พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา

ณัฐชนน ทองสันต์[1], กฤษดา ตามประดิษฐ์[1*] และวีรศักดิ์ แก้วทรัพย์[2]

[1] สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

[2] สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 186 คน สุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกำลังกาย ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านทัศนคติ ด้านการปฏิบัติ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชาย และเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที

ผลวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลกรมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง (M= 2.29, S.D. = 0.21) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทัศนคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.52, S.D. = 0.27) ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรอยู่ในระดับปรับปรุง (M = 1.91, S.D. = 0.07) และผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา ด้านความรู้ ด้านทัศนคติ ด้านการปฏิบัติ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ไม่แตกต่างกัน

*ผู้เขียนหลัก: (Email) : kitsada_y@hotmail.com

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, บุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา, ความรู้, ทัศนคติ, การปฏิบัติ

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

The Exercise Behaviors of Staff in University of Phayao

Natchanon Thongsan [1] , Kritsada Tampradit[1*] and Weerasak Kaewsup[2]

[1] Exercise and Sport Science, School of Science, University of Phayao

[2] Sport Science, Faculty of Science and Technology, Uttaradit Rajabhat Universty

Abstract

This survey research aimed to study and compare the exercise behaviors of staff in University of Phayao. The sample group consisted of 186 support staff by using proportional stratified random sampling. The instrument used to questionnaire exercise behavior consisted of knowledge, attitude and practice. The reliability of 0.98. Data was analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation and Independent Sample t-test.

It was found that: The exercise behaviors of support staff in University of Phayao, which consisted of knowledge, attitude and practice were at a middle level (M=0.29, SD= 0.21). Considering it was found that attitude and practice skill were at a middle level and knowledge stay at an improved level. And the comparison of the exercise behaviors of staff in University of Phayao, both males and females are no different.

***Corresponding Author**: kitsada_y@hotmail.com

Keywords: Exercise Behaviors, Staff, Knowledge, Attitude, Practice

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

1. บทนำ

กิจกรรมการออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยมีการปลูกฝังค่านิยมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้กับประชาชนเป็นประจำจนเป็นวิถีชีวิต ที่ผ่านมาทั่วโลกรวมถึงประเทศไทยเผชิญกับปัญหาการแพร่ระบาดของโรค โควิด-19 ส่งผลให้การใช้ชีวิตและสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่สามารถทำกิจกรรมได้ตามปกติ แต่มีเทคโนโลยีและมีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการกิจวัตรประจำวันในช่วงสถานการณ์ดังกล่าว (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา)[{1}] สอดคล้องกับ กระทรวงสาธารณสุข[{2}] กล่าวว่า ปัจจุบันเทคโนโลยีมีความก้าวหน้าและมีบทบาทสำคัญกับการใช้ชีวิตเป็นอย่างมากที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานผ่านคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนมากขึ้น กิจกรรมเหล่านี้ส่งผลให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอและเกิดปัญหาด้านสุขภาพ จนทำให้เกิดโรคติดต่อเรื้อรังอย่างไม่ทันตั้งตัว เช่นเดียวกับ World Health Organization[{3}] และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา[{4}] กล่าวโดยสรุปว่า การป้องกันหรือลดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพสามารถทำได้โดยมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เป็นเวลาอย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา ซึ่งคนส่วนใหญ่มักไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเนื่องจากการทำงานที่มากเกินไปหรืออาจเหนื่อยจากการทำงาน อีกส่วนหนึ่งคือการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อยทำให้ประชาชนส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงและมีปัญหาด้านสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยทำงาน

ประชาชนในวัยทำงานส่วนใหญ่มีการทำงานอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งการเดินทางและการทำงาน ที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวทางกายน้อย เช่น การนั่ง การนอน เล่นโทรศัพท์มือถือ การนั่งทำงานผ่านคอมพิวเตอร์ เป็นต้น มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงเกิดปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคกระดูกพรุน ส่งผลเสียต่อกระบวนการเผาผลาญไขมันและน้ำตาลลดลง น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น การไหลเวียนของเลือดและอาจสูญความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ)[{5}] สอดคล้องกับ กรกฎ ปินตาแสน[{6}] ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตสมัยใหม่ในแบบบริโภคนิยม ขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อหรือโรคใหม่ที่เกิดขึ้นแก่ประชากรกลุ่มคนที่ต้องนั่งโต๊ะทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ เช่น ออฟฟิศซินโดรม ปวดหลังเรื้อรัง จากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์วันละ 8 ชั่วโมง ปวดศีรษะเรื้อรัง ความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อค เป็นต้น

มหาวิทยาลัยพะเยาเป็นสถาบันการศึกษา ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพทั้งทางทฤษฎีและทางปฏิบัติ พัฒนาวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ให้บริการและโอกาสการศึกษาแก่ประชาชน เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศชาติ บุคลากรทางการศึกษามีหน้าที่สนับสนุนให้บริการ อำนวยความสะดวกแก่นิสิต มีความสำคัญในการบริหารงานและช่วยสนับสนุนทุกๆด้านของมหาวิทยาลัย ซึ่งบุคลากรส่วนมากมีลักษณะการทำงานมีการนั่งทำงานเป็นเวลานาน 3-5 ชั่วโมงมากถึงร้อยละ 85.7 มักพบอาการปวดกล้ามเนื้อบริเวณสะบัก คอ บ่า ไหล่ หลัง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม และ โรคไม่ติดต่อ NCDs เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น (บรรณากรณ์ แก้วลอดและ และปิยฉัตร วรรณลี[{7}] สอดคล้องกับไชยา อังศุสุกนฤมล[{8}] กล่าวว่า กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ เป็นสิ่งที่สังเกตได้และไม่ได้ ซึ่งพฤติกรรมแสดงถึง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ ที่แสดงออกมาในลักษณะการกระทำทั้งกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกาย หรือ การใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้การดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และ มีคุณภาพ สอดคล้องกับฉลอง อภิวงค์[{9}] กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย คือกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ แบบแผน เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นที่ทั้งที่สังเกตได้โดยตรงหรือโดยอ้อม ที่มีเครื่องมือช่วยในการวัด ที่ประกอบด้วยความรู้ ทักษะและทัศนคติของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อศึกษาและเปรียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาโดยวัดจากพฤติกรรมของบุคลากรทั้งความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ ที่นำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรให้เหมาะสม และส่งผลดีต่อสุขภาพ สามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาระหว่างเพศชาย และเพศหญิง

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ประชากรเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาในหน่วยงานที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานอธิการบดี 11 กอง จำนวน 353 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาในหน่วยงานที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานอธิการบดี จำนวน 11 กอง โดยใช้สูตร เครซี่และมอแกน[10] ได้ 186 คน โดยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้น} = \frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด x จำนวนประชากรในแต่ละชั้น}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 1 ขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

กอง	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
กองกลาง	17	19	36	9	10	19
กองกฎหมาย	10	22	31	5	12	17
กองการเจ้าหน้าที่	20	21	41	11	11	22
กองกิจการนิสิต	11	11	22	6	6	12
กองคลัง	1	31	32	1	16	17
กองทรัพย์สิน	2	14	16	1	7	8
กองบริการการศึกษา	17	40	56	9	20	29
กองบริหารงานวิจัย	4	22	26	2	12	14
กองแผนงาน	7	15	22	4	8	12
กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ	14	15	31	7	8	15
กองอาคารสถานที่	28	12	40	15	6	21
รวม	131	222	353	70	116	186

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย ปรับปรุงมาจากฉลอง อภิวงค์[9] ประกอบไปด้วย ด้านความรู้ จำนวน 16 ข้อ สำรวจรายการใช่หรือไม่ ด้านทัศนคติ จำนวน 18 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตรส่วนประมาณค่า 4 ค่า คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วย ด้านการปฏิบัติ จำนวน 16 ข้อ คือปฏิบัติเป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ โดยแปลความแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ ระดับดี ปานกลาง และปรับปรุง นำไปตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) เสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ 0.67-1 ถือว่ามีความเหมาะสม จากนั้นนำไปปรับปรุง ก่อนนำไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น ของ

แบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบัค (Cronbach Alpha Coefficient)[11] มีค่าเท่ากับ 0.98

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. นำข้อมูลคุณลักษณะทั่วไปของผู้ตอบมาแจกแจงหาค่าความถี่และหาค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหวิทยาลัยพะเยา โดยหาค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหวิทยาลัยพะเยา จำแนกตาม เพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent - samples t-test)

4. กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา

ตารางที่ 2 การแจกแจงความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1.เพศ		
ชาย	70	37.63
หญิง	116	62.37
2. หน่วยงานที่อยู่ภายใต้สังกัดสำนักงานอธิการบดี		
กองกลาง	19	10.22
กองกฎหมาย	17	9.14
กองการเจ้าหน้าที่	22	11.83
กองกิจการนิสิต	12	6.46
กองคลัง	17	9.14
กองทรัพย์สิน	8	4.31
กองบริการการศึกษา	29	15.60
กองบริหารงานวิจัย	14	7.53
กองแผนงาน	12	6.46
กองพัฒนาคุณภาพนิสิตและนิสิตพิการ	15	8.07
กองอาคารสถานที่	21	11.29
3. ระยะเวลาในปฏิบัติงาน		
3-5 ชั่วโมง	3	1.62
4-6 ชั่วโมง	30	16.13
7-8 ชั่วโมง	149	80.11
9 ชั่วโมงขึ้นไป	4	2.15

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
4.ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย		
เช้า 6.00-10.00 น.	2	1.08
เย็น 17.00 น. เป็นต้นไป	45	24.20
ไม่ออกกำลังกายเลย	139	74.74
5.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย		
น้อยกว่า 30 นาที	140	75.27
30-45 นาที	33	17.75
45นาที – 1ชั่วโมงขึ้นไป	13	6.99
6. ออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์		
1-2 วัน	152	81.72
3-5 วัน	29	15.60
6-7 วัน	5	2.69
7. กิจกรรมยามว่าง		
ดูสื่อออนไลน์หรือสื่อสิ่งบันเทิง	119	63.98
พักผ่อนทำกิจกรรมยามว่าง	31	16.67
ออกกำลังกาย	19	10.22
อ่านหนังสือหรือสื่อสิ่งพิมพ์	9	4.84
ทำอาหาร	8	4.31
รวม	186	100

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 116 คน ร้อยละ 62.37 หน่วยงานที่ออกกำลังกายมากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ กองบริการการศึกษา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 15.60 กองการเจ้าหน้าที่ จำนวน 22 คน ร้อยละ 11.83 กองอาคารสถานที่ จำนวน 21 คน ร้อยละ 11.29 และหน่วยงานที่ออกกำลังกายน้อยที่สุด คือ กองทรัพย์สิน จำนวน 8 คน ร้อยละ 4.31 ระยะเวลาในการทำงานประมาณ 7-8 ชั่วโมง จำนวน 149 ร้อยละ 80.11 ช่วงเวลาในการออกกำลังกายพบว่า ไม่ออกกำลังกายเลยมีมากถึง 139 คน ร้อยละ 74.74 ขณะที่ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย 17.00 เป็นต้นไป มีจำนวน 45 คน ร้อยละ 24.20 ซึ่งใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 30 นาที จำนวน 140 ร้อยละ 75.27 สัปดาห์ละ 1-2 วัน จำนวน 152 คน ร้อยละ 81.72 และกิจกรรมยามว่างที่เลือกปฏิบัติมากที่สุด คือ การดูสื่อออนไลน์หรือสื่อสิ่งบันเทิง จำนวน 119 คน ร้อยละ 63.98

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้ายทัศนคติ และด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา	M	SD	ระดับ
ด้านความรู้	1.91	0.07	ปรับปรุง
ด้านทัศนคติ	2.52	0.27	ปานกลาง
ด้านการปฏิบัติ	2.45	0.51	ปานกลาง
โดยรวม	**2.29**	**0.21**	**ปานกลาง**

*P < .05

จากตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลกรมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.29, S.D. 0.21) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีทัศนคติและการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.52, S.D. 0.27) ส่วนด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกำลังกายของบุคลากรอยู่ในระดับปรับปรุง (M = 1.19, S.D. 0.07)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลการมหาวิทยาลัยพะเยาทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้ายทัศนคติ และด้านการปฏิบัติ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา	ชาย		หญิง		t
	M	SD	M	SD	
ด้านความรู้	1.91	0.11	1.92	0.04	.40
ด้านทัศนคติ	2.49	0.25	2.56	0.29	1.63
ด้านการปฏิบัติ	2.47	0.47	2.44	0.56	.35
โดยรวม	2.29	0.19	2.31	0.23	.45

*P < .05

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า ด้านความรู้ ด้านทัศนคติ และด้านการปฏิบัติ ไม่แตกต่างกัน

4. อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา พบว่า ส่วนมากเป็นเพศหญิงทำอยู่หน่วยงานกองบริการการศึกษา กองการเจ้าหน้าที่ และกองอาคารสถานที่ ทำงานวันละ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย มากที่สุดการออกกำลังกายได้ 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ซึ่งเวลาว่างส่วนใหญ่ดูสื่อออนไลน์หรือสื่อสิ่งบันเทิง สอดคล้องกับกับถวัลย์ แตงไทย และอธิพัชร์ ดาดี[12] ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ปกติการออกออกกำลังกายบ้างเท่าที่มีโอกาส ครั้งละไม่เกิน 30 นาที เหตุผลที่ทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเวลา ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย ไม่สะดวกในการผลัดเปลี่ยนชุด และขี้เกียจออกกำลังกาย เช่นเดียวกับนันท์นภัส พึ่งพิณ[13] พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดองค์การบริหารจังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ทำงานสลับกับงานที่เคลื่อนไหวบ้าง ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลัง

กาย คือ ภูมิอากาศ เช่น ร้อนจัด แดดแรง อากาศหนาว และฝนตก นอกจากนี้ไม่มีเวลา ภาระงานที่มาก เสียเวลาทำงาน มีภาระอื่นที่ต้องดูแล เป็นต้น

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา ประกอบด้วย ดังนี้

ด้านความรู้ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายและเพศหญิง มีความรู้อยู่ในระดับควรปรับปรุง ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยายังขาดความรู้ความเข้าใจที่เป็นหลักการที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดปัญหาการเจ็บป่วย และการวิ่งจ็อกกิ้งช่วยระบบไหลเวียนดลหิต ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวทุกส่วน ทุกครั้งก่อนออกกำลังกายการอบอุ่นร่างกาย (warm up) เป็นสิ่งจำเป็นช่วยให้ร่างกายพร้อมใช้งาน ป้องกันการบาดเจ็บ และภายหลังการออกกำลังกายการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ช่วยลดความเมื่อยล้าจากการออกกำลังกายเป็นการเตรียมระบบต่างๆ ของร่างกายให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติ สอดคล้องกับถวัลย์ แตงไทย และอธิพัชร์ ดาดี[12] พบว่า พฤติกรรมและความต้องออกกำลังกายด้านวิชาการของบุคลากรและนักศึกษาต้องการในระดับมาก คือ ต้องการให้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกายและเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้สำหรับบริการให้ความรู้กับผู้มาใช้บริการเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง แตกต่างกับอนุสรณ์ ส่องแสง[14] พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตพื้นที่สุขภาพที่ 10 ที่เพศหญิงส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ดังนี้ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีสุขภาพจิตดี สามารถลดไขมันในเส้นเลือด ทำให้หลับง่ายขึ้น ป้องกันดรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น เมื่อมีความรู้ความเข้าใจดีแล้ว ทุกครั้งในการออกกำลังกายจะเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของวัย ก่อนออกกำลังกายจะมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง

ด้านทัศนคติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยาเพศชายและเพศหญิงมีทัศนคติอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่าบุคลากรจะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่าง และมีความเข้าใจว่าการมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย แต่เชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วย สอดคล้องกับอรนภา ทัศนัยนา และ ฤกษ์ชัย แย้มวงษ์[15] พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร นิสิตส่วนใหญ่มีทัศนคติในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง นิสิตมีความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ยังไม่ชัดเจนจึงไม่สามารถให้ความรู้สึกหรือท่าทีไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งได้อย่างถูกต้อง เช่น การออกกำลังกายแค่เหงื่อออกก็เพียงพอแล้ว หรือการออกกำลังกายทำให้เกิดกล้ามเนื้อใหญ่โตขึ้นดูไม่สวยงาม เป็นต้น ทั้งนี้ความเข้าใจแบบนี้เกิดขึ้นจากความเชื่อที่ผิดจาการบอกเล่า การคิดไปเองที่ไม่เป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับญาโนทัย ใจกลาง, ก้องเกียรติ และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน[16] เพศหญิงและเพศชาย มีทัศนคติไม่ต่างกัน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมในกิจกรรมการออกกำลังกีฬาของแต่ละช่วงวัย ความถนัดของตนเอง สามารถปรับรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่ และไม่ทำกิจกรรมที่ไม่มีความหนัก เพราะให้ความสำคัญกับหลักการออกกำลังกายถูกต้องจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์มีความปลอดภัยและมีความสนุกสนานพร้อมกัน

ด้านการปฏิบัติ พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยพะเยา เพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างกัน จากการสำรวจพบว่า บุคลากรมีการสวมใส่รองเท้าผ้าใบและอุปกรณ์ที่มีความปลอดภัยก่อนการออกกำลังกาย เลือกออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และหากิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการการออกกำลังกายตามสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับโกศล ศรีบัวทอง และ จิราวัฒน์ ขจรศิลป์[16] กล่าวว่า ครู และบุคลากรภายในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เลือกทำการออกกำลังกายในเวลาว่างที่สะดวกหลังเลิกงาน เพื่อดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง มีความทนทาน ยืดหยุ่น และความคล่องแคล่ววองไวร่างกายดีขึ้นอยู่เป็นประจำ

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งนี้

1. มหาวิทยาลัยควรมีการจัดกิจกรรมเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความต้องการของบุคลากรในมหาวิทยาลัย และภายนอกมหาวิทยาลัย

2. ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการให้กับบุคลากรเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เป็นการเปิดโอกาสและสนับสนุนให้บุคลากรมาสนในการออกกำลังกายในการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องและลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

3. มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น และสร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย เช่น จัดให้มีวัสดุ อุปกรณ์ หรือปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้ เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือวิจัยที่มีความหลากหลาย เช่น การสัมภาษณ์ การสำรวจ การประชุมกลุ่มย่อย เป็นต้น เพื่อให้ผลการวิจัยมีความสมบูรณ์

2. ควรมีการศึกษาสภาพหรือแรงจูงใจหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนและบุคคลทั่วไป เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

{1} กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560 -2564). กรุงเทพฯ : สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2564.

{2} กระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข (2560 – 2564). สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข; 2564.

{3} World Health Organization. Global Recommendation for health. 2011 [cited 2023 Nov 23]. Available From: http://www.who.int/entity/display..

{4} กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 –2564). 2560 {สืบค้นเมื่อวันที่ 30 พฤศจิกายน 2560}. เข้าถึงได้จาก http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408

{5} สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร. กรุงเทพฯ: ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา อาคารรัฐประศาสนภักดีชั้น 2 ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่; 2564

{6} กรกฎ ปินตาแสน. พฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สาขาการตลาด คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2564.

{7} บรรณากรณ์ แก้วลอดและ และ ปิยฉัตร วรรณลี ผลของการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวของบุคลากร มหาวิทยาลัยพะเยา [การศึกษาอิสระ วท.บ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา]. มหาวิทยาลัยพะเยา; 2564.

{8} ไชยา อังศุสุกนฤมล. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชน ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ [ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.พลศึกษา]. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2543.

{9} ฉลอง อภิวงค์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย [ปริญญา กศ.ม. พลศึกษา]. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.

{10} Krejcie, R.V. and Morgan, D.W. “Determining Sample Size for Research Activities.” Education and Phychological Measurement; 1970. p. 607 – 610.

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

{11} Cronbach, Lee. J. Essentials of Psychology Testing. (5th ed.). New York : Harper Collins Publishers Inc; 1990.

{12} ถวัลย์ แตงไทย และอธิพัชร์ ดาดี. พฤติกรรมและความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์; 2552.

{13} นันท์นภัส พึ่งพิณ. ยุทธศาสตร์การเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับบุคลากรสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิษณุโลก [หลักสูตรศิลปศาสตมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม; 2555.

{14} อนุสรณ์ ส่องแสง. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตพื้นที่สุขภาพที่ 10. กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน, ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี; 2563.

{15} อรนภา ทัศนัยนา และ ฤกษ์ชัย แย้มวงษ์. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 2561; 30(1): หน้า 39-53.

{16} ญาโนทัย ใจกลาง, ก้องเกียรติ และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษร์ธานี อำเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. 2566; 15(1): 101-14.

{17} โกศล ศรีบัวทอง และ จิราวัฒน์ ขจรศิลป์. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติทางพลศึกษาที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกลังกายของครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองกระทุ่มแบน. การประชุมระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสีมา ครั้งที่ 8; 2564.

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY