



สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา
Health - Related Physical Fitness of a Student in
Rajamangala University of Technology Isan Nakhonratchasima

ชารี จันสุพรม, ณรงค์ จอมโคกกรวด, พรทิพย์ ฉัตรชูเกียรติกุล
Charee Jansupom, Narong Jomkokkrud, Porntip Chatchukiatkun
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จ.นครราชสีมา 30000

Sports and Health Science Program, Faculty of Sciences and Liberal Arts,
Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima 30000 Thailand

*Corresponding author E-mail: charee434@hotmail.com

(Received: September 5, 2018; Revised ; December 12 2018; Accepted: December 26, 2018)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมทางกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีให้กับนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 105 คน เป็นนักศึกษาชาย 53 คน และนักศึกษาหญิง 52 คน ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2560 ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ รวบรวมข้อมูลด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับสุขภาพ ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง ชีพจรขณะพัก การวัดแรงบีบมือ ดันพื้น นั่งก้มตัวไปข้างหน้า และดัชนีมวลกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากผลการวิจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชาย มีชีพจรขณะพักอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 15.25 แรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 7.19 ดันพื้นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 13.59 นั่งก้มตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 7.93 และดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 4.43 ในนักศึกษาหญิง พบว่า มีชีพจรขณะพักอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 14.50 แรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 7.56 ดันพื้นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 11.76 นั่งก้มตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 7.93 และดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 3.45 จากผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาควรมีการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานของการมีสุขภาพที่ดี และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่อไป

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ



Abstract

The purpose of this research was to study of health - related physical fitness of a students in Rajamangala University of Technology Isan Nakhon Ratchasima. Sample There are 53 male students and 52 female students studying in the second semester of the 2017 academic year and registered in sports and recreation for health. The data were analyzed by statistics (mean and standard deviation) the results were as follows: The health – related physical fitness of students in Rajamangala University of Technology Isan. Rating heart rate of male students were low (15.25%), Hand grip strength were low (7.19%), Push-up were good (13.59%), Sit and reach were normal (7.93%), and Body mass index were normal (4.43%) Rating heart rate of female students were low (14.50%), Hand grip strength were low (7.56%), Push-up were normal (11.76%), Sit and reach were normal (7.93%), and Body mass index were normal (3.45%) The results of this research show that students should have more physical activity or exercise. For good health and physical fitness to meet the standard of good health. And reduce the risk of disease.

Keyword : Health-related physical fitness



บทนำ

ปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเทคโนโลยีได้เข้ามามีส่วนสนับสนุนทั้งปัจจัยพื้นฐานและปัจจัยรอง เช่น ที่อยู่อาศัย การอุปโภคบริโภค การคมนาคมและการติดต่อสื่อสาร เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้การดำรงชีวิตและกิจวัตรประจำวันของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปในมุมของความสะดวกสบาย ความรวดเร็ว หรือแม้กระทั่งความง่ายในการจัดการกิจกรรมต่างๆ เทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลง ซึ่งการเคลื่อนไหวที่ลดน้อยลงนี้ส่งผลต่อร่างกายและเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน ประกอบกับสังคมไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง ทำให้การดำเนินชีวิตของประชาชนในสังคมเมือง มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงนี้ส่งผลให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวหรือการใช้แรงลดน้อยลง ทั้งยังมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ รวมไปถึงทัศนคติของคนที่เกิดและเติบโตในสังคมเมืองจะมีความคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อน ๆ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจากการละเลยการทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมและเพียงพอ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่ดี และการใช้ชีวิตโดยพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559) จากการสำรวจข้อมูลการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกกำลังกายของประชากรของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ปี 2558 พบว่า ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ รวมทั้งสิ้น 52.8 ล้านคน เป็นชาย 25.32 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 48.1 และเป็นหญิง 27.36 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 51.9 จากข้อมูลเชิงสถิตินี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมในการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายของประชากรไทยที่ลดน้อยลง ส่งผลกระทบและก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพ จนกระทั่งนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรค หรืออาการผิดปกติต่าง ๆ การเคลื่อนไหวและระบบการทำงานของร่างกายลดลงยังส่งผลให้ดัชนีมวลกายที่เหมาะสมไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือโรคอ้วนได้ง่าย ปัญหาสุขภาพนี้ส่งผลให้เกิดโรคที่มีความเสี่ยงสูง เช่น โรคเบาหวานในผู้ใหญ่ โรคเกี่ยวกับถุงน้ำดี ไขมันในเลือดสูง ภาวะหายใจลำบากและหยุดหายใจในขณะหลับ เป็นต้น ส่วนโรคที่มีความเสี่ยงปานกลาง ได้แก่ โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อม และภาวะกระดูกยกริดสูง โรคเกาต์ นอกเหนือจากความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพกายที่เพิ่มขึ้น สุขภาพจิตใจของคนที่มีภาวะอ้วนยังเป็นอีกเรื่องที่สำคัญ ซึ่งจากข้อมูลการสำรวจความสุขของคน

ทำงานในประเทศไทยปี 2555 ได้แสดงให้เห็นว่า ระดับความพึงพอใจและความสุขของคนทำงานที่มีต่อสุขภาพกายของตนเองลดลงตามค่าดัชนีมวลกายที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้เพศหญิงที่อยู่ในกลุ่มคนอ้วนมีเสี่ยงต่อการมีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือปัญหาจากความเครียดสูงขึ้นเนื่องมาจากค่านิยม “คลั่งผอม” ซึ่งการที่ดัชนีมวลกายไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือการเกิดโรคอ้วน เนื่องจากการขาดการส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ความมั่นคงของการเคลื่อนไหวร่างกายต่ำ และขาดการดูแลหรือคงสภาพของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นได้ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559) ดังนั้น การส่งเสริมให้มีการดูแลสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี โดยการทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกายจากการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เพียงพอ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างแข็งแรงคงทน ไม่เกิดความเมื่อยล้า และมีการทรงตัวที่ดี ทั้งยังคลายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง (จรรยา สมิงวรรณ, 2550) การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทำให้ระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ, 2549) เป้าหมายของการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายนั้นเพื่อให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวนำไปสู่การเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร กิจกรรมเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ ซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ถ้ามีการใช้ร่างกายอย่างเพียงพอส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกาย (สนธยา สีละมอด, 2557) จากรายงานของศูนย์การควบคุมโรคแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ให้ข้อสรุปผลของการปฏิบัติกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่มีผลต่อสุขภาพไว้หลายประการ คือ ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร ลดอัตราการตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง ลดอัตราการเกิดโรคกระดูกพรุน ลดความรู้สึกหดหู่และความกังวลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูกกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ช่วยให้มีมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น สามารถเคลื่อนไหวทรงตัวได้ดี อีกทั้งยังช่วยให้สภาวะด้านจิตใจดีขึ้น (วิศาล คนธรัตน์กุล และภาริส วงศ์แพทย์, 2544)



จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัย เสนอต่อผู้บริหารของมหาวิทยาลัย เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

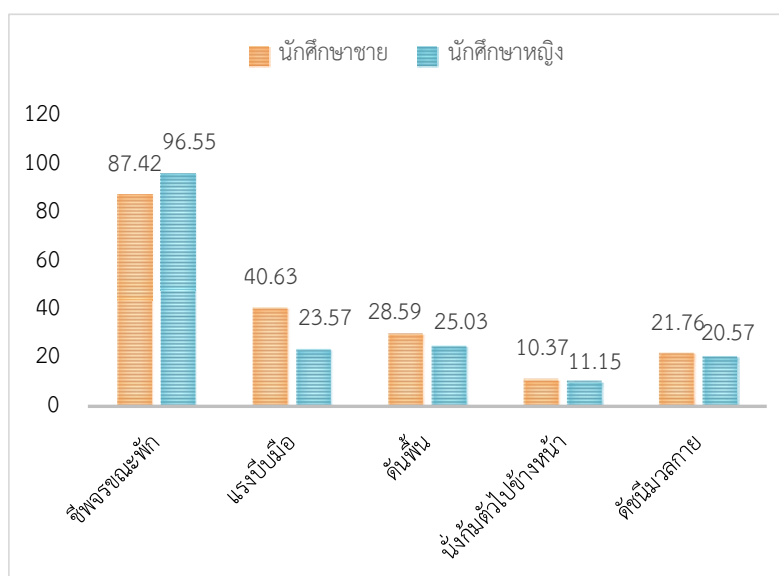
เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จังหวัดนครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน ในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2560 มีจำนวนทั้งสิ้น 105 คน เป็นนักศึกษาชาย 53 คน และนักศึกษาหญิง 52 คน ทำการเก็บข้อมูลการทดสอบ 5 รายการ คือ ชีพจรขณะพัก แรงบีบมือ ดันพื้น นั่งก้มตัวไปข้างหน้า และดัชนีมวลกาย โดยใช้แบบทดสอบที่ประยุกต์มาจากแบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศ ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (International Committee for The Standardization of Physical Fitness Test: ICSPFT) เพื่อใช้สำหรับทดสอบบุคคลทั้งชายหรือหญิงที่มีอายุระหว่าง 6-32 ปี และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

ผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยด้านสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชากีฬาและนันทนาการเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ในภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2560 พบว่า นักศึกษาชาย มีชีพจรขณะพัก คิดเป็นร้อยละ 87.42 ครั้ง/นาที แรงบีบมือ คิดเป็นร้อยละ 40.63 กิโลกรัม นั่งก้มตัวไปข้างหน้า คิดเป็นร้อยละ 11.15 เซนติเมตร ดันพื้น คิดเป็นร้อยละ 28.59 ครั้ง และดัชนีมวลกาย คิดเป็นร้อยละ 21.76 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ในนักศึกษาหญิง พบว่า มีชีพจรขณะพัก คิดเป็นร้อยละ 96.55 ครั้ง/นาที แรงบีบมือ คิดเป็นร้อยละ 23.57 กิโลกรัม นั่งก้มตัวไปข้างหน้า คิดเป็นร้อยละ 10.37 เซนติเมตร ดันพื้น คิดเป็นร้อยละ 25.03 ครั้ง และดัชนีมวลกาย คิดเป็นร้อยละ 20.57 (ภาพที่ 1) และผลจากการเปรียบเทียบเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชาย มีชีพจรขณะพักอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 15.25 แรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 7.19 นั่งก้มตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 7.93 ดันพื้นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 13.59 และดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 4.43 ในนักศึกษาหญิง พบว่า มีชีพจรขณะพักอยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 14.50 แรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ต่ำ คิดเป็นร้อยละ 7.56 นั่งก้มตัวไปข้างหน้าอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 7.93 ดันพื้นอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 11.76 และดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 3.45 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)



ภาพที่ 1 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง



ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง

รายการ	เพศ				เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย	
	นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง		ชาย	หญิง
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)	87.42	15.25	96.55	14.50	67-69	70-73
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	40.63	7.19	23.57	7.56	73-83	52-62
น้ํก้มตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	11.15	7.93	10.37	8.83	8-15	6-13
ดันพื้น (จำนวนครั้ง)	28.59	13.59	25.03	11.76	24-29	16-21
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	21.76	4.43	20.57	3.45	18.5-24.9	18.5-24.9

หมายเหตุ: ประยุกต์ใช้จากเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของ (International Committee for The Standardization of Physical Fitness Test: ICSPT)

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ พบว่า ข้อมูลของชีพจรขณะพัก และแรงบีบมือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และข้อมูลของการน้ํก้มตัวไปข้างหน้า ดันพื้น และดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์พอใช้ โดยจากข้อมูลการศึกษาพบว่า ในปัจจุบันนักศึกษามีการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการออกกำลังกายน้อยลง จึงทำให้การออกแรงของกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นลดลง รู้สึกเหนื่อยขณะที่มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่นอกเหนือความคาดหมาย เช่น การเดินขึ้นบันไดเมื่อลิฟท์เสีย การวิ่งไล่ จากการแย่งสิ่งของกัน เป็นต้น ซึ่งเมื่อร่างกายขาดการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมออาจทำให้อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักเต้นสูงขึ้น ส่งผลต่อสุขภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ไม่มีความแข็งแรงทนทาน ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่สามารถนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุพิตร สมหาโต, 2541) เนื่องมาจากการใช้เครื่องทุนแรง และเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่มีมากขึ้น ทำให้ขาดการดูแลหรือคงสภาพของสมรรถภาพทางกาย ก็จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและเสียชีวิตเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้ทุกคนได้มีการดูแลสุขภาพจึงจำเป็นอย่างยิ่ง และสิ่งที่ทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีนั้น ต้องมีการทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่เพียงพอ เป็นกิจกรรมที่จะสามารถพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างแข็งแรงคงทนไม่เกิดความเมื่อยล้า มีการทรงตัวที่ดี และคลายความเครียดได้ (จรรยา สมิงวรรณ, 2550) การทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวของเอ็น และข้อต่อ ซึ่งกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้ข้อต่อ จะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นเพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับเพศและอายุ ความอ่อนตัวเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นต่อการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายทุกประเภท ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ถึงแม้ว่าความอ่อนตัวจะเป็นสิ่งที่ได้มาด้วยความสม่ำเสมอหรือแค่ใช้ความพยายามเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ผู้ที่ทำกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายได้มองข้ามที่จะให้เวลากับการยืดกล้ามเนื้ออย่างจริงจัง ซึ่งการฝึกความอ่อนตัวควรปฏิบัติหลังจากช่วงของการคลายอุ่น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2548) เมื่อมีการทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะมีรูปร่างที่สมส่วน จึงทำให้มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ ซึ่งเราควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อีกทั้งยังช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความเครียด เบาหวาน ความ อ้วน เป็นต้น (กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

จากข้อมูลผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาควรมีการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดีและยังเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้เป็นไปตามเกณฑ์ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และการมีกิจกรรมทางกาย ที่เป็น



กิจวัตรประจำวันสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้บรรเทา ลงได้ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา จะเห็นได้ว่าข้อมูลด้านชีพจรขณะพักที่เป็นตัวชี้วัดด้านการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด และการวัดแรงบีบมือ ที่เป็นตัวชี้วัดด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยู่ในเกณฑ์ต่ำ จึงควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข โดยการจัดให้มี กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพให้กับนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมด้านพฤติกรรมในการทำกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา
2. ควรมีการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาในแต่ละคณะ หรือสถาบัน

เอกสารอ้างอิง

กองการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2551). ยุทธศาสตร์โลกด้านอาหารกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
จรรยา สมิงวรรณ. (2550). ผลของการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิตในสตรีอายุ 50-59 ปี. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขา วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2548). การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.

กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

_____. (2556). ประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 39: 13-21.

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ.

(ICSPFT). ICSPFT : International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test. www.wt.ac.th/~donaldduck/p305/4.html

วิศาล คนธรัตน์กุล และภาริ สวงศ์แพทย์. (2544). คู่มือเวชศาสตร์ฟื้นฟู. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โอลิสติกพับลิชชิง.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559).

สุขภาพคนไทย: ตายดี วิถีที่เลือกได้. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิง.

สนธยา สีละมอด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. จำนวน 1,000 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ. (2549).

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย 7-18 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สสส.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2558). การสำรวจกิจกรรมทางกายประชากร. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติพยากรณ์.

สุพิตร สมานิติ. (2541). แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetsart youth fitness test. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.