

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกาย
ของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

**Study the Relationship between Exercise Behavior and Physical Fitness of
Personnel at Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai**

วันที่รับบทความ: 11 ก.พ. 67

วันที่แก้ไขบทความ: 25 มี.ย. 67

วันที่ตอบรับ: 14 ก.ค. 67

ทศมนู โพธิสารัตน์¹

Thudmanu Potisarat¹

สิริ โคม พิเชษฐบุญเกียรติ²

Sirichom Pichedboonkiat²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลทั่วไปพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย 2) ศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (Hand grip) 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร และ 4) ศึกษาความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย ที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายและแบบวัดความพึงพอใจ สถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product moment correlation coefficient) ผลการศึกษา พบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยมีส่วนสูง อยู่ระหว่าง 161 - 170 เซนติเมตร และมีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัมขึ้นไป ซึ่งมีระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป โดยทำงานภายใต้สังกัดหน่วยงานคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป รวมทั้งไม่มีโรคประจำตัว สำหรับพฤติกรรม

¹อาจารย์ ประจำหลักสูตรศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

¹Lecturer of the Liberal Arts program, Faculty of Business Administration and Liberal Arts Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai.

²รองศาสตราจารย์ ประจำหลักสูตรศิลปศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

²Associate Professor of the Liberal Arts program, Faculty of Business Administration and Liberal Arts Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai.

การออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ภาพรวมบุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายน้อย โดยปฏิบัติเป็นบางครั้งทุกข้อ ($\bar{X} = 2.15$)

2. สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (Hand grip) พบว่า ภาพรวมค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ ในด้านน้ำหนักมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 58 กิโลกรัม โดยมีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ที่ 165 เซนติเมตร และมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ที่ 31.46 กิโลกรัม หากพิจารณาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากรทั้ง 3 ประเภท ซึ่งมีการทดสอบ 2 ครั้ง พบว่า นั่งงอตัวไปข้างหน้า การลุก-นั่ง 30 วินาที และแรงบีบมือ พบว่า ทุกค่าในการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับต่ำมาก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า พฤติกรรมออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการลุก-นั่งของบุคลากร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย ที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ภาพรวมเฉลี่ยความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อยู่ในระดับมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านและในรายข้อทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.00$

คำสำคัญ : พฤติกรรมออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย บุคลากร

Abstract

The research aimed to 1) study the general information and the exercise behavior of personnel in Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai, 2) Study physical fitness in terms of flexibility and muscle strength. Consisting of trunk forward flexion, 30 seconds sit-up, and hand grip strength, 3) Compare the relationship between exercise behavior and physical fitness of personnel, and 4) study the satisfaction of university personnel towards organizing a physical fitness examination program. The sample group was 30 personnel from Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai. The instrument used in this research was a physical fitness testing program, questionnaire to measure exercise behavior and satisfaction measure. Statistics used in the research are frequency, percentage, mean, and standard deviation. Including testing the Pearson Product moment correlation Coefficient.

The results of the study found that

1. General information and Exercise behavior of personnel Rajamangala University of Technology Lanna Chiang Rai, the general information of personnel Rajamangala University of Technology Lanna Chiang Rai found that the majority were female, over 40 years of age, with a height between 161 - 170 centimeters and a weight of more than 60 kilograms. The duration of working in the agency is more than 8 years, which were working under the Faculty of Business Administration and Liberal Arts and having a monthly income of more than 20,000 baht and not having any

congenital disease. For exercise behavior of personnel Rajamangala University of Technology Lanna Chiang Rai found that overall, most personnel had little exercise behavior which were occasionally practicing in every question ($\bar{X} = 2.15$).

2. Physical fitness in terms of flexibility and muscle strength consisting of trunk forward flexion, 30 seconds sit-up and hand grip strength, it was found that the overall average values were mostly in terms of weight, the average is 58 kilograms, with an average height of 165 centimeters and an average BMI of 31.46 kilograms. If considering the physical fitness in terms of flexibility and muscle strength of the three personnel's type which were tested 2 times, found that trunk forward flexion, standing up and sitting for 30 seconds, and hand squeeze strength, all values in the physical fitness test were found to be at a very low level.

3. The relationship between exercise behavior and physical fitness of personnel in Rajamangala University of Technology Lanna, Chiang Rai, found that exercise behavior was related to personnel getting up and sitting, which have a significance at the 0.05.

4. Satisfaction of university personnel, Rajamangala University of Technology Lanna Chiang Rai towards organizing the physical fitness testing program. It was found that the overall average satisfaction of personnel with the physical fitness testing program was the most satisfied level in every aspect and in every item with an average of $\bar{X} = 4.00$

Keywords: Exercise Behavior, Physical Fitness, University Staffs

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพประการหนึ่งที่สำคัญ โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเต็มที่ เช่น ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและอีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ดังที่ กรมอนามัย (2560) ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุ มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2549) ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคน โดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทย ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ กระทรวงสาธารณสุข (2560) พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไป ในปี 2560-2564 และ 2565 พบว่า ปัจจุบันประชาชนมีแนวโน้มของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คือ

จากร้อยละ 29.6 เป็น 26.1 และ 23.4 ตามลำดับ โดยผู้ชายมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงและผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลมีอัตราการออกกำลังกายสูงกว่านอกเขตเทศบาลและการออกกำลังการตามภาค พบว่า ภาคใต้มี อัตราการออกกำลังกายสูงสุด คือ ร้อยละ 38.4 รองลงมา ได้แก่ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือ มีการออกกำลังกายในอัตราที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 29.7 และร้อยละ 28.3 ตามลำดับ สำหรับภาคกลาง มีอัตราการออกกำลังกายต่ำสุดเพียงร้อยละ 24.3 ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายใกล้เคียงกัน ประมาณ 21-30 นาที และ 31-60 นาที ร้อยละ 31.0 และ 29.3 ตามลำดับเหตุผลของสำคัญของการออกกำลังกายส่วนใหญ่ร้อยละ 77 ต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รองลงมา คือ เพื่อนชวน ร้อยละ 9 มีปัญหาสุขภาพ และร้อยละ 7 เพื่อคลายเครียดและต้องการลดน้ำหนัก ร้อยละ 3 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็นประชากรกลุ่มวัยเด็กมากกว่ากลุ่มอื่น ซึ่งมีอัตราการออกกำลังกายสูงถึงร้อยละ 73.1 รองลงมา เป็นกลุ่มวัยรุ่นและประชากรสูงอายุ คือ ร้อยละ 45.4 และ 28.0 ตามลำดับ ส่วนประชากรวัยทำงานมีอัตราการออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 19.7 ในจำนวน ผู้ที่ออกกำลังกายเกือบครึ่งหนึ่งนิยมออกกำลังกายประเภทอื่นๆ เช่น ฟิตเนส ว่ายน้ำพองและโยคะ เป็นต้น ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ นิยมออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน ร้อยละ 32.9 รองลงมา คือ สนามกีฬาของสถานศึกษา ร้อยละ 25.7 และบริเวณสถานศึกษา ร้อยละ 9.6 สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) สถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2565 พบว่า คนไทยป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเป็นจำนวนมาก แนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่องใหญ่ ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย ซึ่งพบว่า มีผู้ป่วยจาก 5 โรคที่สำคัญ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จากรายงานนี้จังหวัดมหาสารคามมีจำนวนผู้ป่วยมากที่สุดจำนวน 62,896 คน การเจ็บป่วยจากโรคเบาหวาน จำนวน 757,031 ราย กระทรวงสาธารณสุข (2560) ดังนั้น การดูแลสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็น หน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ได้มีการสนองตอบ นโยบายของรัฐบาล โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมและพัฒนากีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย (พ.ศ. 2560 – 2565) และในยุทธศาสตร์ที่ 1 เกี่ยวกับการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ให้นักศึกษา บุคลากรและบุคคลภายนอกที่สนใจตื่นตัวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพของสังคมไทย เพราะหากนักศึกษา บุคลากรและบุคคลภายนอกส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการซ่อมสุขภาพ ลด เวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย โดยภาพรวมเป็นการประหยัดงบประมาณของรัฐและหน่วยงานในการจัดระบบบริการสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้ประเทศชาติมั่นคงขึ้น จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่ง เป็นบุคลากรในฐานะเป็นผู้สอนในศาสตร์วิทยาศาสตร์สุขภาพและเป็นผู้ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร จึงตระหนักที่จะช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรและบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารในการสนับสนุนงบประมาณในจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดีถ้วนหน้าให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัยต่อไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (Hand grip)
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์ของการศึกษา

1. ผู้บริหารสถานศึกษาสามารถนำองค์ประกอบของสมรรถนะครูด้านการบริหารจัดการชั้นเรียน ไปพัฒนาสมรรถนะประจำสายงานของครูผู้สอนได้
2. ผู้บริหารสถานศึกษาได้ทราบสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของสมรรถนะครูด้านการบริหารจัดการชั้นเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก และสามารถนำไปวางแผนบริหารจัดการชั้นเรียนของโรงเรียนได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของครูผู้สอน
3. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก สามารถนำรูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะครูด้านการบริหารจัดการชั้นเรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก ใช้ในการพัฒนาครูด้านการบริหารจัดการชั้นเรียนให้มีสมรรถนะประจำสายงานของครูผู้สอนเพิ่มขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

ตัวแปรต้น

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
2. โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 2.1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)
 - 2.2 ด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion)
 - 2) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up)
 - 3) แรงบีบมือ (Hand grip)



ตัวแปรตาม

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
 - 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)
 - 1.2 ด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 1) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion)
 - 2) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up)
 - 3) แรงบีบมือ (Hand grip)
2. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีขั้นตอนดังนี้

ขอบเขตประชากร

ประชากร คือ บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย จำนวน 236 คน จากกองทรัพยากรบุคคล (สถิติบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย, 2566).

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย

ขอบเขตตัวแปร

1. ตัวแปรต้น คือ

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร

1.2 โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) การลุกนั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (hand grip)

2. ตัวแปรตาม คือ

2.1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) การลุกนั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (hand grip)

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

3. ขอบเขตเวลา ตั้งแต่ เดือน 1 ตุลาคม 2566 -31 พฤษภาคม 2567

4. ขอบเขตสถานที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

เครื่องมือเก็บรวบรวมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือวิจัยดังต่อไปนี้

1. แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยมี 4 ระดับวัด คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

การแปลผลแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย มีการแปลความหมายของคะแนนดังนี้

3.26 – 4.00 มีการปฏิบัติเป็นประจำ

2.51 – 3.25 มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง

1.76 – 2.50 มีการปฏิบัติเป็นบางครั้ง

1.00 – 1.75 ไม่เคยมีการปฏิบัติ

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ด้านความอ่อนตัว และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (hand grip)

3. แบบสอบถามวัดความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยมี 4 ระดับวัด คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

การแปลผลในแบบสอบถามประเมินความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย ดังนี้

3.26 – 4.00 มีความพึงพอใจมากที่สุด

2.51 – 3.25 มีความพึงพอใจมาก

1.76 – 2.50 มีความพึงพอใจน้อย

1.00 – 1.75 มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1. การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามวัดความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย โดยนำเครื่องมือวิจัยไปทดลองใช้กับบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย จำนวน 30 คนที่ไม่ได้สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งการหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient, 1951) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ 0.89

2. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) โดยการวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ของแบบทดสอบ และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อนำไปปรับปรุงแบบทดสอบให้ครบถ้วนสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

สำหรับการหาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย โดยใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient)

สรุปผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย (n = 30)

รายการ	f	%
1. เพศ		
ชาย	20	20.00
หญิง	80	80.00
2. อายุ		
31 – 35 ปี	11	36.70
36 – 40 ปี	7	23.30
มากกว่า 40 ปีขึ้นไป	12	40.00
3. ส่วนสูง		
150 – 160 เซนติเมตร	16	53.30
161 – 170 เซนติเมตร	12	40.00
มากกว่า 170 เซนติเมตรขึ้นไป	2	6.70
4. น้ำหนัก		
45 - 50 กิโลกรัม	2	6.70
51 - 55 กิโลกรัม	9	30.00
56 - 60 กิโลกรัม	2	6.70
มากกว่า 60 กิโลกรัมขึ้นไป	17	56.70
5. ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงาน		
4 - 5 ปี	1	2.80
6 - 7 ปี	9	30.00
8 ปีขึ้นไป	20	66.70
6. ท่านทำงานภายใต้สังกัดหน่วยงาน ภาควิชา/คณะ		
กองการศึกษาเชียงราย	2	6.65
กองบริหารทรัพยากร	2	6.65
คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์	19	63.30
คณะวิศวกรรมศาสตร์	1	3.30
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเกษตร	6	20.00
7. ท่านมีรายได้ต่อเดือน		
15,001 – 20,000 บาท	4	13.30
มากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป	26	86.70
8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (โรคประจำตัว หมายถึง โรคที่เป็นอยู่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน)		
ไม่มี	27	90.00
มี	3	10.00

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 40.00 โดยมีส่วนสูง อยู่ระหว่าง 161 - 170 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 40.00 และมีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัมขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 56.70 ซึ่งมี ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 66.70 โดยทำงานภายใต้สังกัดหน่วยงาน คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 63.30 และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป คิดเป็น ร้อยละ 86.70 รวมทั้งไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 90.00

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

ด้านการปฏิบัติ	\bar{X}	SD.	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านดูแลร่างกาย เมื่อออกกำลังกาย รู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว	2.28	.61	ปฏิบัติบางครั้ง
2. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว	2.08	.81	ปฏิบัติบางครั้ง
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	2.44	.65	ปฏิบัติบางครั้ง
4. ท่านผ่อนคลายร่างกายหลังออกกำลังกาย	2.28	.61	ปฏิบัติบางครั้ง
5. เมื่อซื้อเท้าพลิก เคสึด ชัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกาย ท่านหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง	2.28	.61	ปฏิบัติบางครั้ง
6. ท่านสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อและกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.64	.63	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
7. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
8. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่หักโหม	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
9. ท่านตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนออกกำลังกาย	1.92	.90	ปฏิบัติบางครั้ง
10. ท่านไม่หยุดออกกำลังกายทันที แต่ลดความเร็วลงอย่างช้าๆ	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
11. ท่านออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
12. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1.96	.88	ปฏิบัติบางครั้ง
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนและหลังออกกำลังกาย	2.68	.55	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
14. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที	2.32	.55	ปฏิบัติบางครั้ง
15. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
16. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย	2.32	.55	ปฏิบัติบางครั้ง
17. ท่านไม่ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า	2.12	.78	ปฏิบัติบางครั้ง
18. ท่านไม่ออกกำลังกายหากไม่มีเพื่อน ไปออกกำลังกายด้วย	2.32	.55	ปฏิบัติบางครั้ง

ด้านการปฏิบัติ	\bar{X}	SD.	ระดับการปฏิบัติ
19. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.16	.74	ปฏิบัติบางครั้ง
20. ท่านออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอลและเดินแอโรบิก เป็นต้น	2.36	.63	ปฏิบัติบางครั้ง
21. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน	2.24	.66	ปฏิบัติบางครั้ง
22. ท่านออกกำลังกายเฉพาะในกีฬาที่ท่านชื่นชอบ	2.32	.62	ปฏิบัติบางครั้ง
23. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนออกกำลังกาย	2.20	.70	ปฏิบัติบางครั้ง
24. ท่านไม่ออกกำลังกายถ้าต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้อุปกรณ์	2.28	.67	ปฏิบัติบางครั้ง
25. ท่านออกกำลังกายต่อไป แม้ว่าจะพบความผิดปกติของร่างกายเพราะกำลังสนุกอยู่	1.92	.75	ปฏิบัติบางครั้ง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.15	.58	ปฏิบัติบางครั้ง

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ภาพรวมบุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย โดยปฏิบัติเป็นบางครั้งทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 2.15$

2. สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (Hand grip)

ตารางที่ 3 ภาพรวมเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ (N=30)	
ชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม)	58	
วัดส่วนสูง (เซนติเมตร)	165	
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม)	31.46	
นั่งงอตัวไปข้างหน้า (เซนติเมตร)	ครั้งที่ 1 = 5.53	ครั้งที่ 2 = 7.66
การลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	ครั้งที่ 1 = 12.06	ครั้งที่ 2 = 13.36
แรงบีบมือ (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว)	ครั้งที่ 1 = 13.36	ครั้งที่ 2 = 48.42

จากตารางที่ 3 สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ภาพรวมค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ ในด้านน้ำหนักมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่

58 กิโลกรัม โดยมีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ที่ 165 เซนติเมตร และมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ที่ 31.46 กิโลกรัม หากพิจารณาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคคลากรทั้ง 3 ประเภท ซึ่งมีการทดสอบ 2 ครั้ง พบว่า นั่งงอตัวไปข้างหน้า ครั้งที่ 1 = 5.53/ ครั้งที่ 2 = 7.66 การ ลูก-นั่ง 30 วินาที ครั้งที่ 1 = 12.06/ ครั้งที่ 2 = 13.36 และแรงบีบมือ ครั้งที่ 1 = 13.36/ ครั้งที่ 2 = 48.42

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

ตารางที่ 4 ภาพรวมความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

สมรรถภาพทางกาย	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	p	Sig
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	.210	.26
การลูก-นั่ง	.402	.02*
แรงบีบมือ	.148	.43

$p \leq .05^*$

จากตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการลูก-นั่งของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

ตารางที่ 5 ภาพรวมความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการ	\bar{X}	SD.	ระดับความพึงพอใจ
1. ด้านสื่อและอุปกรณ์ของโปรแกรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.57	.49	มากที่สุด
1.1 ความเหมาะสมของข้อมูลทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.56	.50	มากที่สุด
1.2 ความเหมาะสมและน่าเชื่อถือของเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.60	.49	มากที่สุด
1.3 ความเหมาะสมและทันสมัยของเครื่องมือและอุปกรณ์	3.56	.50	มากที่สุด

รายการ	\bar{X}	SD.	ระดับความพึงพอใจ
1.4 ความเหมาะสมของตัวอักษรและตัวเลขของโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.56	.50	มากที่สุด
1.5 ความทันสมัยและเที่ยงตรงของผลทดสอบ	3.56	.50	มากที่สุด
2. ด้านเวลา/สภาพแวดล้อม	3.56	.50	มากที่สุด
2.1 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการทดสอบและฝึกปฏิบัติ	3.56	.50	มากที่สุด
2.2 ความเหมาะสมของช่วงเวลาที่ฝึกบริหารร่างกาย	3.56	.50	มากที่สุด
2.3 ความเหมาะสมของสถานที่ฝึกบริหารร่างกาย	3.56	.50	มากที่สุด
3. ด้านผู้สอน/ครูฝึกทักษะ	3.76	.43	มากที่สุด
3.1 การอธิบายขั้นตอนการฝึกปฏิบัติของผู้สอน	3.76	.43	มากที่สุด
3.2 การให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในการฝึกปฏิบัติของผู้สอน	3.76	.43	มากที่สุด
3.3 การเปิดโอกาสให้ซักถามปัญหาและการตอบข้อซักถามของผู้สอน	3.76	.43	มากที่สุด
4. ด้านการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	3.70	.41	มากที่สุด
4.1 ความตรงต่อความต้องการและสามารถต่อยอดการดูแลสุขภาพ	3.56	.50	มากที่สุด
4.2 การสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้าน	3.56	.50	มากที่สุด
4.3 ความสามารถนำไปถ่ายทอดแก่ผู้อื่น	3.56	.50	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.00	.36	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 ความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ภาพรวมเฉลี่ยความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านและในรายข้อทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.00$

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป โดยมีส่วนสูง อยู่ระหว่าง 161 - 170 เซนติเมตร และมีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัมขึ้นไป ซึ่งมีระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป โดยทำงานภายใต้สังกัดหน่วยงานคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์และมีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 20,000 บาทขึ้นไป รวมทั้งไม่มีโรคประจำตัว

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ภาพรวมบุคลากรส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย โดยปฏิบัติเป็นบางครั้งทุกข้อ ($\bar{X} = 2.15$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าภาระกิจความรับผิดชอบทั้งส่วนตัวและครอบครัว รวมทั้งภาระงานราชการที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น

นอกเหนือจากงานสอนและงานวิจัย ตลอดจนอายุที่มากขึ้น ขาดความใส่ใจในพฤติกรรมกรการบริโภคที่เหมาะสม และยังขาดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัลลภา พ่วงข้า (2549) ที่ได้วิจัยเรื่อง การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่พบว่า บุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 40-49 ปี โดยมีสมรรถภาพทางกายของบุคลากรศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย ซึ่งมีสมรรถภาพทางกายแต่ละด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก ระดับต่ำถึงระดับปานกลางตามลำดับ ดังนั้น หน่วยงานควรส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย จัดหาสถานที่และอุปกรณ์ โดยเลือกกิจกรรมที่เป็นลักษณะการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทุกคนทราบและตระหนักถึงภาวะสุขภาพทางกายของตนเองและหลังจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรแจ้งผลการทดสอบทันที พร้อมอธิบาย แนะนำ กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อายุ และสภาพแวดล้อมที่พึงมีให้กับทุกคน

2. สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion) การลุก-นั่ง 30 วินาที (30 seconds Sit-up) และแรงบีบมือ (Hand grip)

สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า ภาพรวมค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่ ในด้านน้ำหนักมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 58 กิโลกรัม โดยมีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ที่ 165 เซนติเมตร และมีค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ยอยู่ที่ 31.46 กิโลกรัม หากพิจารณาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของบุคลากรทั้ง 3 ประเภท ซึ่งมีการทดสอบ 2 ครั้ง พบว่า นั่งงอตัวไปข้างหน้า ครั้งที่ 1 = 5.53/ ครั้งที่ 2 = 7.66 การลุก-นั่ง 30 วินาที ครั้งที่ 1 = 12.06/ครั้งที่ 2 = 13.36 และแรงบีบมือ ครั้งที่ 1 = 13.36/ครั้งที่ 2 = 48.42 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 40 ปีและมีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัม รวมทั้งมีพฤติกรรมกรการบริโภคขาดความเหมาะสม รวมทั้งมีพฤติกรรมกรการออกกำลังกายน้อย ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายทั้งด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้ง 3 ประเภท คือ นั่งงอตัวไปข้างหน้า มีการลุก-นั่ง 30 วินาที และแรงบีบมือ มีค่าอยู่ในระดับต่ำมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกุลธิดา เหมเพชร คมกริช เชาวน์พานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฎฐิ เทียมท่าเกิด (2555) ที่ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมกรการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุต่ำกว่า 30 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000 - 15,000 บาท ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว บุคลากรเคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง เวลาที่ใช้ในการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที สำหรับจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ด้านความรู้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านทัศนคติ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และด้านพฤติกรรมกรการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมกรการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออก

กำลังกายที่ดีและถูกต้องและส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้นและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

3. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการลุก-นั่งของบุคลากร ซึ่งมีความสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย ที่สมัครใจเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุมากกว่า 40 ปี และมีน้ำหนักมากกว่า 60 กิโลกรัม รวมทั้งมีพฤติกรรมการบริโภคขาดความเหมาะสม รวมทั้งมีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อย ขาดความใส่ใจและเฝ้าระวังในสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายทั้งด้านความอ่อนตัวและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทั้ง 3 ประเภท คือ นั่งงอตัวไปข้างหน้า มีการลุก-นั่ง 30 วินาที และแรงบีบมือ มีค่าอยู่ในระดับต่ำมาก เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทย รวมทั้ง เมื่อเปรียบเทียบกับความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ซึ่งพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ยกเว้นพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ต่อการลุก-นั่งของบุคลากร ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของฉัตรสุดา ทรัพย์เจริญ (2565) ที่ได้วิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทางโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการฝึกด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการฝึก พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการตรวจสอบสมรรถภาพทางกาย

ความพึงพอใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ภาพรวมเฉลี่ยความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมีความพึงพอใจมากที่สุดในทุกด้านและในรายข้อทุกข้อ โดยมีค่าเฉลี่ย $\bar{X} = 4.00$ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การจัดโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นการจัด โปรแกรมการทดสอบครั้งแรกของมหาวิทยาลัย ทำให้บุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงรายเกิดความสนใจและเกิดความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองจึงได้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุทัตพงศ์ อภิมาโนและสมทรง สิทธิ (2564) ที่ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย ผลการวิจัย พบว่า 1) นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียน โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย มีสมรรถภาพทางกาย พบว่า ผ่านเกณฑ์ในระดับดีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด เมื่อพิจารณารายด้าน ได้พบว่า ด้านความเร็วเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 7.85

ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 8.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความแข็งแรงเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 44.67 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.9 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดี ด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 10.39 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 11.81 ระดับการประเมินเฉลี่ยอยู่ในระดับดีมาก และ 2) ความพึงพอใจของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีต่อการฝึกสมรรถภาพทางกาย โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหาร

1. ควรส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง โดยการจัดสรรงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร
2. ควรจัดหาสถานที่และอุปกรณ์ โดยเลือกกิจกรรมที่เป็นลักษณะการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทุกคนทราบและตระหนักถึงภาวะสุขภาพทางกายของตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรและนักศึกษา

1. ควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง
2. ควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแจ้งผลการทดสอบทันที พร้อมอธิบาย แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกาย อายุ และสภาพแวดล้อมที่พึงมีให้กับทุกคน
3. ควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรและนักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีมากขึ้นและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรและนักศึกษาให้ครอบคลุมทุกประเภทของการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานระหว่างประเทศ
2. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรระหว่างคณะและสาขาเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดี

รายการอ้างอิง

- กุลธิดา เหมมาเพชร คมกริช เชาวน์พานิช พรเพ็ญ ลาโพธิ์ และวาสิฏฐี เทียมเท่าเกิด (2555). *พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน*. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมนวัตกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนพัฒนาการสาธารณสุขในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*.
- กรมอนามัย. (2560). *การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- กองทัพยากรบุคคล. (2566) *ข้อมูลสถิติบุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงราย ปี 2566*.
- ฉัตรสุดา ทรัพย์เจริญ. (2565). *ผลของ โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามแนวทางโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย*. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วัลลภา พ่วงจำ. (2549). *การทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา*. ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุทัตพงศ์ อภิมาโนและสมทรง สิทธิ (2564). การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย. *วารสารวิชาการรอยแก่นสาร*. 6(7), 56 - 74.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของ ประชากร ปี พ.ศ. 2565*. สืบค้นเมื่อ 13 พฤศจิกายน 2565. เข้าถึงได้จาก <http://portal.nso.go.th/otherWS-world-context-root/index.jsp>.
- Cronbach, Lee J. (1951). Coefficient Alpha and The Internal Structure of Tests. *Psychometrika*. 16(1951): 297 – 334.