



## ความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ

Knowledge and attitudes towards exercise of the Students of Faculty of  
Public Health, Chalermkanchana University (Sisaket)

ศศธร น้อยยามาศย์<sup>1</sup>, สาวิตรี สุมาโท<sup>2</sup> และ ชรินทร์ทิพย์ ชัยชุมพล<sup>3</sup>

<sup>1</sup>คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

<sup>2</sup>สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

<sup>3</sup>สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา 99 หมู่ 6 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ จำนวน 162 ตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 85.2 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-22 ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 46-50 กิโลกรัม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 156-160 เซนติเมตร จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 98.1 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 3,000 บาท จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่ง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 36

ผลคะแนนการวัดความรู้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 162 คน โดยจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 8.12 คะแนน โดยมีคะแนนสูงสุดคือ 10.00 คะแนน และคะแนนต่ำสุดคือ 4.00 คะแนน เมื่อจำแนกตามระดับความรู้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 82.1 รองลงมาได้แก่ ความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 และไม่มีผู้ใดอยู่ในกลุ่มความรู้ระดับน้อย

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พบว่า ในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.85 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 4.07 รองลงมาคือ ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 4.05 และระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างน้อยประมาณ 10-15 นาทีต่อวัน และผู้ที่เริ่มออกกำลังกายจะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ ให้เหนื่อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน คือ 3.88 ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย, ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย, นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา

### Abstract

The study of knowledge and attitude towards physical exercise of students, public health of Chulalongkornrajavidyalaya University (Sisaket). The objective is to study the knowledge of and attitude towards physical exercise of students. Collect data by using a query. Examples include student groups, public hygiene Chulalongkornrajavidyalaya University (Sisaket), count 162 samples.

The study found that most samples are female, there are a total of 138 people, 85.2 per cent, the majority of which are in the age range of 21-22 108 people and 66.7 per cent sample of the weight is in the range of 46-50 kilograms number of 51 persons 31.5 per cent majority of the sample maximum is in the range of 156-160 cm number 73 45.1 percent people, mostly single status, there are a total of 159 people, representing 98.1 percent and the majority of samples with more than 3000 baht revenue 61 people think 37.7 percent sample of all diseases. Most of the workout with running number of 98 people think 36 percent.

Scores of measurements of a sample of 162 people, from data analysis found that the average is at 8.12 points with the highest score is 10.00 points and the minimum is 4.00 points when classified by level of knowledge, found that the majority of samples have general knowledge about fitness levels high. The number of 133 people 82.1 percent followed by a moderate amount of knowledge, 29 men and 17.9 per cent, no one in the group the least level of knowledge.

Attitudes towards exercise, found that the overall sample has an attitude toward exercise very level. Average 3.85 if considering a list of messages found that attitudes towards exercise, with the average at most 3 first include the benefits of regular exercise makes the body strong. An average 4.07 is before exercise should warm the body, at least 5-10 minutes average 4.05 and exercise at least approximately 10-15 minutes a day and those who start exercising will need to exercise in the early days, most tired. An average 3.88 each, respectively.

**Keywords:** Knowledge of exercise, attitudes towards fitness, students in public health, Chulalongkornrajavidyalaya University

### 1. บทนำ

นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขเน้นสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพโดยกำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) ซึ่งมีเป้าหมายพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกายจิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง

สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (กุลธิดา เหมเพชร และคณะ, 2555:1)

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อการพัฒนาประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้เป็นผู้มีคุณภาพ ประชากรต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิต การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี โดยที่พฤติกรรมออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึ่งการออกกำลังกายแต่ละประเภทจะมีรูปแบบกระบวนการและหลักเกณฑ์ที่ต่างกัน แต่จากการศึกษาของชาติรี ประชาชาติพัฒนา

และนฤพันธ์ วงศ์จตุภัทร พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดการออกกำลังกาย ทั้งที่อาจเนื่องมาจากไม่มีเวลาสภาพร่างกายไม่เหมาะสมหรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การที่ประชาชนไม่ออกกำลังกายนั้นจะส่งผลเสียต่อสุขภาพตามมา (ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และ นฤพันธ์ วงศ์จตุภัทร, 2545) ซึ่งการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายก็เป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานได้อย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจนอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย บุคคลที่มีสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้งสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจและหลอดเลือด (กรมอนามัย, 2549 อ้างถึงใน กุลธิดา เหมเพชร และคณะ, 2555: 1)

แม้จะมีการดำเนินการพัฒนาสุขภาพของประชาชนอย่างต่อเนื่อง แต่การเจ็บป่วยของประชาชนคนไทยโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพ 6 โรคแรก ซึ่งประกอบด้วย โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคไข้เลือดออก และโรคเอดส์ ยังคงเป็นโรคที่ประชาชนคนไทยเป็นอยู่อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการสูญเสียชีวิต และสูญเสียงบประมาณเพื่อนำมาใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลเป็นจำนวนมหาศาล มีแนวโน้มการป่วยของคนไทยมาจากพฤติกรรมมารัก การอยู่ เป็นส่วนใหญ่ โดยมีผู้ป่วยเป็นป่วยจากความ เสียชีวิตจากโรคหัวใจ เสียชีวิตจากโรคมะเร็ง เหตุของ 4 โรคนี้ สัมพันธ์กับความอ้วน ที่เป็นต้นตอนำพาโรคร้ายมาใส่ตัวอย่างไม่รู้ตัว ทำให้ประเทศไทยต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น

การออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญ จึงเป็นที่มาที่ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ

## 3. การทบทวนวรรณกรรม

### 3.1) ความหมายของการออกกำลังกาย

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรง ปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่องได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่ง เหยาะๆ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

จรรยาพร ธรนิษฐ์ (2553: 71- 72) ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้

### 3.2) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537: 5-6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1) ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

(1.1) ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือกรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มมากขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ตับแล้ว ปริมาณเลือดแดงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างพอเพียงตามที่ต้องการ

(1.2) การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวของกล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

(1.3) เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่ม



มากขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับ เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเป็ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

(1.4) หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือหัวใจวายได้ดี อีกวิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจ คือกล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้ทันตามต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

(1.5) ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

2) ผลต่อการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ โดยทั่วไปแล้วระบบหัวใจจะทำงานใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถในการหายใจเข้าเต็มที่หลังการหายใจ หลังการหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกระบังลมจะมีการหดตัวดีขึ้น นอกจากนี้การหายใจตอนาทีในขณะพักหรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬา จะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูญอากาศได้ดีมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาที่จำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3) ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงมากขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสภาพปกติได้เร็วขึ้น

4) ผลต่อการออกกำลังกายระบบต่างๆ

(4.1) ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

(4.2) ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

(4.3) ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก โกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5) ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆโดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็นต่อการออกกำลังกายซึ่งเป็น สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

### 3.3) ประเภทของการออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546: ออนไลน์) ได้แบ่งการออกกำลังกายเป็น 7 ประเภทด้วยกัน คือ

1) การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย

2) การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก

3) การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วใดๆของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันออกแรงดึงวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น นอกจากนี้ การเกร็งกล้ามเนื้อก่าลัง 2 ใน 3 ของก่าลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาทีโดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4) การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคเป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆโดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5) การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกล ผู้เดินหรือผู้วิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนมาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของหัวใจด้วย

6) การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมใน



เซลล์กล้ามเนื้อได้แก่การทำงานเบาๆ การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก

7) การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนมักเรียกทับศัพท์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายที่ทำงานเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาน้อย 10 นาที ร่างกายที่จะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้นระยะเวลาหนึ่งก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

#### 3.4) หลักการออกกำลังกาย

วอร์คัต (เพียร์ซ 2013: 6-7) กล่าวถึงการออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1) ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2) ผู้ที่พื้นไข้หรือโรคภัยไข้เจ็บ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3) ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4) ในระหว่างกายออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกายโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5) การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมแก่วัยของตนเองด้วย

6) ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้

ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่กระโดดเชือก ขกลม

7) เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย้านนั้น มีประโยชน์น้อยมาก

8) การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

9) เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้ง

10) ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

#### 4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่องความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เพื่อเป็นแนวทางให้นักศึกษาพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายและมีความต้องการที่จะออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น มีระเบียบวิธีวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 4.1 กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ ปีการศึกษา 2559 จำนวนประชากรที่ต้องการศึกษาทั้งหมด 284 คน โดยอ้างอิงการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครซี่และมอร์แกน ดังตารางที่ 1 และได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 162 คน



ตารางที่ 1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างของเครื่องซีและมอร์แกน

ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง
10	10	100	80	280	182	800	260	2,800	338
15	14	110	86	290	185	850	265	3,000	341
20	19	120	92	300	189	900	269	3,500	346
25	24	130	97	320	175	950	274	4,000	351
30	28	140	103	340	181	1,000	278	4,500	354
35	32	150	108	360	186	1,100	285	5,000	357
40	36	160	113	380	191	1,200	291	6,000	361
45	40	170	118	400	196	1,300	297	7,000	364
50	44	180	123	420	201	1,400	302	8,000	367
55	48	190	127	440	205	1,500	306	9,000	368
60	52	200	132	460	210	1,600	310	10,000	370
65	56	210	136	480	214	1,700	313	15,000	375
70	59	220	140	500	217	1,800	317	20,000	377
75	63	230	144	550	226	1,900	320	30,000	379
80	66	240	148	600	234	2,000	322	40,000	380
85	70	250	152	650	242	2,200	327	50,000	381
90	73	260	156	700	248	2,400	331	75,000	382
95	76	270	159	750	254	2,600	335	100,000	384

ที่มา: Robert V. Krejcie and Eayle W. Morgan, 1970 อ้างถึงใน มารยาท โยทงยศ และปราณี สวัสดิ์ดิสรณ์, ม.ป.ป., หน้า 4.

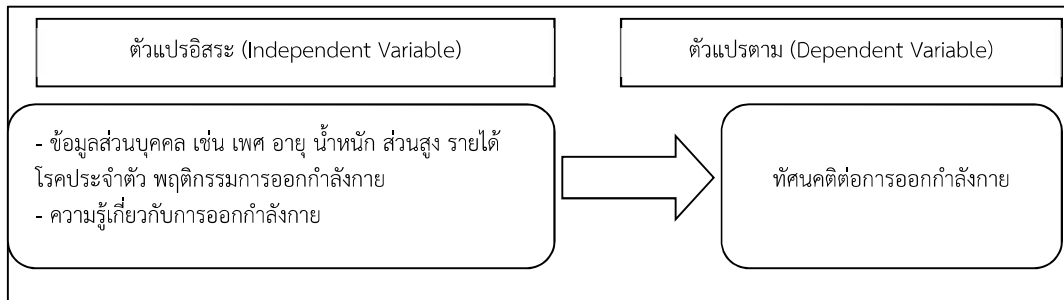
#### 4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิด ในการศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ดังนี้

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง รายได้ โรคประจำตัว พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ตารางที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย



#### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ รายได้ สถานะภาพ และการมีโรคประจำตัว มีจำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นคำถามให้เลือกตอบตามความจริง มี 2 ระดับ ใช่และไม่ใช่ มีจำนวน 10 ข้อ

โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ตอบถูก ได้คะแนน 1 คะแนน

ตอบผิด ได้คะแนน 0 คะแนน

การจัดกลุ่มความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเกณฑ์ในการแบ่งกลุ่มความรู้ ดังนี้

คะแนนรวม 0-3 หมายถึง มีความรู้ในระดับน้อย

คะแนนรวม 4-6 หมายถึง มีความรู้ในระดับปานกลาง

คะแนนรวม 7-10 หมายถึง มีความรู้ในระดับมาก



ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อการออกกำลังกาย ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	มีระดับคะแนนเท่ากับ 5
เห็นด้วยมาก	มีระดับคะแนนเท่ากับ 4
เห็นด้วยปานกลาง	มีระดับคะแนนเท่ากับ 3
เห็นด้วยน้อย	มีระดับคะแนนเท่ากับ 2
เห็นด้วยน้อยที่สุด	มีระดับคะแนนเท่ากับ 1

มีเกณฑ์ในการแปลผลดังนี้  
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.21-5.00 แปลความหมายว่า เห็นด้วยมากที่สุด  
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.41-4.20 แปลความหมายว่า เห็นด้วยมาก  
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.61-3.40 แปลความหมายว่า เห็นด้วยปานกลาง  
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.81-2.60 แปลความหมายว่า เห็นด้วยน้อย  
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.80 แปลความหมายว่า เห็นด้วยน้อยที่สุด

#### 4.4 การตรวจสอบเครื่องมือ

เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ดังนี้

1) นำแบบสอบถามไปทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ (Wording) เพื่อขอคำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และเลือกเอาเฉพาะข้อความที่มีความเห็นตรงกันแล้ว นำไปสอบถามในการเก็บข้อมูลจริง

2) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริงที่เลือกไว้ จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ในส่วนของข้อที่มีการให้คะแนนรายข้อมากกว่า 1 คะแนน ได้ค่าความเชื่อมั่น

(Reliability) เท่ากับ 0.89 ซึ่งเป็นค่าความเชื่อมั่นที่น่าเชื่อถือ จึงนำไปใช้รวบรวมข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

#### 4.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังนี้

1) ข้อมูลทุติยภูมิ ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา บทความ วิทยานิพนธ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น เพื่อนำไปเป็นกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย หรือการสร้างแบบสอบถาม รวมถึงใช้เป็นกรอบแนวคิด ในการวิเคราะห์สรุปผลการวิจัยด้วย

2) ข้อมูลปฐมภูมิ จากแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบเอง

#### 4.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ผลการทดสอบความรู้ทั่วไปการออกกำลังกายของนักศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

#### 5. ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่องความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาสาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 162 ตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนดังนี้



- 5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล  
 5.2 การวิเคราะห์ผลการวัดความรู้ทั่วไป  
 เกี่ยวกับการออกกำลังกาย  
 5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อ  
 การออกกำลังกาย

### 5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีจำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 85.2 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 21-22 ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และกลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักอยู่ในช่วง 46-50 กิโลกรัม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 31.5 รองลงมาอยู่ในช่วงน้ำหนัก 40-45 กิโลกรัม จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 156-160 เซนติเมตร จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมา มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 161-156 เซนติเมตร จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 27.2 เซนติเมตร ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด มีจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 98.1 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 3000 บาท จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 รองลงมา มีรายได้ 2,000-3,000 บาท จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 28.4 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่ง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 36 รองลงมา ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดิน จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 ตามลำดับ

### 5.2 การวิเคราะห์ผลการวัดความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

#### ตารางที่ 3 ผลการวัดความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย

	จำนวน	ต่ำสุด	สูงสุด	คะแนนเฉลี่ย
ผลรวมคะแนน	162	4.00	10.00	8.12

ผลคะแนนการวัดความรู้ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 162 คน โดยจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 8.12 คะแนน โดยมีคะแนนสูงสุดคือ 10.00 คะแนน และคะแนนต่ำสุดคือ 4.00 คะแนน

#### ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่ม ตัวอย่าง จำแนกตามระดับความรู้

ระดับความรู้	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับน้อย (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0-3 คะแนน)	0	0
ระดับปานกลาง (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 4-6 คะแนน)	29	17.9
ระดับสูง (คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 7-10 คะแนน)	133	82.1
รวม	162	100.0

เมื่อจำแนกตามระดับความรู้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 82.1 รองลงมาได้แก่ ความรู้ระดับปานกลาง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 และไม่มีผู้ใดอยู่ในกลุ่มความรู้ระดับน้อย

### 5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติต่อ การออกกำลังกาย

1) ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.85 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 4.07 รองลงมาคือ ก่อนออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 4.05 และระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างน้อยประมาณ 10 -15 นาทีที่ต่อวันและผู้จะเริ่มออกกำลังกายจะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ ให้เหนื่อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ตามลำดับ



ตารางที่ 5 ทศนคติต่อการออกกำลังกาย

ทศนคติต่อการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	S.D	ความหมาย
1. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	4.05	0.75	มาก
2. ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที	4.07	0.71	มาก
3. ระยะเวลาออกกำลังกาย อย่างน้อย ประมาณ 10 -15 นาที ต่อวัน	3.88	0.99	มาก
4. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายให้มาก	3.79	1.00	มาก
5. คนที่มีสุขภาพแข็งแรงแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	3.82	1.02	มาก
6. การออกกำลังกายเสริมให้ใหม่ๆ ควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที เพื่อความสดชื่นของร่างกาย	3.78	1.05	มาก
7. หลังจากการออกกำลังกายเสร็จ ควรดื่มน้ำให้มากๆ	3.81	1.03	มาก
8. การออกกำลังกายต้องทำให้ร่างกายเหนื่อยจนไม่มีแรง	3.57	1.00	มาก
9. ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ ให้เหนื่อยที่สุด	3.88	1.04	มาก
10. คนเราควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์	3.85	1.09	มาก
รวม	3.85	0.68	มาก

2) ทศนคติต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีทศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากในทุกประเด็น เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 4.13 รองลงมาคือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีค่าเฉลี่ย 4.10 และระยะเวลาการออกกำลังกาย อย่างน้อย ประมาณ 10 -15 นาที ต่อวันมีค่าเฉลี่ย 3.94 ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีทศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ คนเราควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ย 3.87 รองลงมาคือ ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ ให้เหนื่อยที่สุดมีค่าเฉลี่ย 3.75 ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีค่าเฉลี่ย 3.75 เท่ากัน และระยะเวลาการออกกำลังกาย อย่างน้อยประมาณ 10 -15 นาที ต่อวันมีค่าเฉลี่ย 3.70 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม เพศชายมีความเห็นในระดับปานกลางในเรื่อง ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกายให้และการออกกำลังกาย

กายเสริมใหม่ๆ ควรอบอุ่นน้ำทันที เพื่อความสดชื่นของร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ย 3.37 เท่ากัน

3) ทศนคติต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมากมีทศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากในทุกประเด็น เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาที มีค่าเฉลี่ย 4.11 เท่ากันรองลงมาคือ ผู้ที่เริ่มออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายในวันแรกๆ ให้เหนื่อยที่สุด มีค่าเฉลี่ย 3.94 และระยะเวลาการออกกำลังกาย อย่างน้อยประมาณ 10 -15 นาที ต่อวันมีค่าเฉลี่ย 3.93 ตามลำดับ

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีทศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกายอย่างน้อย 5-10 นาทีมีค่าเฉลี่ย 3.86 รองลงมาคนเราควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์มีค่าเฉลี่ย 3.82 ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีค่าเฉลี่ย 3.75 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่มีความรู้ในระดับปานกลาง มีความเห็นระดับปานกลางในเรื่อง คนที่มีสุขภาพแข็งแรงแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายและการออกกำลังกายเสริมใหม่ๆ ควรอบอุ่นน้ำทันที เพื่อความสดชื่นของร่างกาย โดยมีค่าเฉลี่ย 3.37 เท่ากัน

## 6. การอภิปรายผล

1) กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางไปจนถึงระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานของสมนึก แก้ววิไล ( 2552, บทคัดย่อ) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ระบุว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูง และในงานของณัชสร คงชีวิสกุล ทั้งคณะ (2557, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน

2) ทศนคติต่อการออกกำลังกายในภาพรวม กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานของณัชสร คงชีวิสกุล และคณะ (2557, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมากเช่นกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีเช่นกัน

3) ทศนคติต่อการออกกำลังกายจำแนกตามเพศ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากในทุกประเด็น ส่วนกลุ่มตัวอย่างเพศชาย มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่อะไรก็ตาม เพศชายมีความเห็นในระดับปานกลางในเรื่อง ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายให้มากและการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆควรอาบน้ำทันที เพื่อความสดชื่นของร่างกาย ประเด็นดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าเพศชายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับงานของณัชสร คงชีวิสกุล และคณะ (2557, บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ที่ระบุว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันที่ระดับ นัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยเพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าเพศหญิง

4) ทศนคติต่อการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมากมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากในทุกประเด็น ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่อะไรก็ตาม มีความเห็นระดับปานกลางในเรื่อง คนที่มีสุขภาพแข็งแรงแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายและการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆควรอาบน้ำทันที เพื่อความสดชื่นของร่างกาย

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่คือการวิ่งและการเดิน ซึ่งไม่ค่อยมีความหลากหลายเท่าใดนัก ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา ควรมีการจัดกิจกรรมซึ่งอาจอยู่ในรูปแบบของโครงการต่าง เช่น การเดินแอโรบิค การจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬา และมีการจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ความรู้การออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

### 7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
- 2) ควรศึกษาตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลและความเข้าใจถึงพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 3) ควรศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อจะได้ส่งเสริมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักศึกษา

## 8. บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2546). การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2559 จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2545). การสาธารณสุขแห่งชาติ พ.ศ 2542-2548. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กุลธิดา เหมมาเพชร. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- จรวยพร ธรณินทร์. (2522). กายวิภาคและสรีรวิทยาเพื่อการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ณัชสกร คงชีวสกุล สุนทรา กล้าณรงค์ และจุฑารัตน์ สิริปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย. 9(16): (59-70).
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักการและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- สมนึก แก้ววิไล. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของระดับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.