



ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคล
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา
RELATIONSHIP OF EXERCISE BEHAVIOR WITH PERSONAL
FACTORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN RAJAMANGALA
UNIVERSITY OF TECHNOLOGY ISAN, NAKHON RATCHASIMA

สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ*
Siripaisarn Yimprasert

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา จำนวน 363 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Chi-Square ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.65, SD = 0.23$) 2) เพศและวิธีการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และ 3) คณะ สถานที่ออกกำลังกาย และจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

ABSTRACT

The objectives of this research were to study the relationship of exercise behavior with personal factors of undergraduate student in Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima based on their sex, faculty, how to exercise, place of exercise regularly and purpose of exercise. It was a survey research

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาสังคมศาสตร์ (ด้านพลศึกษาและนันทนาการ) คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา



which its samples were 363 of undergraduate student in Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima. The questionnaire of exercise behavior was used to collect data, the data were analyzed using percentage, mean, standard deviation and Chi-Square. The results of research found that: 1) The overview of exercise behavior of undergraduate student in Rajamangala University of Technology Isan, Nakhon Ratchasima was at a fair level ($\bar{X} = 1.65$, $SD = 0.23$), 2) Sex and how to exercise did not show relationship, and 3) Faculty, place of exercise regularly and purpose of exercise show relationship.

Keywords: exercise behavior, undergraduate students.

บทนำ

จากยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ซึ่งเป็นจุดเน้นและประเด็นพัฒนาหลักในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564 ในการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรทุกช่วงวัย โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นทุนมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง ด้วยการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย การใช้มาตรการทางกฎหมายและภาษีในการควบคุมและส่งเสริมอาหารและผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ การสร้างกลไกในการจัดทำนโยบายสาธารณะที่ต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่จะนำไปสู่การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559) โดยรัฐบาลให้ความสำคัญกับการเตรียมการด้านทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้แก่บุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ หรือการให้ความรู้ความเข้าใจแก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกาย และมีความสนใจเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีพละานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติได้ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2550) สอดคล้องกับที่กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ด้วยการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกาย พัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพ



คนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬาและใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ (กระทรวงสาธารณสุข, 2550)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน มีนโยบายในการสนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัย และประชาชนทั่วไป โดยการจัดสรรงบประมาณในการจัดสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นแหล่งการออกกำลังกายที่มีความสมบูรณ์ เป็นแหล่งเรียนรู้ ฝึกทักษะการปฏิบัติให้กับหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและสุขภาพ และเป็นสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลทั่วไป ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ซึ่งเป็นกลุ่มที่เป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ หากบุคคลในกลุ่มนี้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ย่อมส่งผลต่อสมรรถนะในการเรียนรู้และการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา จำนวน 6,964 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา จำนวน 363 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ขนาดตัวอย่างได้จากการเปิดตารางของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970)
2. ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย 1) ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ คณะ ชนิดของการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถาม จำแนกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ คณะ วิธีการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 13 ข้อ และ



ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นแบบปลายเปิด (open ended)

4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เป็นค่าความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ใช้ค่า Chi-Square

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 53.70 รองลงมาเป็นเพศหญิง จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 46.30 ส่วนมากเป็นนักศึกษาจากคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 29.20 รองลงมาคือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และสถาปัตยกรรมศาสตร์ จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 คณะวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 24.80 และคณะศิลปกรรมและออกแบบอุตสาหกรรม จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 18.20 วิธีการออกกำลังกายที่ใช้บ่อยมากที่สุดคือ การเดิน จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 39.70 รองลงมาคือ การวิ่ง จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 เล่นฟุตบอลหรือฟุตซอล จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 20.10 อื่น ๆ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 4.70 ขี่จักรยาน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20 เต้นแอโรบิก จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.40 เล่นโยคะ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 และว่ายน้ำ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.80 สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำส่วนใหญ่คือ สนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 รองลงมาคือ บริเวณบ้าน จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.40 สนามกีฬาหรือศูนย์กีฬาอื่น จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 สวนสาธารณะ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.60 ฟิตเนส จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 6.60 และบริเวณที่ทำงาน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 จุดประสงค์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 47.40 รองลงมาคือ ลดน้ำหนัก รักษารูปร่าง จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80 ผ่อนคลายความเครียด จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 16.80 พบปะเพื่อนฝูง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 มีโรคประจำตัวต้องออกกำลังกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60 และอื่น ๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 1.91, SD = .80$) หากพิจารณาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับดีคือ สวมใส่เสื้อผ้าด้วยชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย



($\bar{X} = 2.28$, $SD = .75$) รองลงมาคือ สวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.26$, $SD = .81$) เลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง และปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อตกลง และกติกาของสถานที่ที่ไปออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน ($\bar{X} = 2.21$, $SD = .79$) ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่อยู่ในระดับพอใช้คือ ออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง ($\bar{X} = 1.42$, $SD = .86$) รองลงมาคือ อบอุ่นร่างกาย (warm up) ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ($\bar{X} = 1.62$, $SD = .89$) และออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ($\bar{X} = 1.64$, $SD = .82$)

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 1-5

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แยกตามเพศ

เพศ	N	ร้อยละ	Chi-Square
ชาย	195	53.70	$\chi^2 = 23.672$ $P = .884$
หญิง	168	46.30	
รวม	363	100.00	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แยกตามคณะ

คณะ	N	ร้อยละ	Chi-Square
บริหารธุรกิจ	106	29.20	$\chi^2 = 203.088^*$ $P = .000$
วิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์	90	24.80	
ศิลปกรรมและออกแบบอุตสาหกรรม	66	18.20	
วิศวกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์	101	27.80	
รวม	363	100.00	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า คณะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา



ปีที่ 15 ฉบับที่ 3 เดือนมกราคม-มีนาคม 2562

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แยกตามวิธีการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย	N	ร้อยละ	Chi-Square
การเดิน	144	39.70	$\chi^2 = 225.028$ $P = .598$
การวิ่ง	109	30.00	
โยคะ	4	1.10	
เต้นแอโรบิก	5	1.40	
ว่ายน้ำ	3	0.80	
เล่นฟุตบอล/ฟุตซอล	73	20.10	
ขี่จักรยาน	8	2.20	
อื่น ๆ	17	4.70	
รวม	363	100.00	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า วิธีการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แยกตามสถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

สถานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ	N	ร้อยละ	Chi-Square
สนามกีฬาภายในมหาวิทยาลัย	158	43.50	$\chi^2 = 237.048^*$ $P = .000$
สนามกีฬา/ศูนย์กีฬาอื่น	61	16.80	
สวนสาธารณะ	42	11.60	
ฟิตเนส	24	6.60	
บริเวณบ้าน	74	20.40	
บริเวณที่ทำงาน	4	1.10	
รวม	363	100.00	

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า สถานที่ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย



ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แยกตามจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย

จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย	N	ร้อยละ	Chi-Square
ทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี	172	47.40	$\chi^2 = 228.481^*$ $P = .001$
มีโรคประจำตัว ต้องออกกำลังกาย	2	0.60	
ลดน้ำหนัก รักษารูปร่าง	101	27.80	
พบปะเพื่อนฝูง	25	6.90	
ผ่อนคลายความเครียด	61	16.80	
อื่น ๆ	2	0.60	
รวม	363	100.00	

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า จุดประสงค์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ (2559) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และบุคลากรโรงเรียนไฮเทคเทคโนโลยี อยู่ในระดับปานกลาง และจากการสังเกตบุคลากรที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ถูกต้อง รวมทั้งมีความเขินอายในการที่จะปฏิบัติท่าทางหรือพฤติกรรมที่ถูกต้อง และอาจไม่ได้สนใจที่จะศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างจริงจัง เนื่องจากคนส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติกัน ซึ่งผลการศึกษาของ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ (2549) พบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมนึก แก้ววิไล (2552) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในภาพรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน นครราชสีมา พบว่า



2.1 เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุดจิต ไตรประคอง, วุฑริย์ แสงมณี และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์ (2555) ที่พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่ ปุรินทร์ ศรีศัลักษณ์ (2557) พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงผลการศึกษาของ รสรินทร์ แก้วตา (2551) ที่พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย

2.2 คณะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ กุลธิดา เหมเพชร และคณะ (2555) ที่กล่าวว่า เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

2.3 วิธีการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า ในขณะที่นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจและผ่านการปฏิบัติที่ถูกต้องตามขั้นตอนการออกกำลังกาย แต่เมื่อนักศึกษามีวิธีการออกกำลังกายที่ต่างกัน จึงอาจมีทั้งผู้ที่นำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาใช้หรือไม่นำมาใช้ก็ได้ ทั้งนี้ สมนึก แก้ววิไล (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่ สุนารี เจตสิทธิ์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่าความรู้ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.4 สถานที่ออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) ที่พบว่า สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ในขณะที่ อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ (2559) พบว่า แรงกระตุ้นที่ทำให้ออกกำลังกายนั้นมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน และปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ แรงกระตุ้นที่ตัวบุคคลเอง คืออยากมีรูปร่างดี อยากแข็งแรง เอาชนะโรคภัย ประกอบกับปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์พร้อมบรรยากาศดี สดชื่น อยู่ใกล้ รวมถึงการมีเพื่อนร่วมเล่นด้วย มีบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบเป็นแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย หากขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งอาจทำให้บุคคลนั้นไม่ออกกำลังกาย แต่ก็ขึ้นอยู่กับความตระหนักของแต่ละบุคคล

2.5 จุดประสงค์ในการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กุลธิดา เหมเพชร และคณะ (2555) ที่พบว่า จุดประสงค์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับ พีรศักดิ์ วิลัยรัตน์ (ออนไลน์, ม.ป.ป.) ที่รวบรวมวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย



ในงานวิจัย พบว่าวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายคือ ต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ต้องการลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน เพื่อนและคนรอบข้างชักชวน ต้องการฝึกทักษะกีฬา เป็นที่พบปะและสังสรรค์กับเพื่อน ต้องการรักษาโรคหรือบำบัดร่างกาย ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นแพชชั่น ทำตามกระแส และต้องการให้ผิวพรรณดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นการที่จะให้นักศึกษามีพฤติกรรม การออกกำลังกายในระดับสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย ควรกำหนดเป็นนโยบาย ส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายหลากหลายรูปแบบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเพื่อหารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
2. ควรศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของคณาจารย์ บุคลากร และบุคคลภายนอก

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). **ร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554)**. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กุลธิดา เหมเพชร และคณะ. (2555). **พฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน**. นครปฐม: ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ และพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปฐมนิธิ ศรีศุภลักษณ์. (2557). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยการพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง กระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยคริสเตียน.



- พิรศักดิ์ วิลัยรัตน์. (ม.ป.ป.). **วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: <http://www.pantown.com/group.php?display=content&id=36749&name=content71&area=3> [2561, 7 มกราคม].
- ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. **วารสารคณะพลศึกษา**, 9(2), หน้า 5-18.
- รสรินทร์ แก้วตา. (2551). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. กรุงเทพฯ: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สุดจิต ไตรประคอง, วัชรีย์ แสงมณี และกมลทิพย์ ถาวรประสิทธิ์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 20(2), หน้า 75-92.
- สุนารี เจตสิทธิ. (2553). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. การศึกษาอิสระสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)**. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ. (2559). **ทัศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น และบุคลากรโรงเรียนไฮเทคเทคโนโลยี**. ตาก: คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. **Educational and Psychological Measurement**, 30(3), pp. 607-610.