JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 48 No. 1 January-June, 2022.

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 48 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2565

สภาพการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

สิทธิชัย เพิ่มสิน*

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสายวิชาการจำนวน 200 คน โดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ 1) ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของบุคลากร 2) ด้านการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พิจารณา โดยใช้วิธีการของ Rovinelli และ Hambleton หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อมั่น ด้วยวิธีการของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.92 ทำเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม จำนวน 200 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมด 140 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 70 แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ และฐานนิยม

ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคลากรใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่ง วันละ 2-3 ชั่วโมง ต่อวัน โดยกิจกรรมที่ทำคือดูโทรทัศน์ และเล่นคอมพิวเตอร์และการเล่นมือถือ 2) บุคลากรส่วนใหญ่ประกอบกิจทางกายด้วยการทำงานบ้าน เป็นประจำ 1-2 ชั่วโมง ด้วยการ กวาดบ้าน ซักผ้า ถูบ้าน 3) บุคลากรใช้การเดิน 5 วัน / สัปดาห์ อย่างน้อย 10 นาที เป็นประจำ 4) บุคลากรส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายโดยกิจกรรมกีฬา กีฬาแบดมินตัน ว่ายน้ำ และวิ่ง 5) บุคลากรส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายเป็นประจำเลือกกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย และเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้เป็นบ้างครั้ง และใช้ระยะเวลา 30- 60 นาที ต่อการทำกิจกรรมทางกายในแต่ละครั้ง 6) บุคลากรใช้การประกอบกิจกรรมทางกายเพื่อรักษาสภาพของร่างกายให้แข็งแรง ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง มีความสนุกผ่อนคลายการความตึงเครียดจากการทำงาน และยังได้พบปะเพื่อนใหม่ ๆ

คำสำคัญ : การประกอบกิจกรรมทางกาย บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

* อาจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
ติดต่อผู้นิพนธ์: สิทธิชัย เพิ่มสิน E-mail.: peku72.sitthichai@gmail.com มือถือ: 0661285445
วันที่รับบทความ 18 พฤษภาคม 2564 วันที่แก้ไขบทความ 23 มิถุนายน 2564 วันที่ตอบรับ 23 มิถุนายน 2564

JOURNAL OF HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION
ISSN 0125-2674
Vol. 48 No. 1 January-June, 2022.

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ
ปีที่ 48 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2565

The Status of Physical Activity Phetchaburi Rajabhat University's Personnel

Sitthichai Phoemsin*

Abstract

The physical activities of staff at Phetchaburi Rajabhat University. The sample group was 200 academic staff. The 2 part questionnaires were created by the researcher. The first part was the physical activity participation of the sample group. Another one was physical activity. The questionnaires were verified the accuracy by three experts using Rovinelli and Hambleton method. As Correlation coefficient value was testified by the Cronbach method and it was equal to 0.92. Research data collection was conducted by sending 200 questionnaires to the sample group. Thus 140 ones returned that it was about 70 percent. Then the data were analyzed for mean and mode.

The results found that the academic staff lived a sedentary life for 2-3 hours a day. The activities they performed were watching television, playing computer and mobile. Most of the academic staff worked on their physical activities by regularly doing housework about 1-2 hours per day by sweeping the house, washing clothes, and rubbing the house. The academic staff walked routinely five days per week for at least 10 minutes. Most of the academic staff had physical activity especially playing sports example playing badminton, swimming, and running. Most of the academic staff had participated in the physical activity regularly and choosing the physical activity with all parts of body movement. Besides, they sometimes attended the activities organized by the university. They spent 30-60 minutes each time doing the physical activity. Finally, the academic staff had the physical activity for staying healthy, vigorous, funny, releasing the stress, and meeting new friends.

Keywords: Physical Activity, Phetchaburi Rajabhat University's Academic Staffs

* Lecturer in Physical Education Department Phetchaburi Rajabhat University
Contract: Sitthichai Phoemsin E-mail.: peku72.sitthichai@gmail.com Mobile: 0661285445
Received: May 18, 2021 ;Revised: June 23, 2021 ; Accepted: June 23, 2021

บทนำ

ความเจริญทางเทคโนโลยี การเป็นสังคมเมือง ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่ มากขึ้น และการเดินทางโดยยานยนต์มีส่วนทำให้การประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง รูปแบบชีวิตที่ยุ่งเหยิง การให้ความสำคัญกับการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัว และการขาดความเชื่อมโยงกันทางสังคมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดการประกอบกิจกรรมทางกาย โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประเทศส่วนใหญ่มีอัตราการใช้ชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลลบต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ (วิลาสินี อดุลยานนท์, 2553)

กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) ซึ่งให้ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ และเผาผลาญพลังงาน โดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่า จะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา อาทิ การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อาทิ การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา (กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเหมาะสม ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีสุขภาวะสุขภาพที่ดี การศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกาย และสุขภาพ จึงถือเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลควรให้ความสำคัญ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ทางสุขภาพต่อไป (สนธยา สีละมาด, 2557: 1)

นอกจากกิจกรรมทั้งสามประเภทแล้ว ยังมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ ที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)” เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ การใช้คอมพิวเตอร์ การนั่งคุยกับเพื่อน การนั่ง หรือนอนดูโทรทัศน์ ที่ไม่รวมการนอนหลับ ซึ่งประชาชนมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น โดยควรลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการ ลุกขึ้นเดินไปมาหรือยืดเหยียดร่างกาย ทุก 1 ชั่วโมง และในเด็กปฐมวัย วัยเด็ก และวัยรุ่น ควรจำกัดการใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูทีวี หรือเล่นโทรศัพท์มือถือ ในแต่ละวันประชาชนแต่ละวัย มีข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ที่แตกต่างกัน ได้แก่ เด็กปฐมวัย (0 - 5 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย อย่างน้อย 180 นาที ต่อวัน เด็กและวัยรุ่น (7 - 17 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ผู้ใหญ่ (18 - 59 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมทางกายระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ และกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ผู้สูงวัย (60 ปีขึ้นไป) ควรมีกิจกรรมทางกายเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่เพิ่มกิจกรรมพัฒนาสมดุลร่างกาย และป้องกันการหกล้ม อย่างน้อย 3วันต่อสัปดาห์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2559)

ความหมายของกิจกรรมทางกายแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะใหญ่คือ 1) กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การประกอบอาชีพ และวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละคน 2) กิจกรรมทางกายในยามว่างอาทิเช่น การเล่น ซึ่งหมายถึงการเข้าร่วมกิจกรรมโดยความสมัครใจ มีอิสระ สนุกสนาน

เน้นการแข่งขันน้อย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนมีระบบ มีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอโดยมีเป้าหมายเพื่อสุขภาพหรือสมรรถภาพทางกายด้านใดด้านหนึ่งกีฬา เป็นกิจกรรมทางกายที่ต้องใช้ทักษะแต่มีการแข่งขันสูง มีกฎกติกา มีรูปแบบวิธีการและความเฉพาะเจาะจงมากกว่าการออกกำลังกาย (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556)

การมีสุขภาพดีเป็นสิทธิ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ทุกคนปรารถนา การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเพื่อการมีสุขภาพดีของตนเองและสังคมเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้บุคคลมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และควบคุมดูแลตนเองให้ดำเนินชีวิตในปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพที่เหมาะสม รวมถึงการปรับสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เชื่อกันว่าระบบสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องเน้นการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมากกว่าการรักษาพยาบาล เพราะเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า และผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีมากกว่า การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในวิถีการดำเนินชีวิตทางสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพ 6 อ. อันได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยาและอบายมุข ที่รัฐบาลสนับสนุนให้ประชาชนได้ปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ (ดรุณวรรณ สุขสม, 2561)

ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่เน้นการส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม โดยสร้างเสริมสุขภาวะคนไทยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ พัฒนาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัว ชุมชน สร้างการมีส่วนร่วมในการพัฒนานโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ ควบคู่กับการพัฒนาระบบบริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพ พร้อมทั้งการส่งเสริมการแพทย์ทางเลือก การพัฒนาระบบฐานข้อมูลสุขภาพของประเทศ การพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุขให้เหมาะสมทั้งการผลิตและการกระจายบุคลากรตลอดจนการใช้มาตรการการเงินการคลังเพื่อสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560)

กล่าวได้ว่า กิจกรรมทางกายเป็นประโยชน์กับประชาชนทุกวัย อันจะนำไปสู่การเติบโตอย่างมีสุขภาวะ ดังนั้น การประกอบกิจกรรมทางกายของบุคคลจะส่งผลดีต่อทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ การประกอบกิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยสร้างเสริมให้มีสุขภาพที่ดีได้ เป็นการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพและยังลดงบประมาณของรัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่ส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนได้ประกอบกิจกรรมทางกายให้มากที่สุดซึ่งจะเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติไปในอนาคต และเป็นการปลูกฝังเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น

จากเหตุผลของประโยชน์ในการประกอบกิจกรรมทางกายสำหรับบุคคลทุกกลุ่มอายุเช่นเดียวกับกลุ่มบุคคลในอุดมศึกษา ที่ผลิตนักศึกษาให้มีสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และสามารถเสริมสร้างคุณภาพชีวิตทั้งส่วนตัว ครอบครัว และสังคมส่วนรวม และพัฒนาศักยภาพของบุคลากร ตามความต้องการของประเทศ การให้ความสำคัญของการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรจะนำไปสู่การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคลากรมีการประกอบกิจกรรมทางกายที่ดีและสม่ำเสมอ จะส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพที่ดี ทำงานได้นานขึ้น ไม่เมื่อยล้าง่าย และไม่เสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือการบาดเจ็บต่าง ๆ ในบริเวณกล้ามเนื้อและกระดูก อันเป็นสาเหตุหลักของอุปสรรคในการทำงาน ผู้วิจัยเห็นว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีเป็นสถาบันหนึ่งที่เห็นความสำคัญของการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร จึงมี

ความสนใจที่จะศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ปีการศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นบุคลากรสายวิชาการในระดับคณะ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 377 คน ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณตัวอย่างจากสูตรของ Yamane จำนวน 200 คน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อให้ได้สัดส่วนของแต่ละคณะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นตัวแปรในการศึกษาครั้งนี้ เป็น 8 คณะ คณะละ 25 คน เพื่อเป็นตัวแทนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสอบถามการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 กิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของบุคลากร ด้านการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากนั้นนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือด้านความตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ พิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการของ Rovinelli andHambleton และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับจุดประสงค์ (IOC: Index of item Objective congruence)

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายฯ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 30 คน และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ **0.**92

3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีปี

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ฐานนิยม แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี มีจำนวน 140 คน เพศชาย 65 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 46.43 เพศหญิง 75 คน คิดเป็นค่าร้อยละ 53.57

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของบุคลากร

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งใน 1 วัน

การใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งใน 1 วัน		**(N=140)**
ช่วงเวลา (ชั่วโมง)	**จำนวน**	**ร้อยละ**
มากกว่า 6	11	7.86
5-6	13	9.29
4-5	17	12.14
3-4	27	19.29
2-3	35	25.00
1-2	21	15.00
น้อยกว่า 1	16	11.43
รวม	**140**	**100.00**

จากตารางที่ 1 พบว่า มีการใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งใน 1 วัน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 2-3 ชม. จำนวน 23 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 3-4 ชม. จำนวน 27 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 19.29 ช่วงเวลา 1-2 ชม. จำนวน 21 คน โดยคิดเป็นร้อยละ15.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาทำงานบ้านใน 1 วัน

เวลารวมการทำงานบ้าน 1 วัน		**(N=140)**
ช่วงเวลา (ชั่วโมง)	**จำนวน**	**ร้อยละ**
มากกว่า 6	6	4.29
5-6	3	2.14
4-5	7	5.00
3-4	24	17.14
2-3	34	24.29
1-2	42	30.00
น้อยกว่า 1	24	17.14
รวม	**140**	**100.00**

จากตารางที่ 2 พบว่า เวลารวมการทำงานบ้าน 1 วัน ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 1-2 ชม. จำนวน 42 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาคือ ช่วงเวลา 2-3 ชม. จำนวน34 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 24.29 ช่วงเวลา 3-4 ชม. และ ช่วงเวลา น้อยกว่า 1 ชม.จำนวน 24 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 17.14 ตามลำดับ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีใช้กิจกรรมทางกาย ในช่วงเวลาว่าง ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ เล่นกีฬา แบดมินตัน ว่ายน้ำ และวิ่ง ใช้ระดับความหนักปานกลาง 1 วัน ต่อสัปดาห์ ประมาณวันละ 1 ชั่วโมง และปฏิบัติกิจกรรมด้วยระดับความหนักประมาณ 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นเวลาวันละ 1 ชั่วโมง

ด้านการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากร

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในการประกอบกิจกรรมทางกาย

(N=140)

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	รวม
ประกอบกิจกรรมทางกายวันละ 30 นาที 5 ครั้ง/ สัปดาห์	19	37	53	30	1	140
ร้อยละ	13.57	26.43	37.86	21.43	0.71	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า บุคลากรมีการประกอบกิจกรรมทางกายวัน 30 นาที 5 ครั้ง/ สัปดาห์ ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ บางครั้ง จำนวน 53 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 37.86 รองลงมาคือ ระดับ บ่อย จำนวน 37 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 26.43 ระดับ นานๆ ครั้ง จำนวน 30 คน โดยคิดเป็นร้อยละ21.43 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในทางการประกอบกิจกรรมทางกายเมื่อมีเวลาว่าง

(N=140)

ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย	รวม
ประกอบกิจกรรมทางกายเมื่อมีเวลาว่าง	29	47	48	13	3	140
ร้อยละ	20.71	33.57	34.29	9.29	2.14	100.00

จากตารางที่ 4 พบว่า บุคลากรมีการประกอบกิจกรรมทางกายเมื่อมีเวลาว่าง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ บางครั้ง จำนวน 48 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 34.29 รองลงมาคือ ระดับ บ่อย จำนวน 47 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 33.57 ระดับ เป็นประจำ จำนวน 29 คน โดยคิดเป็นร้อยละ 20.71 ตามลำดับ และบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมีการประกอบกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี มีความสนุกสนาน ผ่อนคลายจากความตึงเครียดจาการทำงาน ได้พบปะกลุ่มเพื่อน ได้พูดคุย และยังมีการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาตนเองชอบ และเลือกเปลี่ยนกิจกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายเพื่อให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีเพศชายและเพศหญิงทุกช่วงอายุ ที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ ส่วนใหญ่ นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ รองลงมาคือ นั่งหรือนอนใช้คอมพิวเตอร์ และ นั่งหรือนอนคุย/ เล่นโทรศัพท์มือถือ โดยส่วนใหญ่ใช้เวลา 2-3 ชม. รองลงมาคือ ใช้เวลา 3-4 ชม. และใช้เวลา 1-2 ชม. ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ซึ่งสอดคล้องกับ ดรุณวรรณ สุขสม (2561 : 39 – 43) ได้อธิบายไว้ว่า การอยู่นิ่ง/ ไม่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (Inactive) คือ การไม่มีกิจกรรมทางกายใดที่นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมปกติชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับ วิลาสินี อดุลยานนท์ (2553) ได้กล่าวว่า ความเจริญทางเทคโนโลยี การเป็นสังคมเมือง ก่อให้เกิดการมีวิถีชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่มากขึ้น และการเดินทางโดยยานยนต์มีส่วนทำให้การประกอบกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง รูปแบบชีวิตที่ยุ่งเหยิง การให้ความสำคัญกับการแข่งขัน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของครอบครัว และการขาดความเชื่อมโยงกันทางสังคมอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ขาดการประกอบกิจกรรมทางกาย โอกาสในการมีกิจกรรมทางกายนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่ประเทศส่วนใหญ่มีอัตราการใช้ชีวิตแบบนั่งอยู่กับที่เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลลบต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 1-2 ชม. รองลงมาคือ ช่วงเวลา 2-3 ชม. และน้อยกว่า 1 ชม. โดยขับขี่รถยนต์ รองลงมาคือ ขับขี่จักรยานยนต์ และการเดิน จากข้อมูลทำให้เห็นว่า พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการเดินทางของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีมีการเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ในระดับต่ำ (Low activity) ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่บ้างแต่ไม่เพียงพอ สอดคล้องกับ เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และ

พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ (2549: 1 อ้างถึง กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไป ทำงานไปซื้อของไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่างๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินหรือการ ขี่รถจักรยานเป็นเวลา ตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่น ๆ เช่น การขับรถยนต์ การโดยสารยานพาหนะอื่นๆ ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลา ที่ใช้เดินหรือ ขี่จักรยานไปในแต่ละวันและเป็นจำนวนต่อสัปดาห์ และสอดคล้องกับ วลิาสินี อดุลยานนท์(2553,อ้างถึง อ้างถึง กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559) ที่กล่าวว่าการพัฒนาด้านความยั่งยืน การส่งเสริมวิธีการเดินทางที่ต้องออกแรง เช่นการเดิน การปั่นจักรยานการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ สามารถลดมลพิษทางอากาศ ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ

พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ส่วนใหญ่ใช้เวลาทำงานบ้านวันละประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง/ วัน หรือสัปดาห์ละ 4 วัน คือ กวาดบ้าน จากข้อมูลทำให้เห็นว่าพฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายในการทำงานบ้านของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีสะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมงานบ้านทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะมีความแตกต่างกันของความหนัก (intensity) ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานบ้าน(time/ duration)ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการทำงานบ้าน (frequency) รวมทั้งประเภทงานบ้านที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ (type) ของแต่ละกิจกรรม และมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและมีผลโดยตรงกับสุขภาพ (health) ซึ่งอาจเนื่องมาจากกิจกรรมของงานบ้านมีประสิทธิภาพในการเผาผลาญแคลอรี่ ได้พอ ๆ กับการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ดังคำกล่าวของ สนธยา สีละมาด (2557: 2) กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน การเดินทาง และการประกอบอาชีพ ถ้ามีการปฏิบัติอย่างเพียงพอ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่ขาดการมีกิจกรรมทางกายในยามว่าง การทำงานบ้านเป็นประจำการเดินทางด้วยเท้าหรือการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพแต่ละวันก็อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้ ซึ่งเป็นไปตามที่ ดรุณวรรณ สุขสม (2561:39) การมีกิจกรรมทางกายมากกว่ากิจกรรมปกติในชีวิตประจำวัน แต่เป็นกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลาง (Moderate intensity) เป็นเวลาน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่บ้างแต่ไม่เพียงพอ โดยถือว่าเป็นการกิจกรรมทางกาย ระดับต่ำเป็นการมีวิถีดำเนินชีวิตที่ไม่มีการเคลื่อนไหวออกแรง (Inactive lifestyle)

จากการศึกษาข้อมูล การประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี การประกอบกิจกรรมทางกาย ที่จะส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง นั้นยังไม่เพียงพอเหมาะสมเท่าที่ควร ทางมหาวิทยาลัยควรจะจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากร ได้มีการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายหลังเลิกงาน เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือกิจกรรมกีฬา ต่าง ๆ เพื่อให้มีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ความสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถทำงานหรือประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างดี เมื่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็จะทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้ตลอดวัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับของสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมทางกายของบุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิงในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏอื่น ๆ ในประเทศไทย

เอกสารอ้างอิง

กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559. *พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัทโตโยต้ามอเตอร์ประเทศไทยจำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรรวี บุญชัย. 2554ก. *การวัดเพื่อการประเมินผลทางพลศึกษา* [อัดสำเนา]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อ้างถึง กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559. *พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทยจำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ 2559. *แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร.* กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จตุรงค์ เหมรา. 2561. *หลักการและการปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เจริญ กระบวนรัตน์. 2556. กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการในยุคแท็บเลต. *วารสาร สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ, 39*(1), 1-2. อ้างถึง กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559. *พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ประเทศ ไทยจำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย. 2558. *พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ดรุณวรรณ สุขสม. 2561. *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รัชดาวรรณ ลิมาชาน 2549. *กิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล* (ปริญญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขาม และ พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์. 2549. การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย. *สถานการณ์สุขภาพประเทศไทย, 2*(14), 1-6. อ้างถึง กษิกฤษณ์ มันตะสูตร. 2559. *พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของพนักงานบริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทยจำกัด (โรงงานบ้านโพธิ์)* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิลาสินี อดุลยานนท์. 2553. *กฎบัตรโตรอนโตเพื่อกิจกรรมทางกาย: ข้อเสนอระดับโลกเพื่อให้เกิดการปฏิบัติ.* สืบค้น 14 มิถุนายน 2564, จาก http://en.thaihealth.or.th/

สนธยา สีละมาศ. 2557. *กิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาวะ.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สนธยา สีละมาศ. 2560. *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560. *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560- 2564.* สืบค้น 14 มิถุนายน 2564, จาก

https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_dl_link.php?nid=6422.

อาภากร แสงหิรัญวัฒนา. 2559. *พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง

Barene, S. et al. 2014. Effects of the Workplace Health Promotion Activities Soccer and Zumba on Muscle Pain, Work Ability and Perceived Physical Exertion among Female Hospital Employees. *PLoS ONE, 9*(12), 1-14.

Gerber, M. et al. 2014. Physical activity in employees with differing occupational stress and Mental health profiles: A latent profile analysis. *Psycology of Sport and Exercise, 15*(2), 649-658.