

The health promotion policy for students in a university

Keattisak Kaewhan¹ Kanyarat Toykrathok² Sukanya Yuangyai³ Kanthika Mantharak⁴

Theeraporn Sanlao⁵ Thitiporn Jhantaraksa⁶ Natticha Jaikun⁷

Narong Chaitiang^{8*} Nartnida Jantarat⁹

Abstract

This research was a cross-sectional descriptive study in which the research instrument was a questionnaire. The purpose of this research was to study knowledge attitude, exercise behavior, and health promotion policy for students of a university. The questionnaire was distributed to sample 400 students of a university, from August to October of 2019. The data were analyzed by using frequency, percentage, standard deviation, chi-square test, and fisher's exact test.

The results indicated that, majority of the sample consisted of females (85.8%) and their age was between 21 to 23 years old (55.2%). For status majority was single (83.2%), studying in the 3rd year (84.2%) with average income 5,000 baht per month (61.1%). Majority lived off campus and had a personal illness (9.8%). Majority of the sample exercised by walking (62.5%), with high level of knowledge and understanding of exercise (92.8%). Their attitudes, behaviors, enabling factors, and reinforcing factors in exercise were at moderated level (73.5%, 60.5%, 87.2%, 64.2% respectively).

From this study, factors related to knowledge attitude exercise behavior, and university health promoting policy, indicated that gender, accommodation, various exercise methods, enabling factors, reinforcing factors and health promotion policy, were associated with exercising behavior, with statistical significance. Therefore, The University should strengthen policy on health promotion to health and support students and personnel to exercise for their health. As well as providing equipment and exercise facilities for university personal to have a good quality of life.

Keywords: Health promotion policy, Exercise behavior, Students

¹⁻⁷ Bachelor of Science Program (Public Health) Community Health.

^{8,9} School of Medicine, University of Phayao.

*corresponding author : kongkangku69@gmail.com

นโยบายส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

เกียรติศักดิ์ แก้วหาญ¹, กัลยรัตน์ ต่อยกระโทก², สุกัญญา ยวงใย³, กัญญิกา มั่นพริกษ์⁴,
ธีรภรณ์ แสนเล่า⁵, ฐิติพร จันทรักษา⁶, ณัฐธิชา ใจกัน⁷, ณรงค์ ใจเที่ยง^{8*}, นาฏนิตา จันทราช⁹

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบตัดขวาง โดยการใช้แบบสอบถาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ พฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายที่ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 400 คน ระหว่างเดือนสิงหาคมถึงตุลาคม 2562 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบด้วย สถิติไคสแควร์ และ Fisher's exact test.

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 85.8 มีอายุระหว่าง 21-23 ปี ร้อยละ 55.2 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ร้อยละ 83.2 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 84.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เดือนละ 5,000 บาท ร้อยละ 61.1 อาศัยอยู่หอพักนอคมหาวิทยาลัย มีโรคประจำตัวร้อยละ 9.8 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายโดยการเดิน ร้อยละ 62.5 มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ร้อยละ 92.8 มีทัศนคติ พฤติกรรม ปังจัยเอื้อ และปังจัยเสริม ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 73.5, 60.5, 87.2, 64.2 ตามลำดับ

จากการศึกษาปังจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัย พบว่า เพศ สถานที่พัก การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ ปังจัยเอื้อ และปังจัยเสริมและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรสร้างเสริมนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนให้นักศึกษา บุคลากร ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ตลอดจนสนับสนุนอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรมหาวิทยาลัย

คำสำคัญ : นโยบายส่งเสริมสุขภาพ, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, นักศึกษา

¹⁻⁷ หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

⁸⁻⁹ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

* ผู้ส่งบทความวิจัย : kongkangku69@gmail.com

บทนำ (Introduction)

ประเทศไทยมีการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยองค์การอนามัยโลกเป็นผู้สนับสนุนหลักในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประเทศไทยร่วมจัดทำประกาศปณิญากรุงเทพฯ และประกาศดำเนินการตามข้อเรียกร้องในปฏิญญาดังกล่าว ซึ่งหากทำได้สำเร็จคนไทยจะมีสุขภาพแข็งแรง ลดความเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้อย่างแน่นอน และยังจะนำไปสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนของสหประชาชาติ (sustainable development goals) กระทรวงสาธารณสุข ยกย่องยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายชาติ เพื่อเสนอให้คณะรัฐมนตรี เป็นแนวทางการทำงานให้แก่กระทรวงต่างๆ และทุกภาคส่วน ที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายได้ตามบริบทต่างๆ ได้มากขึ้นพิจารณาเห็นชอบ ส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายได้อย่างมีความสุข (สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,2559) กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ประกอบด้วย 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1.การส่งเสริมกิจกรรมทางกายประชาชนทุกกลุ่มวัย 2.การส่งเสริมสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งครอบคลุมสถานที่ที่ประชาชนแต่ละกลุ่มวัยใช้ชีวิตประจำวัน เช่น สถานที่ทำงาน สถานประกอบการ สถานบริการสุขภาพ ชุมชน รวมถึงระบบการขนส่งที่เอื้อให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้น (สำนักสารนิเทศ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข,2560) การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาโดยการมีสุขภาพที่ดี มิได้หมายความว่าเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น หากยังครอบคลุมถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กระทรวงสาธารณสุข, 2540) เมื่อพิจารณาถึงวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของโลกไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี ที่ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่เคร่งเครียดกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพในด้านต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมรวมถึงละเลยต่อการออกกำลังกายทั้งโดยทางตรงและขาดการเคลื่อนไหวในลักษณะของการออกกำลังกาย (Physical activities) ประจำวัน จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการทำกิจกรรมที่กระทำแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีความฟิต การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเมอริ่ง จากสถานการณ์ประชากรอายุ 11 ปีขึ้นไปที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในช่วง 1 เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ จำนวน 15.1 ล้านคน เป็นผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ (25 -59 ปี) สูงสุดคือร้อยละ

44.3 รองลงมาคือวัยเยาวชน (12-24 ปี) ปีร้อยละ 27.6 วัยเด็ก (11-14 ปี) ร้อยละ 15.3 และต่ำสุด คือวัยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 12.8 และเมื่อเปรียบเทียบสัดส่วนของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงที่อยู่ในกลุ่มอายุเดียวกัน พบว่า ในกลุ่มอายุ 11-24 ปี ผู้ชายมีสัดส่วนสูงกว่าผู้หญิง แต่ในกลุ่ม 25 ปีขึ้นไป ผู้หญิงมีสัดส่วนสูงกว่าผู้ชาย เมื่อเปรียบเทียบอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ในแต่ละวัยต่อจำนวนประชากรทั้งสิ้นในวัยนี้ พบว่าวัยเด็ก มีอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสูงสุดคือร้อยละ 60.1 (3 ใน 5) รองลงมาคือวัยเยาวชน ร้อยละ 40.0 (2 ใน 5) วัยสูงอายुर้อยละ 23.6 (1 ใน 5) และต่ำสุดคือวัยทำงาน ร้อยละ 19.0 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) จากผลการวิเคราะห์ปัญหาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อปัญหาสุขภาพของประเทศในสังคมปัจจุบันประชากร ในประเทศมีการออกกำลังกายน้อยและการประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายนั้นยังพบน้อยมาก ด้วยเหตุนี้กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหน่วยงานหลักที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่อง การสาธารณสุขของประเทศตลอดจนสุขภาพอนามัยของประชาชน จึงมีแนวคิดดำเนินการเริ่มต้น แห่งการรวมพลังสร้างสุขภาพตามกรอบ นโยบายในการส่งเสริมสุขภาพการรณรงค์ 6 อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรควาและอบายมุข (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2553) จากความสำคัญดังกล่าวทำให้คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้ ทักษะ ทักษะ นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อหาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นตัวอย่างในการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ อย่างแท้จริง นอกจากนี้ยังจะมีส่วนต่อการพัฒนาการสุขภาพของนักศึกษาให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์ (Objectives)

1. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง โรคประจำตัว การรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย และนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

วิธีดำเนินการศึกษา (Methods)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่งแบบตัดขวาง (Descriptive cross-sectional study) มีประชากร คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 18,691 คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2562 คำนวณขนาดตัวอย่างได้จากสูตรของ Daniel (Daniel WW, 2010) ได้กลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณ 400 คน โดยมีการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple random-sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล เพศ อายุ สถานภาพ ระดับชั้นปีการศึกษา สถานที่พัก รายได้ ต่อเดือน โรคประจำตัว สถานที่ออกกำลังกาย นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นคำถามแบบให้ เลือกตอบ โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีมาตราส่วนประเมินค่า 2 ระดับ ได้แก่ ใช่และ ไม่ใช่ จำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็น คำถามแบบให้เลือกตอบโดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีมาตรา ส่วนประเมินค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามแบบให้ เลือกตอบ โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถาม แบบให้เลือกตอบ โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีมาตราส่วน ประเมินค่า 5 ระดับ

ส่วนที่ 6 ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีจำนวน 10 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถาม แบบให้เลือกตอบ โดยแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีมาตราส่วน ประเมินค่า 5 ระดับ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

งานวิจัยนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามรายบุคคล (Questionnaires) แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีทั้งหมด 6 ส่วน โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเรียบร้อยแล้ว ทำการตรวจสอบความถูกต้องและตรวจสอบการสมบูรณ์ของเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.68

การหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำข้อมูลที่ได้ไปทดสอบความเชื่อมั่น โดยวิธีของ Cronbach's Alpha เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.806

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statics) ได้แก่ แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับชั้นปีการศึกษา สถานที่พัก รายได้ต่อเดือน โรคประจำตัว สถานที่ออกกำลังกาย นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย วิเคราะห์โดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

2. การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square test) และ Fisher's exact test เพื่อทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p -value 0.05 และ 0.001

ผลการศึกษา (Results)

จากการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 343 คน ร้อยละ 85.8 มีอายุระหว่าง 21-23 ปีจำนวน 223 คน ร้อยละ 55.2 รองลงมา มีอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 177 คน ร้อยละ 44.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 333 คน ร้อยละ 83.2 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 จำนวน 337 คน ร้อยละ 84.2 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 53 คน ร้อยละ 13.0 มีรายได้ต่อเดือน เดือนละ 5,000 บาท จำนวน 243 คน ร้อยละ 60.3 รองลงมา มีรายต่อเดือน เดือนละ 5,001-10,000 บาท จำนวน 144 คน ร้อยละ 36.3 ส่วนใหญ่ อาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัย จำนวน 306 คน ร้อยละ 76.3 รองลงมาอาศัยอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัยจำนวน 71 คน ร้อยละ 17.8 พบว่ามีโรคประจำตัวจำนวน 39 คน ร้อยละ 9.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย โดยวิธีการเดิน จำนวน 250 คน ร้อยละ 62.5 รองลงมา มีการออกกำลังกายโดยวิธีการวิ่ง จำนวน

90 คน ร้อยละ 22.5 สำหรับนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่ทราบนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 250 คน ร้อยละ 62.5

นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง จำนวน 241 คน ร้อยละ 92.8 รองลงมา มีความรู้ ความเข้าใจระดับปานกลาง จำนวน 18 คน ร้อยละ 4.5 มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 294 คน ร้อยละ 73.5 รองลงมา มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง จำนวน 87 คน ร้อยละ 21.8 มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 214 คน ร้อยละ 60.5 รองลงมา มีพฤติกรรมออกกำลังกายระดับสูง จำนวน 94 คน ร้อยละ 28.2 มีปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง จำนวน 349 คน ร้อยละ 87.2 รองลงมา มีปัจจัยเอื้ออยู่ในระดับสูง จำนวน 27 คน ร้อยละ 6.8 มีปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลางจำนวน 257 คน ร้อยละ 64.2 รองลงมา มีปัจจัยเสริมอยู่ในระดับต่ำ จำนวน 132 คน ร้อยละ 33.0 (ตารางที่ 1)

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านต่างๆ กับพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า การออกกำลังกายโดยวิธีการต่างๆ ปัจจัยเอื้อ และนโยบายการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 สำหรับเพศ สถานที่พัก และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนของอายุ สถานภาพสมรส ระดับปีการศึกษา รายได้ โรคประจำตัว ความรู้ ทัศนคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างเป็นการยอมรับสมมติฐานเป็นบางส่วน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำแนกตามระดับของปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกาย

ปัจจัย	จำนวน			Min-Max	Mean	S.D.
	ระดับสูง (%)	ระดับ ปานกลาง(%)	ระดับต่ำ (%)			
ความรู้	371(92.8)	18(4.5)	11(2.7)	5 – 12	11.030	1.174
ทัศนคติ	87(21.8)	294(73.5)	19(4.7)	20 - 45	30.667	3.297
พฤติกรรม	94(28.2)	241(60.5)	65(11.3)	12 - 52	31.562	7.713
ปัจจัยเอื้อ	27(6.8)	349(87.2)	24(6.0)	12 - 50	35.052	5.545
ปัจจัยเสริม	11(2.8)	257(64.2)	132(33.0)	13 - 48	31.150	4.955

ตารางที่ 2 จำแนกความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
1.ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคได้	1.020	.1402	ปานกลาง
2.การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วงคือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย	1.037	.1902	ปานกลาง
3.ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 15 – 30 นาทีสัปดาห์ละ 3 วัน	1.037	.1902	ปานกลาง
4.ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที	1.973	.1637	สูง
5.บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1.915	.2792	สูง
6.ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมให้เหนื่อยมากๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก	1.895	.3069	สูง
7.การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบกล้ามเนื้อ และระบบอื่นๆ แข็งแรงขึ้น	1.023	.1485	ปานกลาง
8.ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง	1.607	.4889	สูง
9.การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้ผ่อนคลายได้ดีขึ้น	1.033	.775	ปานกลาง
10.การออกกำลังกายมีผลทำให้ระบบต่อมไร้ท่อบกพร่อง	1.872	.3339	สูง
11.การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น	1.055	.2283	ปานกลาง
12.เลือกประเภทการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย	1.028	.1637	ปานกลาง

ตารางที่ 3 จำแนกทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
1.การออกกำลังกายเหมาะสมกับเพศใดเพศหนึ่ง	1.928	1.0794	ต่ำ

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
2.ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายเพราะมีผลทำให้สุขภาพทรุดโทรม	1.970	.9034	ต่ำ
3.ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1.878	.9326	ต่ำ
4.การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายสดชื่น และคลายเครียด	4.405	.6798	สูง
5.การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้	4.205	.8425	สูง
6.การออกกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ	1.778	.7903	ต่ำ
7.การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีหลายขั้นตอน	2.105	.9831	ต่ำ
8.การออกกำลังกายที่ดีควรเลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม	4.168	.7489	สูง
9.การออกกำลังกายที่ดีควรเลือกชุดที่เหมาะสม	4.138	.7314	สูง
10.การออกกำลังกายที่ดีควรเลือกสถานที่ที่เหมาะสม	4.095	.7566	สูง

ตารางที่ 4 จำแนกพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
1.ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.748	1.0205	ปานกลาง
2.ได้วางแผนการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า	2.615	1.0581	ปานกลาง
3.ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 30 นาที	2.998	1.1161	ปานกลาง
4.ออกกำลังกายเฉพาะกีฬาที่ชอบ	3.207	1.0664	ปานกลาง
5.เลือกสวมรองเท้าผ้าใบและชุดที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	3.850	1.0174	สูง
6.ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องทุกก่อนการออกกำลังกาย	3.420	1.0916	ปานกลาง
7.อบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มและผ่อนคลายทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย	3.478	1.0943	ปานกลาง
8.รับประทานอาหารเสริมเพื่อสร้างกล้ามเนื้อหรือไม่	1.792	1.0617	ต่ำ
9.ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนการออกกำลังกาย	1.470	.8129	ต่ำ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
10.เลือกขอรับคำแนะนำในการใช้อุปกรณ์ทุกครั้ง	2.235	1.0783	ต่ำ
11.เลือกใช้บริการศูนย์กีฬาในมหาวิทยาลัยพะเยาบ่อยครั้งหรือไม่	1.655	1.0117	ต่ำ
12.ตรวจสอบการเดินของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งหรือไม่	2.095	1.1221	ต่ำ

ตารางที่ 5 จำแนกปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
1.คิดว่าศูนย์กีฬามีความสะดวกสบายในการออกกำลังกาย	3.570	.7724	ปานกลาง
2.อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีความหลากหลายหลาย	3.762	.6872	สูง
3.อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความทันสมัย	3.722	.6940	สูง
4.ราคาเหมาะสมกับสถานที่ใช้บริการ	3.458	.7936	ปานกลาง
5.ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายในศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยพะเยา	3.463	.8863	ปานกลาง
6.มีจำนวนเจ้าหน้าที่ให้บริการที่เพียงพอ	3.278	.7224	ปานกลาง
7.พึงพอใจกับการบริการที่ได้รับจากศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยพะเยา	3.440	.7502	ปานกลาง
8.สถานที่มีความสะอาดปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของ	3.590	.7505	ปานกลาง
9.การเดินทางมารับบริการของมีความสะดวกสบาย	3.275	.9309	ปานกลาง
10.มีความพึงพอใจต่อเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการในศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยพะเยา	3.495	.7255	ปานกลาง

ตารางที่ 6 จำแนกปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
1.มีผู้อื่นชักชวนให้ออกกำลังกาย	3.762	.8473	สูง
2.ออกกำลังกายตามกระแสนิยม	2.670	.9867	ปานกลาง
3.ได้รับการโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยพะเยา	2.875	.9934	ปานกลาง

ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	Mean	S.D.	แปลผล
4.ออกกำลังกายเพื่อต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง	4.185	.7295	สูง
5.ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสามารถหารายได้มาเลี้ยงดูตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ	3.618	.9765	ปานกลาง
6.ออกกำลังกายเพราะไม่มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเสริม	3.145	1.1990	ปานกลาง
7.คิดว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับ	3.655	.8989	ปานกลาง
8.ต้องการได้รับความแนะนำจากบุคคลอื่น	3.535	.9060	ปานกลาง
9.มีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย	3.838	.8502	สูง
10.ออกกำลังกายเพื่อต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น	2.868	1.2425	ปานกลาง

ตารางที่ 7 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2 /Fisher's	p-value
	สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน(%)	ต่ำ จำนวน(%)		
เพศ				11.159	0.004*
ชาย	17(29.9)	33(57.9)	7(12.2)		
หญิง	48(14.0)	208(60.6)	87(25.4)		
รวม	65(16.2)	241(60.3)	94(23.5)		
อายุ				2.761	0.838
≤20	26(14.7)	113(63.8)	38(21.5)		
21	31(17.8)	100(57.5)	43(24.7)		
22	7(18.9)	21(56.8)	9(24.3)		
≥23	1(8.3)	7(58.4)	4(33.3)		
สถานภาพ				1.119	0.571
โสด	จำนวน(%)	จำนวน(%)	จำนวน(%)		
คบหาดูใจ	8(11.9)	42(62.7)	17(25.4)		
รวม	65(16.2)	241(60.3)	94(23.5)		
ปีการศึกษา				1.043	0.903
ชั้นที่ ปี 1-ปี 2	2(20.0)	6(60.0)	2(20.0)		

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2 /Fisher's	p-value
	สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน(%)	ต่ำ จำนวน(%)		
ชั้นที่ ปี 3	53(15.7)	202(59.9)	82(24.4)		
ชั้นที่ ปี 4 ขึ้นไป	10(18.9)	33(62.3)	10(18.8)		
รวม	65(16.2)	241(60.3)	94(23.5)		
รายได้(บาท/เดือน)			7.450	0.281	
≤ 5,000	39(16.0)	139(57.2)	65(26.8)		
5,001-10,000	24(16.7)	91(63.2)	29(20.1)		
10,001-15,000	2(20.0)	8(80.0)	0(0.0)		
≥15,001	0(0.0)	3(100.0)	0(0.0)		
รวม	65(16.2)	241(60.3)	94(23.5)		
สถานที่พัก				19.257	0.037*
หอพักในมหาวิทยาลัย	9 (12.6)	44 (62.0)	18 (25.4)		
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	50 (16.3)	187 (61.2)	69 (22.5)		
บ้านพักเดี่ยว	2 (13.3)	6 (40.0)	7 (46.7)		
คอนโดมิเนียม	2 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
อพาร์ทเมนท์	0 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
โรคประจำตัว				3.073	0.215
มี	6 (15.4)	28 (71.8)	5 (12.8)		
ไม่มี	59 (16.3)	213 (59.0)	89 (24.7)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ออกกำลังกายโดยวิธีใด				79.018	<0.001**
เดิน	21 (8.4)	147 (58.8)	82 (32.8)		
วิ่ง	22 (25.6)	62 (68.8)	5 (5.6)		
ว่ายน้ำ	10 (2.3)	15 (88.6)	2 (9.1)		
ฟิตเนส	11 (61.1)	6 (33.3)	1 (5.6)		
เต้นแอโรบิค	1 (6.3)	11 (68.7)	4 (25.0)		

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2 /Fisher's	p-value
	สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน(%)	ต่ำ จำนวน(%)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ		50.050	0.001**		
มี	21(8.4)	147(58.8)	82(32.8)		
ไม่มี	44(29.3)	94(60.7)	12(8.0)		
รวม	65(16.2)	241(60.3)	94(23.5)		
ความรู้				1.291	0.863
ระดับสูง	60 (16.2)	226 (60.9)	85 (22.9)		
ระดับปานกลาง	3 (16.7)	9 (50.0)	6 (33.3)		
ระดับต่ำ	2 (18.2)	6 (54.5)	3 (27.3)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ทัศนคติ				0.239	0.993
ระดับสูง	3 (15.8)	11 (57.9)	5 (26.3)		
ระดับปานกลาง	47 (16.0)	179 (60.9)	68 (23.1)		
ระดับต่ำ	15 (17.2)	51 (58.7)	21 (24.1)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ปัจจัยเอื้อ				48.630	<0.001**
ระดับสูง	16 (66.7)	6 (25.0)	2 (8.3)		
ระดับปานกลาง	47 (13.5)	216 (61.9)	86 (24.6)		
ระดับต่ำ	2 (7.4)	19 (70.4)	6 (22.2)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ปัจจัยเสริม				11.159	0.004*
ระดับสูง	35 (26.5)	87 (65.9)	10 (7.6)		
ระดับปานกลาง	28 (10.9)	153 (59.5)	76 (29.6)		
ระดับต่ำ	2 (18.2)	1 (9.1)	8 (72.7)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ปัจจัยเอื้อ				48.630	<0.001**
ระดับสูง	16 (66.7)	6 (25.0)	2 (8.3)		

ปัจจัย	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย			χ^2 /Fisher's	p-value
	สูง จำนวน (%)	ปานกลาง จำนวน(%)	ต่ำ จำนวน(%)		
ระดับปานกลาง	47 (13.5)	216 (61.9)	86 (24.6)	11.159	0.004*
ระดับต่ำ	2 (7.4)	19 (70.4)	6 (22.2)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		
ปัจจัยเสริม					
ระดับสูง	35 (26.5)	87 (65.9)	10 (7.6)		
ระดับปานกลาง	28 (10.9)	153 (59.5)	76 (29.6)		
ระดับต่ำ	2 (18.2)	1 (9.1)	8 (72.7)		
รวม	65 (16.2)	241 (60.3)	94 (23.5)		

หมายเหตุ * $p\text{-value} \leq 0.05$ ** $p\text{-value} \leq 0.001$

อภิปรายผล (Discussions)

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 อธิบายได้ว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้อง กับการศึกษาของ (มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณ, 2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศและอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยด้านอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ (มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณ, 2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า เพศและอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยด้านสถานภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ไม่สอดคล้องกับ (อาธร อุคคติ และคณะ, 2551) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพพบทสุขบัญญัติแห่งชาติ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสตูล ผลการศึกษาพบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพพบทสุขบัญญัติแห่งชาติ ระดับปีการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

นิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา ไม่สอดคล้องกับ (สมบัติ กาวิลเครือ, 2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านรายได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ (บุศรินทร์ ชลาณภาพ, 2552) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่สอดคล้องกับ(สมบัติ กาวิลเครือ ,2560) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า รายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปางปัจจัยด้านสถานที่พัก มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ไม่สอดคล้องกับ (ณิชากร คงชีวสกุล และคณะ, 2557) ได้ศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ผลการศึกษาพบว่า สถานที่พักไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านโรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ (วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว, 2557) ได้ศึกษา พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี

ผลการศึกษาพบว่าโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านวิธีการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพสอดคล้องกับ (ประสงค์ ทองเสมอ, 2546) ได้ศึกษาเจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่าวิธีการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปัจจัยด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพสอดคล้องกับ (ประเสริฐ ขวนบุญ, 2554) ได้ศึกษาการศึกษาการนำนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติในองค์การบริหารส่วนจังหวัดสมุทรสาคร ผลการศึกษาพบว่านโยบายการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขององค์การบริหารส่วนจังหวัดสมุทรสาคร

ปัจจัยด้านความรู้และทัศนคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ (วัชรินทร์ เงินทอง, 2557) ได้ศึกษาระดับความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรม สร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ผลการศึกษาพบว่าความรู้และทัศนคติไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรม สร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย ไม่สอดคล้องกับกับ (อลงกรณ์ ศรีเลิศ, 2559) ศึกษาทัศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายในบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทค เทคโนโลยีตาก ผลการศึกษาพบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทค เทคโนโลยีตาก

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ความสะดวกสบายในการใช้บริการการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ กระแสนิยมในการออกกำลังกาย คำแนะนำจากผู้อื่น การโฆษณาเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ (อลงกรณ์ ศรีเลิศ, 2559) ศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติ พฤติกรรมปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายในบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทค เทคโนโลยีตาก ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรวิทยาลัยนอร์ทเทิร์นจากและบุคคลกรโรงเรียนไฮเทค เทคโนโลยีตาก สอดคล้องกับ (พัชรินทร์ บุญรินทร์, 2558) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพสามารถนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้ ดังนี้

1. นำผลการศึกษาไปใช้ในการสร้างเสริมนโยบายและการสร้างเสริมสุขภาพ สนับสนุนให้นักศึกษาและบุคลากรออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพที่แข็งแรงเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค
2. ควรสนับสนุนอุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรและนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
3. จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรมการออกกำลังกายและนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ตลอดจนสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง (References)

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2540) การศึกษาผลการวิจัยและแนวทางการเสริมสร้างครอบครัวที่พึงประสงค์ของไทย นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ณัชสร คงชีวกุล. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา . วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี, 9 (16) มกราคม-มิถุนายน หน้า 59-70.
- บุศรินทร์ ชลาณภาพ. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติในการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ประสงค์ ทองเณร. (2546). เจตคติต่อการกีฬาและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประเสริฐ ขวนบุญ. (2554). การศึกษาการนำนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไปปฏิบัติในองค์การบริหารส่วนจังหวัดสมุทรสาคร. วารสารวิทยาบริการ, 22 (2) พฤษภาคม-สิงหาคม 2554. หน้า :17-31.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์ และสุภัทลักษ์ณ์ เขยชม.(2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 33 (2) เมษายน - มิถุนายน หน้า : 176-186.
- มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณ.(2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : ม.ป.ท.
- วิพลประสิทธิ์ ก่อนแก้ว.(2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาล ตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรินทร์ เงินทอง, เทียนชัย ทองวินิจศิลป์และกิงเพชร เงินทอง.(2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิก ชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, 2:51-60.
- สมบัติ กาวิลเครือ. (2560) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง. วารสารดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์, 7, 161-173.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.(2559). ขึ้นชมรัฐบาลไทย ส่งเสริมข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ. Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Content/34146-ขึ้นชมรัฐบาลไทย%20ส่งเสริมข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ.html>.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). Retrieved from อัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชากร
อายุ 11 ปีขึ้นไปจำแนกตามเพศ เขตการปกครองและภาค (ปี 2547 2550 และ 2554)

<https://sites.google.com/site/withidulaeraksasukhphaph/as-wngw.html>.

สำนักงานหลักประกันสุขภาพ. (2553). คู่มือหลักประกันสุขภาพสำหรับประชาชน. นนทบุรี: สำนักงาน
หลักประกัน สุขภาพ.

สำนักสารนิเทศ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข.(2560).รัฐบาล เร่งส่งเสริมคนไทยทุกวัยเพิ่มกิจกรรมทาง
กายในชีวิตประจำวัน ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง. กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ สำนัก
สารนิเทศ. <https://pr.moph.go.th/index.php?url=pr/detail/2/04/116707/>.

อลงกรณ์ ศรีเลิศ และศราวุฒิ แสงคำ. (2559). ทศนคติ พฤติกรรม ปัจจัยที่มีผลการออกกำลังกายใน
บุคลากร

วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น. (มปท.). จากและบุคลากรโรงเรียนไฮเทค เทคโนโลยีตาก. มหาวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น
อาธอร์ อุดคคติ วันชัย ธรรมสังการ และสุเมธ พรหมอินทร์.(2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ บทสุข
บัญญัติแห่งชาติ ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสตูล. วารสารสงขลา
นครินทร์เวชสาร, 26(6):528-538.

Daniel WW. (2010) . Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences. 5th ed.
New York: John Wiley & Son.