมที่ออกแรงอย่างหนักหรืออาจจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งกิจกรรมออกแรงปานกลางและหนัก ในเวลาเท่า ๆ กันได้ โดยควรมีกิจกรรมในลักษณะแอโรบิคร่วมด้วยอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที และเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้นเป็นพิเศษ ควรเพิ่มระดับการทำกิจกรรมในระดับปานกลาง 300 นาที/สัปดาห์ หรือ 150 นาที/สัปดาห์ ของการออกแรงอย่างหนัก สำหรับกิจกรรมที่สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การยกน้ำหนัก ควรจะทำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ ก็เพียงพอ

ผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารและอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสมรรถภาพและสุขภาพเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาโดยประสงค์ให้มีการกำหนดในยุทธศาสตร์เพื่อพัฒนานักศึกษาให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะเมื่อนักศึกษานั้นมีสมรรถภาพทางกายที่ยังสามารถส่งผลถึงการเรียนและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของนักศึกษาด้วย มีการจัดสรรงบประมาณเพื่อสนับสนุนกิจกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ดีหรือมีการจัดการแข่งขันกีฬาที่มากกว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ ดังที่ U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE (2020) กล่าวว่า การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้พลังงานในการทำกิจกรรม เช่น การเดิน การทำสวน การขับรถ การเข็นรถเข็นเด็ก การปั่นจักรยาน การเล่นฟุตบอลหรือเล่นร่ายกายคำคีน ซึ่งตัวอย่างที่ดีของการออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งให้มีการกำหนดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเข้าใหม่ทุกคนเพื่อเป็นการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและนักศึกษายังได้ทราบผลสมรรถภาพทางกายของตนเอง และควรมีการจัดอุปกรณ์ที่นักศึกษาสามารถเบิก-ยืม เพื่อนำมาออกกำลังกายเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มากขึ้นและเป็นอีกแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้นักศึกษา ดังที่ Wei (2004) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักศึกษาในวิทยาลัยประเทศจีน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมกีฬาเป็นกิจกรรมที่นักศึกษานัดกันเข้าร่วมในการใช้เวลาว่างและบัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น ผลวิจัยพบว่า นักศึกษาเอกพลศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่าเอกอื่นและต้องการการใช้อุปกรณ์ที่เพียงพอ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น
2. ควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการประกอบกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบ้านให้มากยิ่งขึ้น เพราะงานบ้านมีกิจกรรมที่หลากหลายซึ่งถ้ามีการทำอย่างสม่ำเสมอ สามารถช่วยรักษาระดับสมรรถภาพทางกายได้และสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วย
3. ในการเรียนการสอนที่ไม่ใช้วิชาพลศึกษาควรส่งเสริมให้กิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวมากกว่าการนั่งอยู่กับที่
4. ส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการประกอบกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างให้มากขึ้น และในการประกอบกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้เวลาว่างควรมีความหนักอยู่ในระดับปานกลาง และความหนักในระดับหนัก ที่เป็นไปตามหลักของการประกอบกิจกรรมและควรเลือกประเภทกิจกรรมทางกายที่มีความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2560). *ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)*. กรุงเทพฯ: บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- เกษม นครเขตต์. (2556). *กิจกรรมทางกายและคำแนะนำสำหรับการมีกิจกรรมทางกายในช่วงอายุต่าง ๆ*. สืบค้น 24 พฤษภาคม 2563, จาก. <http://www.thaicyclingclub.org>
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556ก.) *กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการในยุทโธปกรณ์, โดยสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 39(2): 13.*
- _____. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์. (2558). *พฤติกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สนธยา สีละมอด. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพิตร สมานิต. (2549). *การสร้างแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี*. นนทบุรี: พี.เอส.ปรีนท์.
- สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์. (2555). *การจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสันทนาการในสถานศึกษา*. สืบค้น 26 มีนาคม 2563, จาก http://ped.edu.ku.ac.th/home/research/data/29_08_2015_21_16_24.pdf
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยว. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19-59 ปี*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ สัมปชัญญะ.

- Butlet, A. C., & Beck, J.S. (1989). Cognitive therapy outcome: A review of meta-analyses. *Journal of Norwegian Psychology Associate*,
- Wei. 2004. Specific recruitment of regulatory T cells in ovarian carcinoma fosters immune privilege and predicts reduced survival. *Nature medicine*, 10(9): 942-949.
- U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE. (2020). Physical activity. สืบค้น 30 มีนาคม 2563, จาก [https://www. choosemyplate.gov/resources/physical-activity-what-is](https://www.choosemyplate.gov/resources/physical-activity-what-is)