

การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

อรญา บุตรอ่ำ*
ธีรพันธ์ ต้นพานิชย์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยใช้วิธีการดำเนินการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มเป้าหมายแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มเป้าหมายที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหาร จำนวน 5 คน กลุ่มเป้าหมายที่ 2 ได้แก่ พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 288 คน กลุ่มเป้าหมายที่ 3 ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน โดยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 - 1.0 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม มีทั้งหมด 7 ด้าน จำนวน 16 ข้อ คือ 1) ด้านการวางแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ข้อ 2) ด้านการจัดองค์การการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ข้อ 3) ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ข้อ 4) ด้านอำนวยความสะดวกการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ข้อ 5) ด้านการประสานงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ข้อ 6) ด้านการรายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 1 ข้อ และ 7) ด้านงบประมาณการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ข้อ ทั้งนี้การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม สามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย การบริหารจัดการ

*นิสิตปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ติดต่อผู้พิมพ์: อรญา บุตรอ่ำ E-mail.: Oraya.but@ku.th มือถือ: 090-9928829

รับบทความ 17 พฤศจิกายน 2565 แก้ไขบทความ 21 พฤศจิกายน 2565 ตอรับ 22 พฤศจิกายน 2565

Developing Guidelines for Promoting Physical Activity for Employees Nakhon Pathom Rajabhat University

Oraya Butaum*

Theeranan Tanphanich**

Abstract

The objective of this research was to develop guidelines to promote physical activities for employees of Nakhon Pathom Rajabhat University. This was mixed method research. The target audience is divided into 3 groups. The first target group is 5 executives, the second target group is 288 employees of Nakhon Pathom Rajabhat University, and the third target group is 7 physical activity promotion specialists. The instrument used in this research was a Semi-structured Interview, and a rating scale with IOC 0.80 - 1.00 that was approved by 5 experts. The results of this research found that; The development of guidelines for promoting physical activities for employees of Nakhon Pathom Rajabhat University has a total of 7 aspects, 16 items; 1) planning to promote physical activity, (3 items); 2) organizing to promote physical activity, (2 items); 3) staffing to promote physical activity, (3 items); 4) directing to promote physical activity, (2 items); 5) coordinating to promote physical activity, (2 items); 6) reporting to promote physical activity, (1 item); and 7) budgeting to promote physical activity, (3 items), The development of guidelines for promoting physical activities for employees of Nakhon Pathom Rajabhat University can be used to promote physical activities for employees of Nakhon Pathom Rajabhat University.

Keywords: Physical Activity, Management

*Master's degree student, Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University

**Assistant Professor, Ph.D. Faculty of Education and Development Science, Kasetsart University

Contract: Oraya Butaum E-mail.: Oraya.but@ku.th Mobile: 090-9928829

Received November, 17 2022 ; Revised November, 21 2022 ; Accepted November, 22 2022

บทนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตและโรคอ้วน โดยปัจจุบันอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของคนทั่วโลกมากกว่า 41 ล้านคนต่อปี หรือคิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิต โดยพบว่า ผู้มีอายุ 30 - 60 ปี ซึ่งเป็นวัยทำงาน มีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากกว่าวัยอื่น ๆ การมีกิจกรรมทางกายตามแนวทางปฏิบัติที่องค์การอนามัยโลกกำหนด สามารถลดระดับพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพิ่มระยะเวลาในการนอนหลับ และลดอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (World Health Organization, 2010)

จากการสำรวจสถานการณ์ระดับการมีกิจกรรมทางกายของประเทศไทยในปัจจุบัน มีแนวโน้มลดลง จากเดิมร้อยละ 74.6 ในปี พ.ศ. 2562 เหลือเพียงร้อยละ 55.5 ในปี พ.ศ. 2563 ลดลงถึงร้อยละ 19.1 เป็นอัตราที่อยู่ในระดับต่ำที่สุดนับตั้งแต่มีการสำรวจเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยตั้งแต่ปี 2555 นอกจากนี้จากการสำรวจพฤติกรรมเนือยนิ่งในประชากรไทยในปี พ.ศ. 2563 เป็นปีที่ประชากรไทยมีระยะเวลาการมีกิจกรรมเนือยนิ่งสูงสุดถึง 14 ชั่วโมง 44 นาทีต่อวัน จากแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561 - 2573 กำหนดเป้าหมายด้านกิจกรรมทางกายระดับประเทศไว้ คือ ให้ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีระยะเวลาเฉลี่ยของพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นผลที่เกินจากกำหนดไปถึง 1 ชั่วโมง 44 นาที (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2563) จากระดับการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้ประชากรในประเทศไทยมีปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ทำให้เกิดกระทบต่อตนเอง องค์กรและประเทศชาติ ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับบุคลากรในองค์กรของตน อีกทั้งยังเป็นการผลักดันนโยบายของประเทศให้เป็นรูปธรรม หลายองค์กรจึงให้ความร่วมมือแก่ภาครัฐ เพื่อส่งเสริมนโยบายการมีกิจกรรมทางกายให้แก่บุคลากรของตน

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเป็นองค์กรที่คำนึงถึงสุขภาพของบุคลากรในองค์กรของตนโดยสนับสนุนการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายแก่บุคลากรของตนในด้านสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น การสร้างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ สระว่ายน้ำ เป็นต้น แต่นั่นเป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในด้านสิ่งแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกเท่านั้น แต่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมยังไม่มีนโยบาย ยุทธศาสตร์ หรือแผนงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่บุคลากรในองค์กรของตน จึงไม่สามารถผลักดันกิจกรรมทางกายสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมได้ อีกทั้งการจัดกิจกรรมทางกายในองค์กรนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานหลายอย่างและการจัดการบริหารที่มีประสิทธิภาพเป็นหลักของกระบวนการบริหารทั่วไปที่สามารถใช้กับการจัดกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ในองค์กรได้ เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมนั้นดำเนินไปได้อย่างเต็มศักยภาพ สอดคล้องกับสภาพการณ์จริง ซึ่งหลักการบริหารจัดการของแต่ละองค์กรนั้นมีความแตกต่างกันไป หลักการที่นิยมใช้กับการบริหารจัดการองค์กร คือ หลักการบริหารของลูเทอร์ กุลิก (Luther Gulick) ที่ประกอบไปด้วยหลักการบริหาร 7 ด้าน คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์การ (Organizing) 3) การจัดบุคลากรปฏิบัติงาน (Staffing) 4) การอำนวยความสะดวก (Directing) 5) การประสานงาน (Coordinating) 6) การรายงาน (Reporting) 7) การงบประมาณ (Budgeting) (Gulick and Urwick, 2005)

จากเหตุผลข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ค้นคว้า เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมเพื่อลดระดับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ที่เป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวม อีกทั้งผู้วิจัยต้องการส่งเสริมนโยบาย

การมีกิจกรรมทางกายในหน่วยงานที่ตนเองสังกัดอยู่ เพื่อเป็นการส่งเสริมแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายตามแผนยุทธศาสตร์ของประเทศไทยและผลักดันการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เกิดเป็นรูปธรรม

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มเป้าหมายที่ 1 คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในด้านของการบริหารจำนวน 5 คน ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้

1. เป็นผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในปี พ.ศ. 2565
2. มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

กลุ่มเป้าหมายที่ 2 คือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลกิจกรรมทางกายของพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 288 คน คัดเลือกจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, 1970)

กลุ่มเป้าหมายที่ 3 คือ กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับศึกษาการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 7 คน ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้

1. จบการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การออกกำลังกาย กิจกรรมทางกาย และการบริหาร
2. มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 3 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ประกอบด้วยข้อคำถามซึ่งเกี่ยวกับการบริหารการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทั้งหมด 7 ด้าน จำนวน 16 ข้อ

2. แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน โดยมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 - 1.0

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่ 1 ผู้วิจัยถอดข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเทปมาพิจารณา ร่วมกับการจดบันทึกของผู้วิจัย วิเคราะห์โดยการตีความในรูปของการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) หรือตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Method) คือ พิจารณาความเหมือนกัน ความแตกต่างกัน และความสัมพันธ์กันมาหาข้อสรุปแล้วบรรยายวิเคราะห์เป็นความเรียง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมจากการสอบถามกลุ่มเป้าหมายที่ 2 วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) จัดลำดับความคิดเห็น

โดยแยกเป็นรายชื่อและโดยภาพรวม นำเสนอข้อมูลเป็นตารางและสรุปเป็นความเรียง

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ที่ได้จากกลุ่มเป้าหมายที่ 3 เพื่อการพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group) มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์นำเสนอข้อมูลเชิงเนื้อหาพร้อมกับบรรยายสรุปเป็นความเรียง



ภาพที่ 1 แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ประกอบด้วย 7 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการวางแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

1.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจและยุทธศาสตร์ อย่างชัดเจน

1.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการวางแผนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่กระบวนการให้ความรู้ ตลอดจนการสนับสนุนและให้คำแนะนำแก่พนักงานอย่างทั่วถึง

1.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการวางแผนโครงการกิจกรรมทางกายให้อยู่ในแผนปฏิบัติงานทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2. ด้านการจัดองค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

2.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการจัดตั้งศูนย์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย

2.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการกำหนดขอบข่ายอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบภายในองค์กรให้มีความชัดเจน

3. ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

3.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรจัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับสายงาน

- 3.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการจัดโครงการพัฒนาศักยภาพ ตามสายงาน ให้แก่พนักงาน
- 3.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรจัดทำผังโครงสร้างองค์การอย่างชัดเจน
4. ด้านอำนวยการการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
 - 4.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรกำหนดช่วงเวลาในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และควรจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงาน อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
 - 4.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย
5. ด้านการประสานงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
 - 5.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการดำเนินการสร้างเครือข่าย ความร่วมมือ (MOU) กับหน่วยงาน ภายในและภายนอกองค์การ
 - 5.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการสื่อสารในองค์การ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้แก่บุคลากรในการ ปฏิบัติงาน
6. ด้านการรายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
 - 6.1 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการรายงานสถิติ การประเมินผลการปฏิบัติงาน งบประมาณ การสร้างความร่วมมือ และข้อเสนอแนะในการดำเนินงานด้านการมีกิจกรรมทางกาย
7. ด้านงบประมาณการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
 - 7.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการสำรวจความต้องการกิจกรรมทางกายของพนักงานมหาวิทยาลัย ก่อนการเสนอแผนงบประมาณ
 - 7.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการกำหนดแผนการใช้งบประมาณด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย อย่างชัดเจน
 - 7.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการเขียนโครงการกิจกรรมทางกาย เพื่อขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงาน ภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตามหลักการบริหารของลูเทอร์ กุลลิค (Luther Gulick) มีองค์ประกอบทั้งหมด 7 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการวางแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การวางแผนจัดทำโครงการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในองค์การเพื่อให้ยั่งยืนและเกิดเป็นรูปธรรมได้นั้น ผู้บริหารควรมีความรู้ ความตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย จึงจะทำให้เกิดการผลักดัน การส่งเสริมกิจกรรมทางกายขึ้น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจและยุทธศาสตร์ สำหรับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมอย่างชัดเจน เช่น การวางแผน จัดโครงการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานหลังเลิกงาน การวางแผนจัดทำช่องทางจราจรสำหรับ จักรยาน การจัดทำทางเดินระหว่างอาคาร เป็นต้น อีกทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีความรู้เรื่องกิจกรรม ทางกายแก่พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ตลอดจนการสนับสนุนและให้คำแนะนำแก่พนักงาน อย่างถูกต้องและทั่วถึง หากพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้รับการสนับสนุนหรือเสริมสร้างความรู้ที่ถูกต้อง และเหมาะสม จะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมไปในทิศทางทางที่ดี เพื่อให้มหาวิทยาลัย

ราชภัฏนครปฐมผลักดันการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมเป็นรูปธรรมอย่างยั่งยืน (มณเฑียร ทองนพคุณ, 2559; จุฬาลักษณ์ จันทร์หอม, 2561; นิภาภัทร ปรากฎผล, 2564; ภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง, 2563; ธารินทร์ ก้านเหลือง และคณะ, 2564)

2. ด้านการจัดองค์การการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านการจัดองค์การการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการจัดตั้งศูนย์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นศูนย์รวมการให้บริการ การให้คำแนะนำ การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่ผู้ใช้บริการ รวมถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่พนักงานภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการกำหนดขอบข่ายอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยให้มีความชัดเจน เพื่อเป็นการจัดระเบียบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การมอบหมายงานให้พนักงานสาขาวิชาพลศึกษาปฏิบัติการ การกระจายอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบให้แก่พนักงานสาขาวิชาพลศึกษาโดยตรง เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่วางไว้ (Bridges and Roquemore, 2004; เอกสิทธิ์ หาแก้ว, 2563; ประสิทธิ์ กมลพรมงคล และคณะ, 2560; ภาวินี ชุมใจ, 2565)

3. ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรจัดสรรบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น อาจารย์ พนักงาน หรือนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา เข้ามาปฏิบัติงานในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม อีกทั้งควรมีการจัดโครงการพัฒนาศักยภาพในด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่บุคลากรในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อเป็นการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคลากร และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรจัดทำผังโครงสร้างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมอย่างชัดเจน เพื่อควบคุมการทำงาน การกำหนดมาตรฐาน มีความชัดเจน ลดความซ้ำซ้อน และใช้ในการติดต่อประสานงาน เพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น (ดนิตา วิภาวิน, 2564; เกษวลี สังขทิพย์, 2556; กุณภาณัฐ สุวรรณนุรักษ์, 2563)

4. ด้านอำนวยการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านอำนวยการการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ควรกำหนดช่วงเวลาในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาหลังเลิกงาน และควรจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เพื่อให้พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีสุขภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข (2560) และกิตติพงษ์ ชติยะ (2563) ได้กล่าวถึง การมีกิจกรรมทางกายกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การทำงานบ้าน หรือกิจกรรมในการประกอบอาชีพ อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและ

ระบบไหลเวียนโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อีกทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย เพื่อเชิญชวนให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมในโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม และเป็นการผลักดันการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่บุคลากรอย่างทั่วถึง เช่นเดียวกับ จิราภรณ์ ชันทอง (2560) และวัชรพงษ์ พินิตธารัง (2564) ได้กล่าวว่า เทคโนโลยีเป็นช่องทางประชาสัมพันธ์ที่มีความสำคัญกับองค์กร เนื่องจากการประชาสัมพันธ์และศักยภาพของสื่อสามารถเผยแพร่ข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีการเข้าถึงได้ง่าย จึงถือว่าการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อเป็นทางเลือกที่หน้าสนใจและองค์กรควรให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ให้มากขึ้น เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ

5. ด้านการประสานงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านการประสานงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการดำเนินการการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ (MOU) กับหน่วยงานภายในและภายนอกองค์กร ทั้งนี้การสร้างเครือข่ายความร่วมมือ หรือบันทึกความเข้าใจ (MOU) เป็นหนังสือ ซึ่งฝ่ายหนึ่งแสดงความสมัครใจจะปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใดและตามเงื่อนไขที่ปรากฏในหนังสือ นั้นกับอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ทำหนังสือบันทึกความเข้าใจ (MOU) ร่วมกับโรงพยาบาลนครปฐมในเรื่องของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยจะร่วมมือกันส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในมิติต่าง ๆ ให้แก่พนักงานมหาวิทยาลัยและมีการกำหนดเงื่อนไขอย่างชัดเจนทั้ง 2 ฝ่าย โดยทั้ง 2 ฝ่าย สมัครใจที่จะทำข้อตกลงร่วมกัน และหากมีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดไม่ทำตามเงื่อนไขที่วางไว้ อีกฝ่ายหนึ่งไม่สามารถฟ้องร้องดำเนินคดีได้ อีกทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการสื่อสารในองค์กรเพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้แก่บุคลากรในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อองค์กรและบุคลากรในองค์กร จึงต้องมีการปรับตัวและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การบริหารจัดการองค์กรสามารถดำเนินต่อไปได้ การสื่อสารเป็นกระบวนการหรือเครื่องมือที่จะนำไปสู่การรับรู้ เรียนรู้ ให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกันของบุคลากรทั้งองค์กร ตั้งแต่ระดับนโยบายไปจนถึงระดับปฏิบัติการ ทำให้มีจุดมุ่งหมายที่ถูกต้องและนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ จิรัชยา ตุงเครือคำ (2561) และชาติชาย คงเพชรดิษฐ์ (2559) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การสื่อสารในองค์กร พบว่าการสื่อสารในองค์กร มีวัตถุประสงค์ในการสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างผู้ส่งและผู้รับสาร สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคลากรในองค์กร ทำให้เกิดความร่วมมือและการประสานงานที่ดี และเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานในองค์กรให้บรรลุตามเป้าหมายขององค์กร ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการบริหารจัดการภายในองค์กร

6. ด้านการรายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านการรายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรมีการรายงานสถิติ การเข้าใช้บริการห้องออกกำลังกาย สระว่ายน้ำ สนามกีฬา การประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานสาขาวิชาพลศึกษา การสำรวจก่อนการใช้งบประมาณในการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การรายงานความคืบหน้าในการสร้างความร่วมมือระหว่างสาขาวิชาพลศึกษาและคณะพยาบาลศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครปฐม และข้อเสนอแนะในการดำเนินงานด้านการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาแผนการดำเนินงานของโครงการส่งเสริมสุขภาพหรือส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมในระยะต่อไป และเพื่อให้พนักงานในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานมากขึ้น (มาณฑุ เสียมไหม, 2564; ปฐมภรณ์ โมกโธสง, 2557; เพ็ญพรรณ บางอร, 2562)

7. ด้านงบประมาณการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จะประสบผลสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ควรปฏิบัติตามแนวทางด้านงบประมาณการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ควรมีการสำรวจความต้องการมีกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยก่อนการเสนองบประมาณ ทั้งนี้เพื่อเป็นการสำรวจความต้องการกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม สามารถนำผลสำรวจความต้องการกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานไปใช้ในการเสนอของบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมควรกำหนดแผนการใช้งบประมาณด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ควรมีการเขียนโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายใน เช่น คณะศึกษาศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ และหน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัย เช่น กองกิจกรรมทางกาย กรมอนามัย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือเป็นหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้ (ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์, 2561; วิไลลักษณ์ วงศ์ชัย, 2561)

จากข้อมูลการศึกษาดังกล่าวข้างต้น การบริหารทั้ง 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดองค์การการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้านการจัดบุคลากรปฏิบัติงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้านอำนวยความสะดวกการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้านการประสานงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ด้านการรายงานการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และด้านงบประมาณการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ล้วนเป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมที่ผู้บริหารสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม สามารถนำเอาแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมไปใช้ในการกำหนดนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะในประเด็นเกี่ยวกับการนำผลศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปต่อยอดสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทางกายสำหรับพนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม เพื่อหาวิธีป้องกันการเกิดปัญหาด้านการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอของบุคลากรในหน่วยงาน

2. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน เพื่อหาวิธีป้องกันการเกิดปัญหาด้านการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอสำหรับบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 - 2573)*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2565, สืบค้นจาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/activity-plan/185662>.
- กิติพงษ์ ชัตติยะ. (2563). ปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองแม่โจ้ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 8(1), 72-89.
- กฤษณานันท์ สุวรรณนุรักษ์. (2563). *รูปแบบการพัฒนาประสิทธิภาพองค์กร กรณีศึกษา: สำนักมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/download/248282/167145/871534>.
- เกษวลี สังขทิพย์. (2556). *การปรับโครงสร้างองค์กรที่มีผลต่อการปฏิบัติงานการเงินและการบัญชีขององค์กรอิสระ*. สืบค้นเมื่อ 19 มกราคม 2565, สืบค้นจาก <http://www.repository.rmutt.ac.th/handle/123456789/2015>.
- จิรัชยา ตุงเครือคำ. (2561). *สื่อสารอย่างไร ?? : ให้เกิดความเข้าใจในองค์กร*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2564, สืบค้นจาก <https://erp.mju.ac.th/openFile.aspx?id=MTEExMTU2>.
- จิราภรณ์ ชันทอง. (2560). *รูปแบบการบริหารงานประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยเอกชน*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/download/242568/164532/836176>.
- จุฬาลักษณ์ จันทรหอม. (2561). *ปัจจัยที่มีผลต่อกิจกรรมทางกายของประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงในอำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง*. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2564, สืบค้นจาก <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/tstj/article/view/234766>.
- ชาติชาย คงเพชรดิษฐ์. (2559). *การบริหารการเปลี่ยนแปลง: บทบาทของภาวะผู้นำและการสื่อสารในองค์กร*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/56868>.
- ดนิตา วิภาวิน สุภาภรณ์ พรหมฤกษ์ เกียรติไกร โพธิ์มณี และรัชฎาพร บุญเรือง. (2564). การพัฒนาประสิทธิภาพการสรรหาพนักงานบริษัท บีซีเนิส เซอร์วิส เซลล์ไอออนซ์ จำกัด. *วารสารศิลปศาสตร์ราชชมงคลสุวรรณภูมิ*, 3(3), 315-324.
- ธารินทร์ ก้านเหลือง นภพร ทศนัยนา ประวิทย์ ทองไชย และสันติพงษ์ ปลั่งสุวรรณ. (2564). รูปแบบการจัดการตามแนวพระราชรัฐเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 47(1), 27-39.
- นิภาภัทร ปรากฏผล. (2564). รูปแบบกระบวนการใช้กลยุทธ์ในองค์กรให้สำเร็จ. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 8(2), 315-324.
- ปฐมาภรณ์ โมกโชสง. (2557). ปัจจัยการบริหารจัดการที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกเรียนโรงเรียนกวดวิชาภาษาอังกฤษในเขตอำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น*, 11(2), 62-65.
- ประสิทธิ์ กมลพรมงคล ยุวดี รอดจากภัย บุญธรรม กิจปริดาภิรุตติ และอนามัย เทศกะทีก. (2560). *แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/PRRJScitech/view/75019>.
- เพ็ญพรรณ บางอร. (2562). *แนวทางการบริหารจัดการระบบบริหารงานงบประมาณของโรงเรียนสภเมยวิทยาคม*

- อำเภอสมเด็จ จังหวัดแม่ฮ่องสอน. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก http://www.cmruir.cmru.ac.th/bitstream/123456789/2166/1/A3_2562.
- ภานุพันธ์ ลากรัตนทอง. (2563). รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. สืบค้นเมื่อ 8 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/3375/3/59031180>.
- ภาวิณี ชุมใจ. (2565). รูปแบบการบริหารจัดการศูนย์กีฬาในมหาวิทยาลัย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 48(2), 28-41.
- ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์. (2561). สภาพปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/download/156698/113697/427349>.
- มณฑิธร ทองนพคุณ. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของคนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จังหวัดระยอง. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2564, สืบค้นจาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/52920019.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2555-2563*. สืบค้นเมื่อ 11 มิถุนายน 2564, สืบค้นจาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563>.
- มานพ เสียมใหม่. (2564). *การบริหารจัดการสถานศึกษาเพื่อส่งเสริมงานอาชีพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี นครศรีธรรมราช เขต 4*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/download/251460/173008/931019>.
- วัชรพงษ์ พนิตอำรง. (2564). *การบริหารการประชาสัมพันธ์ในงานตำรวจ*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/art/article/view/254834>.
- วิไลลักษณ์ วงศ์ชัย. (2561). *อิทธิพลของการบริหารงบประมาณที่มีต่อประสิทธิผลการดำเนินงานของธุรกิจโรงแรมในประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก https://so04.tci-thaijo.org/index.php/social_crru/article/view/157427.
- เอกสิษฐ์ หาแก้ว. (2563). *รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2565, สืบค้นจาก <http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/4054/3/60031738>.
- Bridges, F. J. and L. L. Roquemore. (2004). *Management for Athletic Sports: Theory and Practice Paperback*. Retrieved from <https://pdfpremiumfree.com/downloads/managing-major-sports-events-theory-and-practice-by>.
- Gulick, L. H. (2005). *Notes on the Theory of Organization*. Retrieved from <http://paissues.blogspot.com/2011/10/notes-on-theory-of-organization-luther.html>.
- Krejcie, R. M. (1970). Determining Sample Sizes for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(1), 607-610.



World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Retrieved from <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/en/>.