

การศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

ศิริวัฒน์ ปทุมมาศ*

วิชาญ มะวิญธร** ณิชฎีกา เฟ็งลี***

วันที่รับ 5 ธันวาคม 2563

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 339 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น แบบสอบถามพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการเรียน พฤติกรรมการทำงาน พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton โดยมีค่าเท่ากับ 0.80 – 1.00 และหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach โดยมีค่าเท่ากับ 0.89 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามจำนวน 339 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการเรียนในทุกกลุ่มวิชามีนักศึกษาชายและหญิงจำนวนน้อยที่มีการสะสมการมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางและที่ความหนักระดับหนัก 2) พฤติกรรมการทำงานมีนักศึกษาชายและหญิงจำนวนน้อยมากที่มีการสะสมการมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางและที่ความหนักระดับหนัก 3) พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน นักศึกษาชายและหญิงส่วนใหญ่มีการสะสมการมีกิจกรรมทางกายด้วยการเดินทางด้วยเท้า 4) พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ นักศึกษาชายและหญิงส่วนน้อยมีการสะสมกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลางและความหนักระดับหนัก และ 5) นักศึกษาชายและหญิง ร้อยละ 45.13 ที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเพียงพอ (> 150 นาทีต่อสัปดาห์) และนักศึกษาชายและหญิง ร้อยละ 15.04 ที่มีกิจกรรมทางกายระดับหนักเพียงพอ (>75 นาทีต่อสัปดาห์)

คำสำคัญ พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกาย, นักศึกษาชั้นปี 1, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

* นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: ศิริวัฒน์ ปทุมมาศ* E-mail: momu8_wow@hotmail.com มือถือ 081-9369290

Physical Activities Behaviors Among RajabhatPetchabun University

Siriwat Partummad* Wichan Mawinthorn** Nattika Penglee**

Receive 5 December, 2020

Abstract

This research aimed to study physical activity behaviors among freshman students' Rajabhat Petchabun University. Subjects were 339 students by using stratified random sampling. The physical activity behaviors questionnaire was developed by the researcher including 4 aspects: 1) learning behavior 2) activity at work behavior 3) travel behavior and 4) recreation behavior. The content validity of questionnaire was judged by 5 experts according to Rovinelli and Hambleton method, which was IOC = 0.80 - 1.00. The Alpha Cronbach's coefficient was used to estimate reliability of questionnaire, which was $r = 0.89$. Three hundred and thirty-nine questionnaires were distributed to the population, and total 339 respondent (100%) were completed and returned to the researcher. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean and standard deviation.

The findings were as follows: 1) In learning behavior of any subjects was consisted of few male and female students who cumulative physical activity at moderate intensity level, and vigorous intensity level. 2) In working behavior was consisted of very few male and female students who cumulative physical activity at moderate intensity level, and vigorous intensity level. 3) In travel behavior was consisted of most male and female students accumulate physical activity by walking. 4) In recreation behavior was consisted of few male and female students who cumulative physical activity at moderate intensity level, and vigorous intensity level. and 5) 45.13% of male and female students meet the physical activity recommendation with moderate intensity level (> 150 minutes per week) and 15.04% of male and female student meet the physical activity recommendation with vigorous intensity level (> 75 minutes per week).

Keywords Physical Activity Behaviors, Freshman, Rajabhat Petchabun University

* Master's degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

** Assistant Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Corresponding author: Siriwat Partummad momu8_wow@hotmail.com

บทนำ

สุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนบนโลกพึงปรารถนา ดังที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2016) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพว่า หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ที่ดีทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการปราศจากโรคหรือความบกพร่องของร่างกาย ปัจจุบันหน่วยงานต่างๆ ในประเทศไทยได้สนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2555-2559) (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2555) ที่ได้กำหนดยุทธศาสตร์การวิจัยที่ 1 เรื่องการสร้างศักยภาพและความสามารถในการพัฒนาทางสังคม โดยเรื่องหนึ่งที่มุ่งเน้นในยุทธศาสตร์นี้ คือ การวิจัยเพื่อพัฒนาสุขภาพอนามัยและคุณภาพชีวิต ซึ่งเร่งแก้ไขปัญหาและนำไปสู่การเสริมสร้างและพัฒนาประเทศโดยเร็ว สอดคล้องกับแผนการพัฒนาสุขภาพ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) ที่ได้มีการเน้นเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยแข็งแรงทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา (กระทรวงสาธารณสุข, 2556)

การประกอบกิจกรรมทางกายเป็นประจำ ได้รับการพิสูจน์แล้วว่าช่วยป้องกันและรักษาโรคไม่ติดต่อได้ (NCDs) เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน มะเร็งเต้านม และลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังสามารถพัฒนาสุขภาพจิต ทำให้มีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดี (WHO, 2018) การปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่มีความหนักอย่างเพียงพอเป็นประจำยังสามารถช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้ ไม่ว่าจะเป็นภาวะโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ความเข้มข้นของคอเลสเตอรอลสูง (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, 2553) ในทางตรงกันข้าม การขาดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย (Sedentary Behavior) และขาดการออกกำลังกาย (Exercise) ล้วนแต่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของภาวะความเจ็บป่วยและการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร การดำเนินชีวิตที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือมีการประกอบกิจกรรมทางกายอยู่เป็นประจำ ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยให้อารมณ์แจ่มใส คลายเครียด (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556)

การปฏิบัติกิจกรรมทางกายของประชากรให้ถึงระดับที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยกำหนดเกณฑ์ตามหลัก FITT ที่แตกต่างกันใน 3 กลุ่มวัย คือ วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ (ช่วงอายุ 18-64 ปี) ได้แก่ กิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่าง การเดิน ขี่จักรยาน การทำงานที่ต้องออกแรง ทำงานบ้าน การเล่นต่างๆ เกม กีฬา และกิจกรรมออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายสำหรับวัยนี้มุ่งสร้างเสริมสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ สุขภาพของกระดูก และลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCD) และ ภาวะซึมเศร้า (คณะทำงานสุขภาพคนไทย, 2557)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ เป็นมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนให้นักศึกษามีสุขภาพดี โดยมีกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพนักศึกษา โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “เป็นหน่วยงาน ส่งเสริมกิจกรรม จัดสวัสดิการ ให้บริการและพัฒนานักศึกษาให้มีความดีงามทั้งทางด้าน ร่างกาย อารมณ์ สังคม มีความรักในเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทย และพัฒนาเผยแพร่ไปสู่

สากล” ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของพลศึกษาว่า “พลศึกษาคือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่มีจุดหมายที่จะส่งเสริมผู้เรียนให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ได้เลือกสรรแล้วเป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้” นอกจากนี้มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ยังสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมวอลเลย์บอล หรือการจัดการแข่งขันกีฬาอินทนิลเกมส์ซึ่งเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างคณะ ของนักศึกษา

จากที่กล่าวมาข้างต้น การศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์นั้นมีความสำคัญ เพราะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่นำมาซึ่งการกำหนดนโยบายที่เป็นรูปธรรม รวมทั้ง การกำหนดโครงการหรือรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เพื่อการป้องกันหรือแก้ไขการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ นักศึกษาให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ซึ่งถือว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญ รวมทั้งเป็นกลุ่มที่มี ความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ เพื่อข้อมูลที่ได้จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมและ สนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 2,204 คน ทำการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ ยามาเน่ (Yamane) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.05 ทำให้ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างประมาณ 339 คน และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เพื่อให้ได้สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่าง แต่ละคณะ เพื่อเป็นตัวแทนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ชั้นปีที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกาย ที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นโดยทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมในการประกอบกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย

1. พฤติกรรมการเรียน (Learning behavior)

2. พฤติกรรมในการทำงาน (Activity at work)
3. พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Travel behavior)
4. พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ (Recreation behavior)

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นผ่านการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม จากนั้นนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ พิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการของ Rovinelli and Hambleton และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC: Index of item Objective congruence) โดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่า IOC ระหว่าง 0.88-1.00 และผ่านการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้ว
2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรมประกอบกิจกรรมทางกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.89
3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2560

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 339 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 และเพศหญิงจำนวน 277 คน คิดเป็นร้อยละ 81.7 ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 รองลงมาอายุ 20 ปี จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2

พฤติกรรมด้านการเรียนในตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าที่ความหนักระดับปานกลางวิชาบรรยายมีการสะสมเวลาเฉลี่ย 87.89 นาทีต่อสัปดาห์ วิชาปฏิบัติ 67.03 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 73.58 นาทีต่อสัปดาห์ และวิชาพลศึกษา 61.43 นาทีต่อสัปดาห์ ที่ความหนักระดับหนักวิชาบรรยายมีการ

สะสมเวลาเฉลี่ย 14.90 นาทีต่อสัปดาห์ วิชาปฏิบัติ 11.44 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน 10.02 นาทีต่อสัปดาห์ และวิชาพลศึกษา 9.24 นาทีต่อสัปดาห์

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายจากพฤติกรรมด้านการเรียน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาสะสมของกลุ่มตัวอย่าง

	ชาย (n=62)				หญิง (n=277)				รวม (n=339)			
	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.
ระดับปานกลาง												
- บรรยาย	13	20.97	94.06	364.56	52	18.77	86.51	333.24	65	19.17	87.89	338.64
- ปฏิบัติ	12	19.35	60.97	322.91	37	13.36	68.38	349.67	49	14.45	67.03	344.48
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	8	12.90	128.52	621.86	39	14.08	61.28	374.73	47	13.86	73.58	430.27
- พลศึกษา	14	22.58	70.94	329.54	38	13.72	59.30	419.71	53	15.63	61.43	404.30
ระดับหนัก												
- บรรยาย	4	6.45	10.45	68.87	14	5.05	15.90	124.61	18	5.30	14.90	116.36
- ปฏิบัติ	4	6.45	53.71	325.45	6	2.17	1.98	17.16	10	2.95	11.44	140.56
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	4	6.45	39.29	233.74	9	3.25	3.46	20.51	13	3.83	10.02	101.96
- พลศึกษา	5	8.06	34.76	230.65	9	3.25	3.52	31.45	14	4.13	9.24	102.74

^a เฉพาะคนที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป

พฤติกรรมการทำงานในตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าที่ความหนักระดับปานกลางและระดับหนัก จากพฤติกรรมในการทำงานมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนน้อยมากที่มีการสะสมเวลาในการมีกิจกรรมทางกายจากพฤติกรรมการทำงานโดยภาพรวมความหนักของกิจกรรมทางกายระดับปานกลางมีเวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 126.92 นาทีต่อสัปดาห์ และที่ความหนักของกิจกรรมทางกายระดับหนัก มีเวลาเฉลี่ยอยู่ที่ 23.21 นาทีต่อสัปดาห์

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายจากพฤติกรรมการทำงาน
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาสะสมของกลุ่มตัวอย่าง

	ชาย (n=62)				หญิง (n=277)				รวม (n=339)			
	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.
ระดับปานกลาง	12	19.35	225.00	1110.18	40	14.44	104.97	442.49	52	15.34	126.92	620.06
ระดับหนัก	4	6.45	2.71	11.43	11	3.97	27.80	261.96	15	4.42	23.21	236.97

^a เฉพาะคนที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป

พฤติกรรมกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางในชีวิตประจำวันในตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายในการเดินทางในชีวิตประจำวัน ด้วยการเดินทางด้วยเท้า 163.25 นาทีต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างหญิงมีเวลาสะสม 170.81 นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างชาย 129.48 นาทีต่อสัปดาห์ ส่วนการขี่จักรยานในชีวิตประจำวัน 125.60 นาทีต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างหญิงมีเวลาสะสม 140.71 นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างชาย 58.06 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับการขี่จักรยานยนต์ในชีวิตประจำวันถือเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย อยู่ที่ 362.75 นาทีต่อสัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างชายมีเวลาสะสม 389.52 นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างหญิง 61.73 นาทีต่อสัปดาห์

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายจากพฤติกรรมการเดินทาง
ในชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาสะสมของกลุ่มตัวอย่าง

	ชาย (n=62)				หญิง (n=277)				รวม (n=339)			
	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.
เดินด้วยเท้า	18	29.03	129.48	304.32	110	39.71	170.81	414.37	128	37.7	163.25	396.46
ขี่จักรยาน	6	9.68	58.06	240.29	42	15.16	140.71	681.19	48	14.159	125.60	624.78
ขี่จักรยานยนต์	39	62.90	389.52	495.86	171	61.73	356.76	745.97	210	61.94	362.75	706.35

^a เฉพาะคนที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป

พฤติกรรมกิจกรรมทางกายด้านการใช้เวลาว่างเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการในตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลาง อยู่ที่ 94.80 นาที

ต่อสัปดาห์ สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างชายมีเวลาสะสม 203.06 นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างหญิง 70.57 นาทีต่อสัปดาห์ และกลุ่มตัวอย่างมีการสะสมกิจกรรมทางกายความหนักระดับหนักอยู่ที่ 29.80 นาทีต่อสัปดาห์ สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างหญิงมีเวลาสะสม 30.79 นาทีต่อสัปดาห์ มากกว่ากลุ่มตัวอย่างชาย 25.35 นาทีต่อสัปดาห์

ตารางที่ 4 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายจากพฤติกรรมการใช้เวลาว่าง เพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาสะสมของกลุ่มตัวอย่าง

	ชาย (n=62)				หญิง (n=277)				รวม (n=339)			
	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.	จำนวน ^a	ร้อยละ ^a	\bar{x}	S.D.
ระดับ												
ปานกลาง	20	32.26	203.06	735.50	68	24.55	70.57	212.05	88	38.42	94.80	370.10
ระดับหนัก	10	16.13	25.35	82.50	34	12.27	30.79	126.74	44	12.97	29.80	119.79

^a เฉพาะคนที่มีการสะสมกิจกรรมทางกายตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป

เมื่อพิจารณาตามข้อเสนอแนะด้านเวลา (นาทีต่อสัปดาห์) สะสมการมีกิจกรรมทางกายของ WHO (2018) ดังตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายสะสมที่ความหนักระดับปานกลาง >150 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 45.13 และ >300 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 36.87 โดยกลุ่มตัวอย่างหญิงผ่านตามข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายมากกว่ากลุ่มตัวอย่างชายเล็กน้อย สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านตามข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายสะสมที่ความหนักระดับหนัก >75 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.04 และ >150 นาทีต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 11.21 โดยกลุ่มตัวอย่างชายผ่านเกณฑ์มากกว่ากลุ่มตัวอย่างหญิงเล็กน้อย

ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละจำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่างที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามข้อเสนอแนะ(WHO, 2018)

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกาย (WHO, 2018)	ชาย (n=62)		หญิง (n=277)		รวม (n=339)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความหนักระดับปานกลาง						
> 150 นาทีต่อสัปดาห์*	26	41.93	127	45.85	153	45.13
> 300 นาทีต่อสัปดาห์**	20	32.26	105	37.91	125	36.87

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกาย (WHO, 2018)	ชาย (n=62)		หญิง (n=277)		รวม (n=339)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ความหนักระดับหนัก						
> 75 นาทีต่อสัปดาห์*	10	16.13	41	14.80	51	15.04
> 150 นาทีต่อสัปดาห์**	9	14.12	29	10.47	38	11.21

* มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

** มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

อภิปรายผล

ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางและระดับหนักน้อยมาก ทั้งนี้เป็นเพราะการจัดการเรียนรู้ในปัจจุบันยังเป็นแบบผู้สอนเป็นศูนย์กลาง คือ เน้นการสอนแบบครูเป็นผู้บรรยายให้นักศึกษามีส่วนร่วมในชั้นเรียนค่อนข้างน้อย และนั่งฟังการบรรยายของผู้สอนเป็นหลัก หรือแม้แต่ในรายวิชาปฏิบัติผู้สอนอาจใช้วิธีการสาธิต โดยปราศจากการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติจริง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ทั้งนี้รวมไปถึงรายวิชาพลศึกษาที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดให้มีการเรียนในหลักสูตรเพียง 1 รายวิชา 3 หน่วยกิตเท่านั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา ยังไม่เพียงพอต่อการทำให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางได้ครบทุกคน ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลางในพฤติกรรมกรเรียนควรมีการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็น เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติและใช้กระบวนการคิดด้วยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นเพิ่มมากขึ้น ดังที่ วิชัย เสวกงาม (2559) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของการสอนแบบผู้เรียนเป็นผู้ลงมือกระทำ (Active Learning) ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพิ่มแรงจูงใจให้กับผู้เรียนมากขึ้น ผู้เรียนสามารถได้รับข้อมูลย้อนกลับทันทีจากผู้สอน และผู้เรียนมีส่วนร่วมในการคิดขั้นสูง นอกจากนี้ยังให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากขึ้นกว่าการนั่งฟังอยู่เฉยๆ โดยการจัดการเรียนรู้เชิงรุกสามารถทำได้ในหลายวิธี แต่ผู้สอนควรเลือกกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการเคลื่อนไหวร่างกายบ้าง เช่น การสอนแบบบทบาทสมมติ การสอนแบบเกม การสอนแบบลงมือปฏิบัติ เป็นต้น

ด้านพฤติกรรมในการทำงาน เห็นได้ว่าพฤติกรรมการทำงาน เช่น การทำงานเสริมนอกเวลาเรียนสามารถทำให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในความหนักระดับปานกลางและระดับหนักได้น้อยมาก นักศึกษามีกิจกรรมทางกายด้านพฤติกรรมในการทำงาน ในระดับปานกลางเพียงร้อยละ 15.34 และในระดับหนักเพียงร้อยละ 4.42 ซึ่งนักศึกษาในวัยนี้เป็นวัยที่ควรให้ความสำคัญในการเรียนเป็นหลักอยู่แล้ว หากนักศึกษาทำงานเสริมนอกเวลามากเกินไปอาจทำให้ส่งผลกระทบด้านอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดารา พงษ์สมบูรณ์ (2548) ที่ได้ศึกษาปัญหาการทำงานบางเวลาของนิสิต นักศึกษาในระดับสถาบันอุดมศึกษา พบว่า นักศึกษาที่ทำงานบางเวลามีผลการเรียนต่ำลง สุขภาพร่างกาย และจิตใจแย่งลง ขาดโอกาสในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย แต่อย่างไรก็ตามนักศึกษากลุ่มนี้มีความจำเป็นที่ทำให้ต้องทำงานในบางเวลาเนื่องจากรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอ

อย่างไรก็ตามกิจกรรมทางกายด้านการทำงานไม่ได้หมายความถึงการงานเพื่อหารายได้แต่ยังรวมไปถึงการทำงานบ้านด้วย ซึ่งอาจสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาในช่วงยุคนี้มีเครื่องมือที่คอยอำนวยความสะดวกการใช้แรงในการทำงานบ้านหรือดูแลที่พักอาศัยของตนเองจึงลดลง ทำให้มีความเป็นอยู่สบายมากขึ้น และบางส่วนอาจมีนิสัยรักความสบาย สอดคล้องกับ สมพงษ์ จิตระดับ และอัญญมณี บุญชื้อ (2551) ที่ได้กล่าวว่า เด็กส่วนใหญ่เติบโตขึ้นกับความสะดวกสบายโดยรับผิดชอบการศึกษาเล่าเรียนอย่างเดียว ไม่ต้องทำงานหารายได้หรือแบ่งเบาภาระครอบครัว

พฤติกรรมการเดินทางในชีวิตประจำวัน แสดงให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางด้วยการการขับขี่จักรยานยนต์มากที่สุดถึงร้อยละ 61.94 รองลงมาคือการเดินทางด้วยเท้าร้อยละ 37.7 โดยมีระยะเวลาที่ต่อสัปดาห์สะสม 585.59 นาทีและ 432.36 นาทีตามลำดับ ซึ่ง Corbin et al. (2003) ได้ระบุว่าควรมีกิจกรรมทางกายความหนักระดับปานกลางเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย 30 นาทีในแต่ละวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษามีกิจกรรมทางกายด้านการเดินทางในชีวิตประจำวันเพียงพอ แต่การเดินทางด้วยการการขับขี่จักรยานยนต์เป็นกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยซึ่งเป็นประโยชน์กับสุขภาพไม่มากนัก สอดคล้องกับ ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย (2558) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการเดินทางโดยสาธารณะรถส่วนบุคคล และขับขี่จักรยานยนต์เป็นกิจกรรมทางกายที่มีการขยับตัวน้อยจึงไม่มีผลต่อการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

พฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ จากข้อมูลพฤติกรรมกิจกรรมทางกายด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการ (Recreation Behavior) จะเห็นได้ว่ากิจกรรมนันทนาการที่นักศึกษาส่วนใหญ่สนใจคือ การร้องเพลงซึ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่อาจใช้แค่การยืนร้องเพลงและการนั่งร้องเพลงเท่านั้นทำให้ความหนักของกิจกรรมไม่เพียงพอ ซึ่งการที่จะทำให้เกิดกิจกรรมทางกายนั้น เจริญ กระจบวนรัตน์ (2556) กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงร่าง (Skeletal Muscle) หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงาน (Energy Expenditure) เพิ่มขึ้นจากขณะพัก นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพควรเป็นกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก (Moderate to Vigorous – intensity physical activity) ทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ ด้วยกิจกรรมแบบแอโรบิกระดับปานกลาง (moderate-intensity aerobic physical activities) หรือทำกิจกรรมระดับปานกลางผสมผสานกับกิจกรรมระดับหนักในเวลาเท่าๆกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกายกับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกิจกรรมทางกายกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2556). รายงานประจำปี 2556. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กรมอนามัย. (2543). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2549). แนวทางเวชปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) สำหรับ ผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2553). คู่มือ: แนะนำการดำเนินการในระดับประชากรเพื่อเพิ่มระดับกิจกรรมทางกาย : การนำยุทธศาสตร์โลกด้านอาหาร กิจกรรมทางกาย และสุขภาพไปปฏิบัติให้เป็นผลสำเร็จ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- คณะทำงานสุขภาพคนไทย. (2557). สุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง..
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกาย. (Physical Activity). วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 39(1), 5-15
- ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย. (2558). พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. (2555). ยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. นนทบุรี: บริษัท เดอะกราฟิโกซิสเต็มส์ จำกัด.
- สมพงษ์ จิตระดับ และอัญญณณ บัญชี. (2551). หลักสูตรสิทธิเด็กและการวางแผนท้องถิ่นเพื่อเด็กและเยาวชน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- World Health Organization. (2016). Safe Abortion: Technical and Policy Guidance for Health Systems. Geneva: Department of Reproductive Health and

Research World Health Organization.

Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., Beighle, A., Le Masurier, G., & Morgan, C. (2003).

Guidelines for appropriate physical activity for elementary school children: 2003 update. Reston: NASPE Publications.