

ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และปริมาณไขมันในร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

วรวิทย์ ฐะคำ^{1*} และ ศศิธร สุขจิตต์²

¹สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

²สาขาสารสนเทศศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และปริมาณไขมันในร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้คือนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 275 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และเครื่องวัดปริมาณไขมันในร่างกาย วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient)

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม คือ การกินขนมหวาน ร้อยละ 50.9 สำหรับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 2-3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 74.2 ปริมาณไขมันในร่างกายของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพศชายร้อยละ 68.8 และเพศหญิงร้อยละ 59.2 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกายในระดับต่ำ ($p < 0.05$, $r = 0.128$) นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย และความหนักของกิจกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกาย ($p > 0.05$, $r = 0.042-0.092$) ดังนั้น พฤติกรรมการบริโภคอาหารจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อปริมาณไขมันในร่างกาย
คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไขมันในร่างกาย

*ผู้เขียนหลัก: worrawutt@uru.ac.th

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, ไขมันในร่างกาย

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

The Relationship Between Dietary Behavior, Exercise and Body Fat in Uttaradit Rajabhat University's Students.

Worrawut Thuwakum^{1*} and Sasithorn Sukjit²

¹Sports Sciences program, Faculty of science and technology, Uttaradit Rajabhat University

²Public Health program, Faculty of science and technology, Uttaradit Rajabhat University

Abstract

This research aimed to investigate the behavior diet composition, exercise in relation to body fat. Male and female students were recruited in this study which derived by stratified random sampling. The tools employed to collect data were questionnaires and Body Fat Monitor Scale. The Spearman's rank correlation coefficient was used to analyses the data.

The results found that 50.9% of all students had inappropriate consumption behavior such consumed sweet dessert. While 74.2% of all students were exercise 2-3 day per week. Most of students were considered in normal level on percent body fat; male 68.8% and female 59.2%. The relationship between consumption behavior and body fat were significantly associated ($p < 0.05$, $r = 0.128$). Whereas not significant were found between exercise and body fat ($p > 0.05$, $r = 0.042-0.092$) Finally, it was recommended that the dietary behavior is a key factor that affected of body fat.

***Corresponding Author:** worrawutt@uru.ac.th

Keywords: Consumption behavior, Exercise behavior, Body fat

SCIENCE AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY

1. บทนำ

ปัจจุบันโลกยุคนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบสุขภาพ แนวโน้มของโรคและภัยสุขภาพก็เป็นไปอย่างซับซ้อน ในอดีตหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระบบสุขภาพให้ความสำคัญกับโรคติดต่อหรือโรคติดต่อ (Communicable disease: CD) ทั้งนี้ เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป โรคติดต่อมีสถานการณ์ดีขึ้นเนื่องจากมีองค์ความรู้ใหม่ ในขณะที่สถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อ (Non-communicable disease: NCDs) กลับทรงตัวหรืออาจพบว่าไม่ดีขึ้น หากพิจารณาถึงชีวิตสังคมเมืองที่มีความเป็นอยู่อย่างแออัด ลักษณะการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเร่งรีบ เน้นการบริโภคเพื่อให้ทันกับภาระกิจหน้าที่ หรือบริโภคมามากเกินควร แต่ขาดการเคลื่อนไหวออกแรง ขาดการออกกำลังกาย รวมถึงการสัมผัสวัฒนธรรมตะวันตกและอิทธิพลของอุตสาหกรรมอาหารและเกษตรข้ามชาติที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทหวาน มัน เค็มมากเกินไป เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554 – 2563 มีเป้าหมายหลักคือ การลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่สำคัญ 5 โรค คือ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง [1] โดยมุ่งใน 5 ประเด็น ได้แก่ ลดการเกิดโรค ลดภาวะแทรกซ้อน ลดการพิการ ลดการตาย และลดภาระค่าใช้จ่าย ด้วยการเพิ่มวิถีพหุเพียงใน 3 ด้าน คือ การบริโภคที่เหมาะสม การออกกำลังกายที่เพียงพอ และการจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม [2] ในแต่ละวันมีคนไทยที่ตายจากความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน ประมาณ 121 คนต่อวัน และจากหลอดเลือดสมอง 82 คนต่อวัน ซึ่งเป็นไปตามข้อมูลสถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2552 พบว่า สาเหตุอัตราการตายของประชากรไทย 5 อันดับ ดังนี้ โรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด อุบัติเหตุและการเป็นพิษ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง ปอดอักเสบและโรคอื่นๆ ของปอด[3]จะเห็นได้ว่า โรคที่กำลังคุกคามชีวิตคนไทยมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบันนิยมบริโภคอาหารมากเกินไปจนเกินความจำเป็น แต่กิจกรรมทางกาย (Physical activity) กลับน้อยลงกว่าที่ควร ทำให้ภาวะโรคอ้วนเพิ่มความรุนแรงขึ้น ซึ่งผู้ที่เป็นโรคอ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐาน คือ ผู้ที่มีปริมาณไขมันในร่างกายในอัตราที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน

นักศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีการปรับตัวผ่านจากช่วงวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รูปแบบวิถีการดำเนินชีวิต และเป็นวัยที่ควรส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเยาวชนที่มาจากต่างจังหวัด การใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ในมหาวิทยาลัย และปัจจัยพื้นฐานเดิมส่วนบุคคล อาจทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารในกลุ่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพหากบริโภคมากเกินไป และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์และนำมาซึ่ง

ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลายชนิด อีกทั้งยังทำให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกายเกิดความเหนื่อยชา ไม่คล่องแคล่วและอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการเรียน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารและปริมาณไขมันในร่างกายของนักศึกษา ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแผนการพัฒนาสภาพสุขภาพและวางแผนกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและการเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และปริมาณไขมันในร่างกาย ในนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

3. วิธีการดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยสำรวจ (Survey research) ประชากรคือนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ จำนวน 890 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane) [4] ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จำนวนนักศึกษา 4 ภาควิชา มีดังนี้ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ จำนวน 39 คน ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 567 คน ภาควิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม จำนวน 45 คน และ ภาควิชาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ จำนวน 239 คน จากนั้นคำนวณค่าสัดส่วนด้วยการเปรียบเทียบบัญญัติไตรยางค์จากประชากรทั้งหมดกับกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น ภาควิชาวิทยาศาสตร์ จำนวน 12 คน ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 175 คน ภาควิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม จำนวน 14 คน ภาควิชาคณิตศาสตร์และคอมพิวเตอร์ จำนวน 74 คน

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1.1. แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา (Content validity index) เท่ากับ 0.92 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.85

3.1.2. วัดปริมาณไขมันในร่างกายโดยใช้ Body Fat Monitor Scale (Tanita รุ่น RD901)

3.2 วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1. ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการศึกษากับผู้ช่วยวิจัย

3.2.2. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.3. ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบสอบถาม และวัดปริมาณไขมันในร่างกาย

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

3.3.1. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ ข้อมูลโดย แจกแจงความถี่ และคำนวณหาร้อยละ

3.3.2. ทดสอบสมมติฐาน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามวิธีของสเปียร์แมน (Spearman's rank correlation coefficient) ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ไว้ดังนี้

ค่า r ระดับของความสัมพันธ์

.90 - 1.00 มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงมาก

.70 - .90 มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง

.50 - .70 มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง

.30 - .50 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

.00 - .30 มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำมาก

4. ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายจำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 เพศหญิงจำนวน 211 คน คิดเป็น ร้อยละ 76.6 อายุเฉลี่ย 20 ปี และพักอาศัยอยู่หอพักภายนอกมหาวิทยาลัยมากที่สุดทั้งเพศชายและเพศ หญิง จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 49.2 และค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายเพศชาย เท่ากับ 21.4 กิโลกรัม/ เซนติเมตร² เพศหญิง เท่ากับ 20.4 กิโลกรัม/เซนติเมตร² ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	เพศชาย (n=64)	ร้อยละ	เพศหญิง (n=211)	ร้อยละ
อายุเฉลี่ย (ปี)	19.7±0.9	23.3	19.64±1.1	76.7
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/เซนติเมตร ²)	21.4±4.2		20.4±4.0	
ที่พักอาศัยของนักศึกษา (คน)				
บ้านของบิดา-มารดา	16	25.0	55	26.1
บ้านเช่า	19	29.7	14	6.6
หอพักในมหาวิทยาลัย	6	9.4	23	10.9
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	20	31.3	115	54.5
ญาติพี่น้อง	3	4.7	4	1.9

จากการศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า โดยภาพรวม นักศึกษามีภาวะโภชนาการปกติ ร้อยละ 61.5 และนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการไม่ปกติ ร้อยละ 38.5 และพบชัดเจนในกลุ่มนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย ร้อยละ 28.4, 17.2 เป็นผู้ที่มียอดดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ ตามลำดับ แต่ก็ยังพบอีกส่วนหนึ่งที่เป็นมีค่าดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์ จำนวนร้อยละ 12.7 โดยพบว่าในเพศชายมีภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 14.1, 12.3 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินจำแนกตามเพศ

เพศ	ภาวะโภชนาการ					
	ปกติ		ไม่ปกติ			
			ต่ำกว่าเกณฑ์		เกินเกณฑ์	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
ชาย	44	68.8	11	17.2	9	14.1
หญิง	125	59.2	60	28.4	26	12.3
รวม	169	61.5	71	25.8	35	12.7

สำหรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่ทำบ่อยครั้งส่วนใหญ่ คือ กินขนมหวาน เช่น น้ำหวาน หรือนมเปรี้ยว ร้อยละ 41.1 รองลงมา กินอาหารด้วยความรีบเร่ง ร้อยละ 37.5 และยังพบว่า นักศึกษาที่ปฏิบัติตัวในการรับประทานอาหารหลังสามทุ่มบ่อยครั้งหรือเป็นประจำ ร้อยละ 21.8 และ 18.9 ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละของพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร

พฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร	ไม่ปฏิบัติ	นานๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อยครั้ง	เป็นประจำ
กินของหวาน เช่น น้ำหวาน หรือนมเปรี้ยว	1.5	12.5	34.9	41.1	9.8
รับประทานอาหารด้วยความรีบเร่ง	2.5	11.3	44.0	37.5	4.7
เลือกรับประทานอาหารค่านึงตามหลัก 5 หมู่	2.5	15.6	50.5	24.4	6.9
รับประทานอาหารหลังสามทุ่ม	7.6	18.5	33.1	21.8	18.9
รับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ	9.5	33.8	45.2	7.6	4.0

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายพบว่าจำนวนร้อยละ 74.2 นักศึกษาออกกำลังกาย 2-3 วัน/สัปดาห์ เป็นเพศหญิงร้อยละ 60.4 และ เพศชาย 13.4 จากการสำรวจยังอีกพบว่ามีนักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ทั้งหมดคิดเป็น ร้อยละ 18.9 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ร้อยละความบ่อยครั้งในการออกกำลังกายของนักศึกษาจำแนกตามเพศ

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	เพศชาย (ร้อยละ)	เพศหญิง (ร้อยละ)	รวม
ไม่ได้ออกกำลังกาย	5.1	13.8	18.9
ออกกำลังกาย 2-3 วัน/สัปดาห์	13.8	60.4	74.2
ออกกำลังกายทุกวัน	1.8	1.1	2.9
ไม่แน่นอน	2.5	1.5	4.0

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์พบว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในระดับต่ำอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r=0.128$) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความหนักของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความบ่อยของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r=0.042$ 0.092 และ 0.042 ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และปริมาณไขมันในร่างกาย

	ปริมาณไขมันในร่างกาย	
	r_s	P-value
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	0.128*	0.03
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	0.042	0.48
ความหนักของกิจกรรมการออกกำลังกาย	0.092	0.06
ความบ่อยของการออกกำลังกาย	0.042	0.48

4. อภิปรายผล

ผลการวิจัยให้ครั้งนี้พบว่า นักศึกษากินอาหารตรงเวลาทุกมื้อเป็นประจำสม่ำเสมอเพียง ร้อยละ 11.6 และยังพบอีกว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมที่พบบ่อยครั้งส่วนใหญ่ คือ การกินของหวาน เช่น น้ำหวาน หรือนมเปรี้ยว ร้อยละ 41.1 สอดคล้องกับการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น พบว่า พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ คือ วัยรุ่นมีการบริโภคอาหารวันละ 2 มื้อ คือ กลางวัน และเย็น ร้อยละ 84.0 และการบริโภคน้ำอัดลมทุกวัน ร้อยละ 23.29 นอกจากนั้นยังพบว่าดื่ม น้ำอัดลมเป็นอาหารว่าง ร้อยละ 14.91 [5] และอาจเป็นเพราะได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม โดยหันมารับประทานอาหารประเภทจานด่วน หรืออาหารที่มีการจัดเตรียมไว้แล้วซึ่งมักเป็นอาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด ลูกชิ้นทอด เป็นต้น ซึ่งนักศึกษาสามารถรับประทานได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว รวมทั้งอาหารระหว่างมื้อ ได้แก่ คุกกี้ ไอศกรีม และขนมอบ ซึ่งมีจำหน่ายหรือหาซื้อได้ทั่วไป [6]

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่าสัดส่วนการออกกำลังกายในเพศชาย คือ 4:1 (ในผู้ชายจำนวน 4 คน จะมี 1 คนที่ไม่ออกกำลังกาย) ส่วนในเพศหญิงมีสัดส่วนการออกกำลังกาย คือ 5:1 (ในผู้หญิงจำนวน 5 คน จะมี 1 คนที่ไม่ออกกำลังกาย) ซึ่งนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2-3 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 54.2 สอดคล้องกับการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ความถี่ในการออกกำลังกายคนส่วนใหญ่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร้อยละ 38.2 ส่วนออกกีฬาน้อยกว่า 3 วัน/ สัปดาห์ ร้อยละ 21.6 และสำหรับการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอมีน้อยที่สุดเพียง ร้อยละ 12.0 [7] ทั้งนี้จากการสำรวจยังพบว่ามี

นักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ร้อยละ 18.9 ซึ่งอาจจะเกิดจากต้องใช้เวลากับการเรียนทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนอย่างมากทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่เวลาว่างที่มีอยู่บ้าง นักศึกษาส่วนมากใช้ไปในทางที่ไม่ถูกต้องคือ ใช้ในการนอนดูโทรทัศน์ ฟังเพลงเล่นเกม หรืออ่านหนังสืออ่านเล่น ซึ่งการทำพฤติกรรมเช่นนี้ย่อมส่งผลต่อภาวะโภชนาการที่ไม่ปกติคือทำให้เกิดโรคอ้วน โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นชายที่ไม่มีความกังวลเรื่องความสวยงามตรงข้ามกับวัยรุ่นหญิงที่รักความสวยงามจึงมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในลักษณะที่ไม่รับประทาน ส่งผลให้เกิดภาวะโภชนาการไม่ปกติในลักษณะผอมเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเยาวภา ดอนกิจภัยที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดลำปางมีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 13 เป็นจำนวนนักเรียนชายมากกว่านักเรียนหญิง [8] และผลการวิจัยของขวัญตา ฮวดศิริที่พบว่าวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 71.80 มีภาวะโภชนาการสมส่วน-ท้วม [9]

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และปริมาณไขมันในร่างกายพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารมีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r=0.128$) และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความหนักของกิจกรรมการออกกำลังกาย ความบ่อยของการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับปริมาณไขมันในร่างกายที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r=0.042$ 0.092 และ 0.042 ตามลำดับ) ความสัมพันธ์ของการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ที่มีต่อปริมาณไขมันในร่างกายมีความสัมพันธ์ค่อนข้างต่ำนั้นอาจเนื่องมาจากร่างกายใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากกว่าการใช้ไขมัน ดังนั้น เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทยมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตในสัดส่วนที่มาก จึงทำให้ร่างกายใช้ร่างกายใช้แหล่งพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตมากกว่าไขมันนั่นเอง [10]

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มอาสาสมัครนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีในการที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดีและขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ที่สนับสนุนเงินทุนในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- [1] พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ และคณะ. การวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับประเทศ พ.ศ. 2551-2555. 2556.รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. สำนักงานโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- [2] สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีไทย พ.ศ. 2554-2563. 2553.โรงพิมพ์สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ; กรุงเทพฯ.
- [3] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. จำนวนการตายจำแนกตามสาเหตุการตายและเพศ พ.ศ. 2549 – 2556.2557. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2557, [เข้าถึงได้จาก:http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/tables/00000_Whole_Kingdom/deaths-49-56.xls]
- [4] Yamane.T. 1967.Statistics, An Introductory Analysis, 2nd Ed., New York: Harper and Row.

- [5] กองโภชนาการ. การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น. 2549. สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2555. [เข้าถึงได้จาก: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group=3&id=93>]
- [6] สุกัญญา ปลื้มเกษร. 2553. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตกของ นักศึกษามหาวิทยาลัยนเรศวร ศูนย์วิทยบริการกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ บธ.ม. (บริหารธุรกิจ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [7] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551. การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550. สืบค้นเมื่อ 13 กรกฎาคม 2555, [เข้าถึงได้จาก: <http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop2-4-2.html>]
- [8] เยาวภา ดอนกิจภัย. 2544. ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (โภชนศาสตร์ศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [9] ขวัญตา ฮวดศิริ. 2547. ความรู้เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโรคอ้วนของ วัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (คหกรรมศาสตร์ศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- [10] Janyacharoen T., Auvichayapat P., Tsintzas K., Macdonald IA., Leelayuwat N. (2009). Effect of gender on fuel utilization during exercise at different intensities in untrained Thai individuals. Eur J Appl Physiol, 107(6), 645-51.



SCIENCE AND TECHNOLOGY

UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY