

ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา

อรอุมา นาทสีทา*

บทคัดย่อ

การศึกษาความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความรู้ด้านการออกกำลังกาย 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาและบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาและบุคลากร จำนวน 275 คน เครื่องมือในการวิจัยคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ค่าร้อยละและทดสอบความสัมพันธ์ด้วยค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ผลการศึกษา พบว่า

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 57.50 เป็นนักศึกษา ร้อยละ 75.60 มีอายุ 20 ปีหรือต่ำกว่า ร้อยละ 47.27 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 32.21 มีความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 95.30 ออกกำลังกายด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน และวิ่งในวันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. จำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ มากกว่า 30 นาที/ครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน/บริเวณใกล้เคียงบ้านและสวนสาธารณะ เหตุผลที่ออกกำลังกายคือ เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย ต้องการรูปร่างที่ดีและควบคุมน้ำหนัก/ลดน้ำหนัก ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความรู้ พฤติกรรม การออกกำลังกาย

*สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา

ติดต่อผู้พิมพ์: อรอุมา นาทสีทา E-mail: onuma.nat@cdti.ac.th มือถือ 095-8059205

รับบทความ 31 มิถุนายน 2566 แก้ไขบทความ 13 กันยายน 2566 ตอรับ 15 กันยายน 2566

Knowledge and Exercise Behaviors of Student and Staff at Chitralada Technology Institute

Onuma Natseeta^{*}

Abstract

A study of knowledge and exercise behavior of students and personnel of the Chitralada Technology Institute has the following objectives: 1) to study knowledge of exercise, 2) to study exercise behavior, and 3) to study the relationship between knowledge and exercise behavior of students and personnel of Chitralada Technology Institute. The sample consisted of 275 students and staff. The research instrument was a questionnaire. The data was analyzed by frequency, percentage, and correlation test by Chi-square.

The results showed that most of the sample were male 57.50%, were students 75.60%, aged 20 years or younger 47.27%, studying in the second year 32.21%, had a high level of exercise knowledge representing 95.30 percent. They exercised by walking, cycling, and running on Friday, Saturday and Sunday from 4:00 PM to 6:00 PM, 3-4 times/week, more than 30 minutes/time. Most of them exercise at their houses and the areas around their villages and public parks. The reasons for exercise were friends persuaded, keeping good shapes, and controlling weight/losing weight. The knowledge and exercise behavior were significantly related at .05.

Keywords: knowledge, behavior, exercise

^{*}Chitralada Technology Institute

Contract: Onuma Natseeta E-mail: onuma.nat@cdti.ac.th Mobile: 095-8059205

Received June, 31 2023 ; Revised September, 13 2023 ; Accepted September, 15 2023

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญของคนทุกเพศทุกวัย เป็นการดูแลสุขภาพและทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และเกิดผลดีหากให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้มีความพร้อมต่อการดำเนินชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญของบุคคลทุกเพศทุกวัยที่ต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สดชื่น มีความคล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความหนัก และความนานพอเหมาะจะทำให้เป็นผลดีต่อชีวิต สุขภาพและอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานที่ดีขึ้นเป็นหลักประกันการมีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล และคณะ, 2564) และ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) กล่าวว่าผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถนะทางกายที่ดีขึ้นอวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดี เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ปอดขยายตัวเต็มที่การแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น อีกทั้งเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกพรุนและยังส่งผลให้ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ ช่วยให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น และนอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยป้องกันการพัฒนาและขบวนการต่าง ๆ ของโรคที่เกิดจากขาดการออกกำลังกาย (Hypokinetic Disease) และเพิ่มความสามารถในการทำงาน ความบันเทิงใจและกิจวัตรประจำวันโดย ปราศจากความเมื่อยล้าและการไม่ออกกำลังกายจะนำไปสู่การเกิดโรค เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคอ้วน และภาวะผิดปกติของร่างกาย เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูงเป็นต้นและการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่ สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อได้อีกทางหนึ่ง ดังนั้นการมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลรู้หลักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง เช่น ประเภทการออกกำลังกาย ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ความหนักในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายและจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีความสดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2557)

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทำให้พฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคคลเปลี่ยนไปและมีการออกกำลังกายน้อยกว่าร้อยละ 50 จากผลการสำรวจของ กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประจำปี 2563 (2563) ระหว่างวันที่ 15 พฤษภาคม 2563 ถึง 15 สิงหาคม 2563 ซึ่งเป็นปีที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ในปี 2563 ประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 56,865,397 คน มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 41.82 และจากการสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนประจำปีพ.ศ. 2564 ของการกีฬาแห่งประเทศไทย (2564) พบว่า ด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน พบว่ามีแนวโน้มที่จะ

เพิ่มสูงขึ้นหลังการแพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยการออกกำลังกายยอดนิยม 3 อันดับแรก ได้แก่ ฮูลาฮูป คิดเป็นร้อยละ 39 เวทเทรนนิ่ง คิดเป็นร้อยละ 31.70 และพิลาทิส คิดเป็นร้อยละ 29.30 ในส่วนของสถานที่การออกกำลังกายและกีฬาที่ได้รับความนิยม พบว่า ประชาชนเลือกออกกำลังกายที่ฟิตเนสมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.40 โดยประชาชนกลับมาสนใจการออกกำลังกายในฟิตเนสสูงจากช่วงก่อน COVID-19 แพร่ระบาดอีกครั้ง รองลงมาคือบ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.60 ซึ่งประชาชนมีการเปลี่ยนพฤติกรรมหลังจากที่มีการแพร่ระบาด COVID-19 จากที่เคยออกไปเล่นกีฬายิมหรือสนามกีฬาเปลี่ยนมาเล่นกีฬาหน้าบ้านกันมากขึ้น

สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาเป็นสถานศึกษาในกำกับของรัฐที่มีนโยบายในการศึกษาวิจัยสามด้านได้แก่ ด้านอาหารและสุขภาพ ด้านพลังงานและด้านสิ่งแวดล้อม สถาบันฯ ให้ความสำคัญด้านสุขภาพของนักศึกษาและบุคลากรเป็นสำคัญ การศึกษาความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาจะเป็นแนวทางในการนำไปสู่การจัดกิจกรรมด้านสุขภาพให้กับนักศึกษาและบุคลากรต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

ประชากรในการศึกษามีจำนวน 950 คน ดังนี้

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปี 1-4 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาจำนวนทั้งสิ้น 719 คน
2. บุคลากร สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา สังกัดระดับปริญญาตรี จำนวนทั้งสิ้น 231 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษามีจำนวน 275 คน ดังนี้

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปี 1-4 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาจำนวน 208 คน
2. บุคลากรสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาจำนวน 67 คน

โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ (Krejcie & Morgan, 1970 อ้างใน วัลลภ รัฐฉัตรานนท์, 2562) ในการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรและกำหนดให้สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95%

และแบ่งจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปี ที่เท่ากันโดยใช้สูตร ดังนี้
สูตรการคำนวณการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

$$n1 = \frac{nNi}{N}$$

โดยที่

N = ขนาดของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด

n1 = ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่จะสุ่มในกลุ่ม

Ni = จำนวนประชากรในแต่ละกลุ่ม

N = จำนวนประชากรทั้งหมด

โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นปีของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ดังรายละเอียดตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนสัดส่วนกลุ่มตัวอย่าง

ชั้นปี	จำนวนนักศึกษา (คน)	จำนวนตัวอย่าง (คน)
นักศึกษาชั้นปี 1	217	63
นักศึกษาชั้นปี 2	231	67
นักศึกษาชั้นปี 3	143	41
นักศึกษาชั้นปี 4	128	37
บุคลากร	231	67
รวม	950	275

หลังจากนั้นทำการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จนครบตามจำนวนที่ต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ คือแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ หน่วยงาน/คณะ ชั้นปี สถานภาพในสถาบันฯ โรคประจำตัว ลักษณะของที่พักอาศัย เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกาย วันที่ออกกำลังกาย เวลาที่ออกกำลังกาย จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ สถานที่ออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายบุคคล

ที่ออกกำลังกายกับท่านเป็นประจำ เหตุผลที่ท่านออกกำลังกาย เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ

ตอนที่ 3 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามแบบตัวเลือก “ถูก” และ “ผิด”

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก หน่วยงาน/คณะ ชั้นปี สถานภาพในสถาบันฯ โรคประจำตัว ลักษณะของที่พักอาศัย วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่และร้อยละ

2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ด้วยค่าความถี่และร้อยละ

3. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นแบบตัวเลือก “ถูก” และ “ผิด” วิเคราะห์ความถี่โดยการให้คะแนนข้อถูกได้ 1 คะแนน ข้อผิดได้ 0 คะแนนคะแนนเต็ม 10 คะแนนและนำคะแนนมาแบ่งระดับความรู้แบบอิงกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังต่อไปนี้

คะแนนระหว่าง 1 – 3 หมายถึง มีความรู้ระดับน้อย

คะแนนระหว่าง 4 – 7 หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง

คะแนนระหว่าง 8-10 หมายถึง มีความรู้ระดับมาก

4. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรม วิเคราะห์การทดสอบ ไคสแควร์ (Chi-Square)

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 เป็นนักศึกษาจำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 75.60 มีอายุ 20 ปีหรือต่ำกว่า จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 47.27 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 32.21 สังกัดคณะเทคโนโลยีดิจิทัล จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 อาศัยอยู่ในหอพักจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 60.36 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ระบุโรคประจำตัว จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 45.09

2. ความรู้ด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 ความรู้ด้านการออกกำลังกาย

ข้อ	คำถาม	จำนวนผู้ตอบถูก	จำนวนผู้ตอบผิด
1	ออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวและประสานงานกัน อย่างมีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ	275 (100.00)	0 (0.00)

ข้อ	คำถาม	จำนวนผู้ตอบถูก	จำนวนผู้ตอบผิด
2	การออกกำลังกายควรประกอบไปด้วย การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายและการคลายกล้ามเนื้อ	275 (100.00)	0 (0.00)
3	หลักการออกกำลังกาย T: Time คือระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	274 (99.60)	1 (0.40)
4	หลักการออกกำลังกาย T: Type คือชนิดหรือกิจกรรมของการออกกำลังกาย	274 (99.60)	1 (0.40)
5	การออกกำลังกายลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น	269 (97.80)	6 (2.20)
6	หลักการออกกำลังกาย FITT เพื่อให้การออกกำลังกายเกิด ประสิทธิภาพ ปลอดภัย และเหมาะสมกับแต่ละบุคคล	259 (94.20)	16 (5.80)
7	หลักการออกกำลังกาย F: Frequency คือความถี่หรือความ บ่อยของการออกกำลังกาย	244 (88.70)	31 (11.30)
8	หลักการออกกำลังกาย I: Intensity คือความหนักของการออกกำลังกาย	235 (85.50)	39 (14.20)
9	การออกกำลังกายที่ดีควรเริ่มจากเบาแล้วค่อย ๆ หนักขึ้น ตามลำดับ	224 (81.50)	51 (18.50)
10	การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายอย่างหนักด้วยระยะ 60 นาที/ครั้ง	162 (58.90)	113 (41.10)

จากตารางที่ 2 ผลการศึกษาคำถามรู้ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา สรุปได้ดังนี้

1. ออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวและประสานงานกัน อย่างมีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและการออกกำลังกายควรประกอบไปด้วย การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายและการคลายกล้ามเนื้อ มีผู้ตอบถูกจำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00

2. หลักการออกกำลังกาย T: Time คือระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งและหลักการออกกำลังกาย T: Type คือชนิดหรือกิจกรรมของการออกกำลังกาย มีผู้ตอบถูกจำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 99.60

3. การออกกำลังกายลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น มีผู้ตอบถูกจำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80

4. หลักการออกกำลังกาย T: Type คือชนิดหรือกิจกรรมของการออกกำลังกาย มีผู้ตอบถูกจำนวน 274 คน คิดเป็นร้อยละ 99.60

5. การออกกำลังกายลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น มีผู้ตอบถูกจำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80

6. หลักการออกกำลังกาย FITT เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประสิทธิภาพ ปลอดภัย และเหมาะสมกับแต่ละบุคคล มีผู้ตอบถูกจำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 94.20

7. หลักการออกกำลังกาย F: Frequency คือความถี่หรือความบ่อยของการออกกำลังกาย มีผู้ตอบถูกจำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 88.70

8. หลักการออกกำลังกาย I: Intensity คือความหนักของการออกกำลังกาย มีผู้ตอบถูกจำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 85.50

9. การออกกำลังกายที่ดีควรเริ่มจากเบาแล้วค่อย ๆ หนัก ขึ้นตามลำดับ มีผู้ตอบถูกจำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 81.50

10. การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายอย่างหนักด้วยระยะ 60 นาที/ครั้ง มีผู้ตอบถูกจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 58.90

3. ระดับความรู้ด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 ระดับความรู้ด้านการออกกำลังกาย

คะแนน	ระดับความรู้	จำนวน	ร้อยละ
คะแนนระหว่าง 8-10	ระดับมาก	262	95.30
คะแนนระหว่าง 4 – 7	ระดับปานกลาง	13	4.70
คะแนนระหว่าง 1 – 3	ระดับน้อย	0	0.00
รวม		275	100.00

จากตารางที่ 3 เมื่อนำความรู้มาจัดกลุ่มตามระดับความรู้ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 262 คนมีความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 95.30 และมีความรู้ในระดับปานกลาง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.70

4. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านชอบมากที่สุด		
เดิน	90	32.70
วันที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด		
วันเสาร์	123	44.70
เวลาที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด		
17.00 น.	59	21.50
จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
3-4 ครั้ง/สัปดาห์	148	52.00
ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายต่อครั้ง		
มากกว่า 30 นาทีแต่ไม่เกิน 60 นาที/ครั้ง	110	40.00
สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุด		
บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้าน	112	40.70
เหตุผลที่ออกกำลังกายมากที่สุด		
เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย	75	27.30
เหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย (สำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย)		
ขี้เกียจ	14	5.10

จากตารางที่ 4 ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร สถาบันเทคโนโลยี จิตรลดาพบพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

1. กิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดินจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 32.70
2. วันที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 44.70
3. เวลาที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 น.จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50
4. จำนวนครั้งที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ได้แก่ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00

5. ระยะเวลาที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายต่อครั้ง ได้แก่ มากกว่า 30 นาทีแต่ไม่เกิน 60 นาที/ครั้ง จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00
6. สถานที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้าน จำนวน 112 คนคิดเป็นร้อยละ 40.70
7. เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย จำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 27.30
8. เหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกาย (สำหรับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย) ได้แก่ ขี้เกียจ จำนวน 14 คิดเป็นร้อยละ 5.10

5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความรู้			ค่าทดสอบไค สแควร์ (x^2)
	ระดับมาก	ระดับปาน กลาง	ระดับน้อย	
เวลาที่ออกกำลังกาย				
17.00 น.	58 (21.50)	1 (0.40)	-	x^2 = 26.095 p = .013
จำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์				
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	98 (35.60)	-	-	x^2 = 12.480 p = .014
ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายต่อครั้ง				
30 นาที/ครั้ง	100 (36.40)	-	-	x^2 = 22.657 p = .004

จากตารางที่ 5 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของนักศึกษาและบุคลากรและเวลาที่ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 26.095$) กล่าวคือ นักศึกษาและบุคลากรที่มีความรู้ในระดับมากจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายตั้งแต่เวลา 16.00 น. – 18.00 น.

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของนักศึกษาและบุคลากรและจำนวนครั้งที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = 12.480$) กล่าวคือ นักศึกษาและบุคลากรที่มีความรู้ในระดับมากจะออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ของนักศึกษาและบุคลากรและระยะเวลาที่ทำนออกกำลังกายต่อครั้ง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 22.657$) กล่าวคือ นักศึกษาและบุคลากรที่มีความรู้ในระดับมากจะออกกำลังกาย มากกว่า 30 นาทีแต่ไม่เกิน 60 นาที/ครั้ง

จากการศึกษาสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 เป็นนักศึกษาจำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 75.60 มีอายุ 20 ปีหรือต่ำกว่า จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 47.27 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 32.21 สังกัดคณะเทคโนโลยีดิจิทัล จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 อาศัยอยู่ในหอพักจำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 60.36 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ระบุโรคประจำตัวจำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 45.09 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 262 คนมีความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 95.30 กิจกรรมออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด ได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน และวิ่ง วันที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. ออกกำลังกายมากกว่า 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 30 นาที/ครั้ง ขึ้นไป สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้านและสวนสาธารณะ เหตุผลที่ออกกำลังกายคือ เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย ต้องการรูปร่างที่ดี/หุ่นดี และควบคุมน้ำหนัก/ลดน้ำหนัก ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความรู้ด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 262 คนมีความรู้ด้านการออกกำลังกายระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 95.30 คำถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด คือออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวและประสานงานกัน อย่างมีแบบแผน มีระบบการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและการออกกำลังกายควรประกอบไปด้วย การอบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกายและการคลายกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 100.00 สอดคล้องกับการงานวิจัยของ พัทธราภา ไชยรักษ์ และคณะ (2561) ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่าผู้มาใช้บริการ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.53 และมีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดี เช่นเดียวกัน และมีความแตกต่างกับงานวิจัยของสายใจ เพ็งที (2560) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

มหาสารคามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายในภาพรวมในระดับดีมาก ยกเว้นการออกกำลังกายประกอบไปด้วย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย และระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 15 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร นักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีมีกิจกรรมออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุด ได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน และวิ่ง วันที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. ออกกำลังกายมากกว่า 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 30 นาที/ครั้ง ขึ้นไป สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้านและสวนสาธารณะ เหตุผลที่ออกกำลังกายคือ เพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย ต้องการรูปร่างที่ดี/หุ่นดี และควบคุมน้ำหนัก/ลดน้ำหนัก สอดคล้องกับพัชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ (2558) ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลออกกำลังกายออกกำลังกายโดยการเดินร้อยละ 61.30 รองลงมาคือวิ่งเหาะ ๆ ร้อยละ 24.10 และสอดคล้องกับวิลาวรรณ นิลประเสริฐและฐนันต์ สันติวรคุณ (2553) ที่ศึกษาปัจจัยและผลกระทบต่อการออกกำลังกายของประชากรในค่ายธนะรัชต์ที่พบว่าประชากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งและเดินวันละ 20-30 นาทีในช่วงเวลา 17.00 น. – 18.00 น. เหตุผลที่ออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพและลดน้ำหนัก สถานที่ที่นิยมไปออกกำลังกายคือและสวนสาธารณะและสวนสุขภาพและประชากรส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับมาก และยังสอดคล้องกับอรอนภา ทศนัยนาและฤกษ์ชัย แยมวงษ์ (2562) ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ สกลนครส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาของการออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที ออกเพื่อลดน้ำหนักร้อยละ 97.80 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งจ็อกกิ้ง ร้อยละ 32.10

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับ นันทิชา ไกรสินธุ์ และคณะ (2564) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและพฤติกรรมในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี พบว่า ความรู้ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทิศทางบวกเมื่อครูมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นครูก็จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายที่ดีนั้นจะต้องมีความรู้ที่ถูกต้องรู้หลักการในการออกกำลังกาย ที่สำคัญต้องมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายด้วย และสอดคล้องกับ วันดี เพื่อนเอี่ยม (2559) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาที่มีความรู้ด้านการออกกำลังกายย่อมรู้ถึงวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและประโยชน์ของการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดีเมื่อเทียบกับคนที่ขาดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากผลวิจัย

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร นักศึกษาและบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีชอบกิจกรรมออกกำลังกายมากที่สุดได้แก่ การเดิน ปั่นจักรยาน และวิ่ง วันที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ได้แก่ วันศุกร์ วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ออกกำลังกายบ่อยที่สุด ตั้งแต่เวลา 16.00 – 18.00 น. ออกกำลังกายมากกว่า 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายต่อครั้งมากกว่า 30 นาที/ครั้ง ขึ้นไป สถานที่ที่นิยมออกกำลังกายมากที่สุดคือ บริเวณบ้าน/บริเวณใกล้หมู่บ้านและสวนสาธารณะ ดังนั้น ควรจัดให้กิจกรรมการออกกำลังกายร่วมกันของสถาบันฯ โดยจัดกิจกรรมที่ชอบมากที่สุด ตามวัน เวลาที่นักศึกษาและบุคลากรสนใจ

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งต่อไปควรสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพและควบคุมน้ำหนักเพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรส่วนใหญ่ที่สนใจเข้าร่วมได้ เช่น โปรแกรมการเดิน การวิ่ง และการปั่นจักรยาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). รายงานผลการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของประชาชน ประจำปี 2563. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2566 สืบค้นจาก <https://www.dpe.go.th/manual-files-432891791793>.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2564). พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนประจำปี พ.ศ. 2564. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2566, สืบค้นจาก <https://www.sat.or.th/427854-2/>
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). เกษตรนวัตกรรม รวบรวมผลงานนวัตกรรมทางการค้นคว้าวิจัยในวาระครบรอบ 72 ปี แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ยาง ยืดชีวิตพิชิตโรค. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, อีรณันท์ ตันพานิชย์, ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, นิรอมลี มะกาเจ, อำนวย ตันพานิชย์, เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์, ภาณุ กุศลวงศ์และเตชิตา ไชยอ่อน. (2564). แนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 47(1), 15.
- นันทิชา ไกรสินธุ์, จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา, สมบัติ อ่อนศิริ และสมบุญ อินทร์ธมยา. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการออกกำลังกายกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายของครูในสังกัด องค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี. วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 13 (1), 114.

- พัชรภา ไชยรักษ์, ชาญชัย ชอบธรรมสกุล, รัตนา เสงส์สวัสดิ์ และวิมลมาลย์ สมคะเน. (2561). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการกีฬาแห่งประเทศไทย, *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 47(2), 207.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์ สุกลักษณ์ เขยชมและวลัยพรนันท์ ศุภวัฒน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 33(2), หน้า 176.
- วิลาวรรณ นิลประเสริฐและฐนันวดี สันติวรคุณ. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของประชากรในค่ายธนระริศ: กรณีศึกษา หมู่บ้าน ศร. อำเภอปรานบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วันดี เฟื่องเอี่ยม. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ปีการศึกษา 2558. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, สถาบันการพลศึกษา ชลบุรี.
- วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. (2562). การหาขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย: มายาคติในการใช้สูตรของทาโรยามาเน และเครทซ์-มอร์แกน. *วารสารสหวิทยาการวิจัย: ฉบับบัณฑิตศึกษา*, 8(1), หน้า 18.
- สายใจ เพ็งที. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560. งานวิจัยที่ได้รับทุนอุดหนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). *การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ*. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2566 สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th>.
- อรนภา ทศนัยนาและฤกษ์ชัย แยมวงษ์. (2562). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ สกลนคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี*, 30(1), หน้า 38-53.