

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต
มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ปีการศึกษา 2557

**Factors Related to Exercise Behavior among Students in
Thaksin University, Phatthalung Campus Academic Year 2014**

บุญญพัฒน์ ไชยเมล์^{1*}, สมเกียรติยศ วรเดช² และจิรนนท์ ช่วยศรีนวล³
Bhunyabhadh Chaimay^{1*}, Somkiattiyos Woradet² and Jiranan Chuaysrinual³

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตจำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นครอนบาชแอลฟาด้านเจตคติ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค แรงจูงใจ และการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายเท่ากับ 0.71 0.81 0.91 0.83 และ 0.91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร ผลการศึกษาพบว่าเพศชายมีมวลกาย การไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ การปฏิบัติต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาดังกล่าว ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและการปรับพื้นที่ให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ต่อไป

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย นิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

¹ รศ.ดร., สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง 93210

² ผศ.ดร., สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ พัทลุง 93210

³ กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน โรงพยาบาลชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช 80180

¹ Assoc. Prof. Dr., Department of Public Health, Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University, Phatthalung, 93210

² Asst. Prof. Dr., Department of Public Health, Faculty of Health and Sports Science, Thaksin University, Phatthalung, 93210

³ Department of Community and Family Medicine, Cha-uat Hospital, Nakhon Si Thammarat, 80180

* Corresponding author: Tel/Fax 074-609613, E-mail address: bchaimay@gmail.com

Abstract

This study aimed to investigate factors related to exercise behavior among students in Thaksin University, Phatthalung Campus. Of these, 400 students were simply selected. The data was gathered by using questionnaire which Cronbach's alpha coefficient of attitude, perceived benefits, perceived barriers, motivations and practice towards exercise were 0.71, 0.81, 0.91, 0.83, and 0.91, respectively. Data was analyzed by using descriptive statistics and multiple logistics regression. The results found that gender, body mass index, lacking of exercise place, perceived benefit and practice towards exercise behavior were statistically related to exercise among students. Results suggested that the university administrator should promote and provide the appropriate place for physical exercise activities among students in Thaksin University, Phatthalung Campus.

Keywords: Exercise, Students, Thaksin University, Phatthalung Campus

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสำคัญของการดำเนินวิถีชีวิตที่ก่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ [1] แม้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมาก แต่วิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันส่งผลให้ประชาชนขาดการออกกำลังกาย จากรายงานการสำรวจสุขภาพของประชากรไทย พบว่า คนไทยประมาณ 3 ใน 4 คน มีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 74.6) ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 – 2559 (ร้อยละ 60) [2]

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งเสริมให้ผู้ออกกำลังกายมีสมรรถภาพการทำงานของปอดเพิ่มสูงขึ้น [3] นอกจากนี้ การมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมส่งผลต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยเช่นกัน [4] อย่างไรก็ตาม มีปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพโดยเฉพาะในวัยรุ่น เช่น การบริโภคอาหาร การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกาย [5] เมื่อพิจารณาจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ พบว่า การขาดการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญและสาเหตุของการเกิดปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง เป็นต้น [6] และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต 10 อันดับแรก ซึ่งประเทศไทยมีอัตราการตายด้วยโรคเรื้อรังเท่ากับ 55.2 ต่อประชากรแสนคน [6]

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกาย จิตใจและสังคม [7] การสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำส่งผลให้มีร่างกายสุขภาพแข็งแรง สมส่วน สุขภาพจิตดี และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ การส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มีสมรรถภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการได้รับบาดเจ็บ จากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ [8] พบว่า ในปี พ.ศ. 2546 2547 และ 2550 ประชาชนอายุ 11 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนของการออกกำลังกายประมาณ 1 ใน 3 คิดเป็นร้อยละ 29.0 29.1 และ 29.6 ตามลำดับ และพบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-24 ปี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณร้อยละ 45.4

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์ปัจจุบันและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในนิสิตปีการศึกษา 2557 ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ทำการศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น [9] และมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง [10] อย่างไรก็ตาม การศึกษาการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยขอนแก่นเป็นการศึกษาเชิงพรรณนาเพียงอย่างเดียว ในขณะที่การศึกษาที่มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ครั้งที่ผ่านมามีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของ

นิสิตในปี 2554 [10] จากช่วงระยะเวลาที่ผ่านมามหาวิทยาลัยทักษิณมีการเปลี่ยนแปลงระบบ โครงสร้างทางกายภาพ จำนวนมาก รวมทั้งการปรับพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้พิจารณาตัวแปรอื่นๆ ที่สำคัญเพิ่มเติม เพื่อให้ครอบคลุมกับปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย เช่น การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ และการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ต่อไป

วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการดำเนินงาน

การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Analytic Cross-sectional Study) ครั้งนี้ใช้ประชากรในการศึกษา คือ นิสิตที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวนทั้งหมด 4 คณะ คือ วิทยาศาสตร์ วิทยาการสุขภาพและการกีฬา เทคโนโลยีและการพัฒนาชุมชน และนิติศาสตร์ จำนวน 2,494 คน คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรประมาณค่าสัดส่วนในกรณีทราบจำนวนประชากร [11] โดยกำหนดให้จำนวนประชากร (N) เท่ากับ 2,494 คน กำหนดพื้นที่ได้ใส่ปกติ ($Z_{\alpha/2}$) เท่ากับ 1.96 ค่าความคลาดเคลื่อนของการศึกษา (e) เท่ากับ 0.045 และสัดส่วนของการออกกำลังกาย (P) เท่ากับ 0.28 [10] ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 382 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายหรือได้รับแบบสอบถามไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ จึงเพิ่มขนาดตัวอย่างเป็น 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการอย่างง่ายตามสัดส่วนของแต่ละคณะ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 6 ส่วน คือ 1) คุณลักษณะของประชากร 2) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3) เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 4) การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการออกกำลังกาย 5) แรงจูงใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ 6) การปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย ในส่วนของแบบสอบถามด้านความรู้จำนวน 20 ข้อ แบบสอบถามด้านเจตคติ การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค แรงจูงใจจำนวน 30 ข้อ และแบบสอบถามด้านการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ตัวเลือก ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence Index: IOC) อยู่ระหว่าง 0.66 - 1.00 ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามโดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.71 0.81 0.91 0.83 และ 0.91 ตามลำดับ สำหรับการพิจารณาจัดกลุ่มของข้อมูลความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค แรงจูงใจและการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายด้วยวิธีการกำหนดค่าพิสัย [(ค่าคะแนนสูงสุด - ค่าคะแนนต่ำสุด)/จำนวนอันตรภาคชั้น] โดยจำแนกออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง ระดับต่ำ

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้างต้น ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นข้อมูลแบบแจกแจงชนิด 2 ตัวเลือก (Dichotomous Outcome) จำแนกเป็นมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยใช้เวลารั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที และไม่มีการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะทางประชากร ระดับความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค แรงจูงใจและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติถดถอยลอจิสติกอย่างง่าย (Simple Logistic Regression Analysis) [12] เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ละปัจจัยระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม และพิจารณาจากตัวแปรที่มีค่า p-value ของ Wald test น้อยกว่าหรือเท่ากับ 0.25 เพื่อนำตัวแปรดังกล่าววิเคราะห์สถิติถดถอยโลจิสติกพหุตัวแปร (Multiple Logistic Regression Analysis) นำตัวแปรออกจากสมการด้วยวิธี Backward Elimination ด้วยการพิจารณาตัวแปรใดที่ให้ค่า p-value มากกว่า 0.05 ให้นำออกจากสมการ นำเสนอด้วยค่า Odd ratios และ 95% Confident interval เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนิสิต การศึกษาครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยทักษิณ

ผลการศึกษา

จากการศึกษาคุณลักษณะของประชากรนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า นิสิตเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.75) มีอายุเฉลี่ย 21 ปี ($SD = 1.09$) ศึกษาคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬามากที่สุด (ร้อยละ 27.00) รองลงมาศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ (ร้อยละ 25.50) ศึกษาในชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 39.00) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ภายในมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 84.71) มีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 56.00) ดัชนีมวลกายเกิน (ร้อยละ 20.25) มีรอบเอวเกิน (เส้นรอบเอวในเพศชายเกิน 90 ซม. และเพศหญิงเกิน 80 ซม.) (ร้อยละ 16.25) มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 10.50) มีสถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่พัก (ร้อยละ 95.75) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา (ร้อยละ 87.50) กิจกรรมในการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ วิ่ง (ร้อยละ 78.25) รองลงมาคือ เล่นฟุตบอล (ร้อยละ 28.50) และเหตุผลที่นิสิตเลือกมาออกกำลังกายส่วนใหญ่เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง (ร้อยละ 94.00) และได้พบปะเพื่อนฝูง (ร้อยละ 41.75) ตามลำดับ

สำหรับปัจจัยด้านความรู้และเจตคติในการออกกำลังกาย พบว่า ความรู้ ($Mean \pm SD : 15.05 \pm 2.44$) และเจตคติ (37.24 ± 4.66) อยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย (42.53 ± 5.90) พบว่าอยู่ในระดับสูง การรับรู้อุปสรรค (26.82 ± 8.25) แรงจูงใจ (38.11 ± 6.69) และการปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย (31.89 ± 7.10) อยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการวิเคราะห์ที่ละตัวแปร พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ปัจจัยด้านเพศ โดยที่นิสิตหญิงมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชายร้อยละ 96 ($OR = 0.04$, 95% $CI : 0.18$ ถึง 0.72) สำหรับนิสิตที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายร้อยละ 57 เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตที่มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ (0.43 , 0.22 ถึง 0.86) นอกจากนี้ นิสิตที่มีรอบเอวเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 ซม. มีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 61 (0.39 , 0.20 ถึง 0.77) สำหรับการไม่มีสถานที่ออกกำลังกายทำให้มีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 82 (0.18 , 0.07 ถึง 0.77) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านอายุ ($p\text{-value} = 0.252$) คณะที่ศึกษา ($p\text{-value} = 0.251$) ชั้นปีที่ศึกษา ($p\text{-value} = 0.498$) ที่พักอาศัยของนิสิต ($p\text{-value} = 0.881$) และการมีโรคประจำตัว ($p\text{-value} = 0.069$) ไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สำหรับความรู้ เจตคติ และการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย พบว่า เมื่อนิสิตมีคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน นิสิตมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 12 (0.88 , 0.79 ถึง 0.98) เมื่อเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น 1 คะแนน นิสิตมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 9 (0.91 , 0.85 ถึง 0.98) และเมื่อคะแนนการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน นิสิตมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 7 (0.93 , 0.88 ถึง 0.96) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค ($p\text{-value} = 0.401$) แรงจูงใจ ($p\text{-value} = 0.477$) และการปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย ($p\text{-value} = 0.226$) พบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ
วิทยาเขตพัทลุง

ปัจจัย	Odds ratio	95 % CI	p-value
เพศ			0.001
ชาย	Ref.		
หญิง	0.28	0.13 ถึง 0.59	
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เมตร ²)			0.032
น้อยกว่า 18.49 กิโลกรัม/เมตร ² (ผอม)	Ref.		
18.50–22.99 กิโลกรัม/เมตร ² (ปกติ)	0.33	0.13 ถึง 0.86	
23 ขึ้นไป กิโลกรัม/เมตร ² (น้ำหนักเกิน)	0.42	0.20 ถึง 0.88	
สถานที่ออกกำลังกาย			0.009
มี	Ref.		
ไม่มี	0.21	0.07 ถึง 0.68	
การรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกาย (คะแนน)	0.92	0.88 ถึง 0.97	0.002
การปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย (คะแนน)	1.05	1.01 ถึง 1.10	0.045

สำหรับการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า ปัจจัยด้านเพศ ดัชนีมวลกาย สถานที่ออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ และการปฏิบัติ ต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่นิสิตเพศหญิง มีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่านิสิตเพศชายร้อยละ 72 (0.28, 0.13 ถึง 0.59) นิสิตที่มีดัชนีมวลกาย เกินเกณฑ์และมีดัชนีมวลกายในระดับปกติมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 58 และ 67 ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตที่มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ (0.42, 0.20 ถึง 0.88 และ 0.33, 0.13 ถึง 0.86) สำหรับปัจจัยสถานที่ออกกำลังกายพบว่า การไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีโอกาสให้นิสิตมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ลดลงร้อยละ 79 (0.21, 0.07 ถึง 0.68) และเมื่อนิสิตมีคะแนนการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน นิสิตมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงร้อยละ 8 (0.92, 0.88 ถึง 0.97) ส่วนการมีคะแนน การปฏิบัติต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน พบว่า นิสิตมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพิ่มขึ้นร้อยละ 5 (1.05, 1.01 ถึง 1.10) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 1

อภิปรายผล

โดยสรุปจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง พบว่า ปัจจัยด้านเพศ (0.28, 0.13 ถึง 0.59) นิสิตที่มีดัชนีมวลกายปกติ (0.33, 0.13 ถึง 0.86) นิสิตที่มี ดัชนีมวลกายเกิน (0.42, 0.20 ถึง 0.88) การไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย (0.21, 0.07 ถึง 0.68) การรับรู้ประโยชน์ การออกกำลังกาย (0.92, 0.88 ถึง 0.97) และการปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย (1.05, 1.01 ถึง 1.10) มีความสัมพันธ์ ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยทักษิณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับปัจจัยด้านเพศมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่เพศหญิงมีการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชายร้อยละ 72 ทั้งนี้ จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ประมาณ 2 ใน 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิง (ร้อยละ 58.80) และการที่นิสัยเพศหญิงมีส่วนของการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย เนื่องจากนิสัยหญิงส่วนใหญ่นิยมการควบคุมการบริโภคอาหารและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารเสริม เพื่อลดน้ำหนัก แทนการออกกำลังกาย [13] ซึ่งส่งผลให้สัดส่วนของการออกกำลังกายในเพศหญิงน้อยกว่าเพศชาย

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมเกียรติยศ วรเดช และปัญญาวัฒน์ ไชยมล [10] ที่พบว่า นิสิตเพศหญิงมีโอกาสของการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชายร้อยละ 57 (0.43, 0.22 ถึง 0.81) สำหรับการศึกษาของ ศิริพร รุ่งเรือง และคณะ [9] ที่ศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ประมาณ 3 ใน 4 ของกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ออกกำลังกายเป็นนักศึกษาเพศหญิง (ร้อยละ 77.5) และสอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550 [8] ตั้งแต่ พ.ศ. 2546-2547 และ 2550 ที่พบว่า ในกลุ่มประชาชนเพศชายมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง โดยที่ในกลุ่มประชาชนชายมีส่วนของการออกกำลังกายเท่ากับ ร้อยละ 33.5 32.8 และ 32.7 ตามลำดับ สำหรับกลุ่มประชาชนหญิงมีส่วนของการออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 25.3 25.4 และ 26.7 ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม การศึกษาของ สร้อยสวรรค์ เกตุไทย และคณะ [14] ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในอำเภอสรรพางค์ จังหวัดชัยนาท โดยพบว่า ปัจจัยด้านเพศสามารถเป็นปัจจัยในการทำนายความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายได้เพียงร้อยละ 0.25 ($r = 0.025$, $p\text{-value} = 0.690$) และการศึกษาของ มาริสา เกตุขาว และคณะ [15] ที่ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาเพศชายและหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ในส่วนของปัจจัยด้านดัชนีมวลกายที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต โดยที่นิสัยที่มีดัชนีมวลกายปกติและดัชนีมวลกายเกินมีโอกาสของพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า นิสิตที่มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 67 และร้อยละ 58 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า นิสิตที่มีร่างกายผอมมักชอบออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมการออกกำลังกายแล้ว พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการใช้แรง เช่น วิ่ง (ร้อยละ 78.40) ฟุตบอล (ร้อยละ 28.50) และเดินแอโรบิก (ร้อยละ 26.00) เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อาพรณชนิด ศิริแพทย์ [16] ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่เรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติบ่อยครั้งที่สุด คือ การวิ่ง เดินแอโรบิกและแบดมินตัน ตามลำดับ นอกจากนี้ การศึกษาของ นลินี แฉ่งสารกิจ และคณะ [17] พบว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อดัชนีมวลกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับสถานที่ออกกำลังกายพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีโอกาสทำให้ไม่มีการออกกำลังกายประมาณร้อยละ 79 ทั้งนี้ประมาณร้อยละ 4.25 นิสิตไม่มีสถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่พัก และอาจเป็นไปได้ว่า นิสิตกลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มนิสิตที่พักอาศัยภายนอกมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 15.30) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กาญจนา บุญภักดิ์ [18] ที่ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยเสริมที่สำคัญในการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย และสอดคล้องกับการศึกษาของ นลินี แฉ่งสารกิจ และคณะ [17] ที่พบว่า การไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายน้อยลง และการศึกษาของ ยงยุทธ อื่นเจริญ [19] ที่พบว่านักศึกษาที่มีความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายในระดับที่สูง

นอกจากนี้ ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยที่การมีคะแนนการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน มีโอกาสให้นิสิตออกกำลังกายลดลงร้อยละ 8 ทั้งนี้ เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่จะทราบและรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นอย่างดี ซึ่งเมื่อเข้าเรียนในชั้นปีที่ 1 จะมีการบรรยายวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตเป็นวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งส่งผลให้นิสิตมีการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับที่สูง (ร้อยละ 77.30) และสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.10) ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นไปได้ว่าส่งผลให้นิสิตมีการออกกำลังกายลดลง อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้แตกต่างกับการศึกษาของ ชิตพร เกียรติกังวาน และคณะ [20] ที่ทำการศึกษานี้ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาลสตรีวัยกลางคนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = 0.25$) ทั้งนี้ อาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน

การศึกษานี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ สร้อยสวรรค์ เกตุไทย และคณะ [14] ที่ทำการศึกษานี้ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของคนพิการทางการเคลื่อนไหวในอำเภอสรรพยา จังหวัดชัยนาท โดยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายสามารถทำนายได้เพียงร้อยละ 40 ($r = 0.40$, $p\text{-value} < 0.001$) นอกจากนี้ การศึกษาของ ชวริน สุขอนันต์ และคณะ [21] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี พบว่า การรับรู้ประโยชน์มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ($p\text{-value} < 0.001$)

สำหรับปัจจัยการปฏิบัติต่อการออกกำลังกาย ที่พบว่า การมีคะแนนการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นทุกๆ 1 คะแนน มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นร้อยละ 5 ทั้งนี้ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า นิสิตส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 58.80) และเป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนของการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย และคะแนนภาพรวมของการปฏิบัติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.10) ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตได้ ในทางกลับกันการศึกษาของ พชรินทร์ บุญรินทร์ และคณะ [22] ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ปัจจัยเสริมด้านการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ และทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย นอกจากนี้ การศึกษาของ ธรรมบุญ ชามทอง [23] พบว่า ระดับความรู้ เจตคติและแรงจูงใจมีผลต่อการออกกำลังกายในกลุ่มสมาชิกชมรมสร้างเสริมสุขภาพ อำเภอหนองบัว จังหวัดนครราชสีมา

จากการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มงานพัฒนานิสิตและคณะต่างๆ ของมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับนิสิตอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มนิสิตเพศหญิง นอกจากนี้ ควรจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในกลุ่มนิสิตที่มีน้ำหนักตัวเกิน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตกลุ่มดังกล่าวให้ดีขึ้น รวมทั้งการจัดสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับลักษณะการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- [1] Sullum, J., Clark, M.M. and King, T.K. (2000). "Predictors of exercise replace in a collage population", **Journal of American College Health**. 48(4), 175-180.
- [2] Bureau of Policy and Strategy, Office of Permanent Secretary, Ministry of Public Health. (2011). **Strategic Framework, National Health Promotion and Disease Prevention 2011 – 2015 BE**. Bangkok: Samcharoen Panich (Bangkok) Co., Ltd.
- [3] Khrisanapant W., Suttitum, T. and Tunkamnerdthai, O. (2011). "Lung volume and function in male adolescents in Northeast, Thailand: students form Khon Kean Sports School in comparison with other schools in Khon Kaen Province", **Srinagarind Medical Journal**. 26(2), 98-105.
- [4] Taylor, W.C., Blair, S.N., Cummings S.S., Wun C.C. and Malina R.M. (1999). "Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity", **Medicine and Science in Sports and Exercise**. 31(1), 118-123.
- [5] Coulson, N.S., Eiser, C. and Eiser, J.R. (2007). "Diet, smoking and exercise: interrelationships between adolescent health behaviors", **Child: Care, Health and Development**. 23(3), 207-216.
- [6] Bureau of Policy and Strategy, Office of Permanent Secretary, Ministry of Public Health. (2016). **Health Statistics 2015 BE**. Bangkok: Samcharoen Panich (Bangkok) Co., Ltd.
- [7] Tarokh, L., Saletin, J.M. and Carskadon, M.A. (2016). "Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health", **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**. 70,182-188.
- [8] National Statistical Office, Ministry of Information and Communication Techonology. (2016). **A Survey of Exercise Behavior of Population 2007**. Retrieved November 21, 2016, from <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/survey/excercise50.pdf>.
- [9] Rungruang, S., Pattanittum, P. and Kamsa-ard, S. (2006). Physical exercise of Khon Kaen University students. **Journal of Health Science**. 15(2), 315-322.
- [10] Woradet, S. and Chaimay, B. (2014). "Factors associated with exercise among students in Thaksin Uiversity, Phatthalung Campus", **Journal of Public Health**. 44(3), 288-299.
- [11] Chaimay, B. (2013). "Sample size determination in descriptive study in public health", **Thaksin University Journal**. 16(2), 9-18.
- [12] Chaimay, B. (2014). "Choosing statistics in data analysis for health science research", **Thaksin University Journal**. 17(1), 68-76.
- [13] Pichainarong, N., Mahaweerawat, U., Chaelinfa, K., Khamkodsoon, J., Prarop, P., Kamsorn, W. and Faonongdu, S. (2013). "Exercise, diet and supplementary food product to resuse weight among female undergraduate students, Department of Performing Arts, Faucilty of Fine Arts and Applied Arts, Mahasarakham University", **Journal of Science and Technology Mahasarakham University**. 32(2), 213-219.
- [14] Gatethai, S., Homsin, P. and Leelukkanaveera, Y. (2015). "Factors related to physical exercise among of people with mobility impairment in Sapphaya District, Chai Nat Province", **Journal of Nursing and Education**. 8(1), 27-40.

- [15] Ketkhaw, M., Suthiphan, W. and Lawan, N. (2011). "The state and need for exercise of junior secondary school students in demonstration schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011", **SDU Research Journal Sciences and Technology**. 7(3), 103-113.
- [16] Siripatt, A. (2012). "Exercise behaviors of exercise for health's students", **Journal of Faculty Physical Education**. 15(Suppl.), 452-458.
- [17] Kangsarigit, N., Khampolsiri, T. and Lasuka, D. (2009). "Effects of Fawn Jeng Mor Chor Exercise on level of cholesterol among elders with dyslipidemia", **Nursing Journal**. 36(4), 35-45.
- [18] Boonphak, K. (2014). "Exercise behaviors of people in public parks in the Bangkok Metropolitan Area", **Journal of Industrial Education**. 13(2), 74-80.
- [19] Hinchaoen, Y. (2003). **State and Needs of Exercise among Students at Nakhon Pathommm Rajabhat University**. Nakhon Pathom Rajabhat University.
- [20] Kiadkangwan, T., Arpanatikul, M. and Malathum, P. (2012). "Factors predicting exercise behavior of middle-age female nurses in the Northeast of Thailand", **Ramathibodi Nursing Journal**. 18(1), 24-42.
- [21] Sukanun, T., Subprasert, J., Jariyasilp, S. and Vongsala, A. (2014). "Factors affecting exercise behaviors of the elderly people in Bansuan Municipality Chonburi", **The Public Health Journal of Burapha University**. 9(2), 66-75.
- [22] Boonrin, P., Choeychom, S. and Nantsupawat, W. (2015). "Predictive factors on exercise behaviors of nursing students", **Journal of Nursing and Health Care**. 33(2), 176-186.
- [23] Chamthong, T. (2014). "Exercise behaviors among members of health club at Nopphitam District, Nakhon Sri Thamarat Province", **Southern Region Primary Health Care Journal**. 28(2), 25-30.