

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศูนย์รังสิต

Related Factors to Student's Exercise at Thammasat University

Rangsit Campus

นิรันดร์ พลรัตน์ กนกพร ศิลาดี นิรินธร ประทีปแก้ว อนวัช ชื่นม่วง สายใจ โอภาศรัตน์

และวาสนา พุดกรณ์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปทุมธานี 12121

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก จึงทำการศึกษาร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตที่ออกกำลังกาย และร้อยละของกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกในการออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งได้แก่ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย ด้วยการสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตแต่ละคณะที่พบจนครบประมาณร้อยละ 10 ของนักศึกษาแต่ละคณะที่เรียนอยู่ที่ศูนย์รังสิต จำนวน 1,225 คน ผลการศึกษพบว่านักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย เพียง 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว และวิ่ง ร้อยละ 32.5 17.9 และ 8.8 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ร้อยละ 65.7 เวลา 18.00 ถึง 22.00 น. ร้อยละ 65.7 และออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 79.7 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา คือ การรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด (p value = 0.008) ทำให้ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น (p value = 0.001 เท่ากัน) การรับรู้ว่าสภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่อำนวยต่อการออกกำลังกาย ความขี้เกียจและความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน (p value = 0.001 เท่ากัน) การไม่มีชุดหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกาย (p value = 0.011) เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย และการเป็นสมาชิกชมรมกีฬา (p value = 0.001) เป็นปัจจัยช่วยให้ออกกำลังกาย

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย, ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Abstract

Exercise is beneficial to our health especially for students. But the number of Thammasat University's students who always exercise is still unclear. This study determined the percentage of Thammasat University's students who always exercised and have activities. The related factors were also analyzed. 10% of Rangsit campus's students (1,225 persons) were randomly sampled and questioned by a set of questionnaires. The data were analyzed by SPSS program. The results revealed that only a quarter of the students exercised. Cycling, Walking, and Running were popular sports (32.5%, 17.9%, and 8.8%, respectively). Most students (65.7%) exercised in the campus area from 6 p.m. to 10 p.m. (65.7%), and played with their friends (79.7%). The

knowledges on benefit, relaxation, strong heart and lung, human relationship, good personality, and sportive affiliation were activated them to exercise (p value < 0.05). On the other hand, unsuitable climate, sport clothes and facility lacking, laziness, and tiredness were barriers of their exercise (p value < 0.05).

Keywords : Exercise, Related factors, Students, Thammasat University

1. บทนำ

การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย ด้วยการทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นอย่างน้อย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยแก้กล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ไชมันจะถูกละลาย ทำให้ไม่อ้วน ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว การขับถ่ายเป็นปกติ นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด จิตประสาทตื่นตัวและเป็นสมาธิได้ง่าย ความจำดี ชีวิตมีแต่ความร่าเริงสดใส[1] หากขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะส่งผลเสียให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายไม่เต็มที่ รูปร่างท้วมท่งไม่สมบูรณ์ สุขภาพอ่อนแอ ผลการเรียนไม่ดี เด็กมักเก็บตัว จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง ในวัยผู้ใหญ่หากขาดการออกกำลังกาย จะทำให้มีการสะสมไขมันส่วนเกิน ร่างกายอ่อนแอ อาจเป็นโรคร้ายแรงหลายชนิด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูก มืออาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น ส่งผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพ ทำให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ อาจเจ็บป่วยจนทำให้ต้องหยุดเรียนหรือหยุดงานได้[2]

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของบุคคลนั้น มีอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ (Cognitive-Perceptual Factors) ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย (Supporture Environment) และปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย (Cues to Action Factors) ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ประกอบด้วยปัจจัยย่อย คือ การรับรู้สภาวะสุขภาพตน เช่น การมีโรคประจำตัว การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีสถานที่หรือไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย เช่น ความสะดวกในการเดินทางจากที่

พักไปยังสถานที่ออกกำลังกาย และการได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย ได้แก่ ความใส่ใจในสุขภาพของตน การเป็นสมาชิกชมรมกีฬา สาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของนักศึกษา และการมีเพื่อนออกกำลังกาย[3]

สภาพเศรษฐกิจของประเทศในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ผู้ผลิตลดการผลิต ลดการลงทุน การจ้างงานจึงลดลง ก่อให้เกิดการว่างงานขึ้น เป็นการว่างงานโดยไม่สมัครใจ จากปัญหาการว่างงานที่เกิดขึ้นมีผลกระทบหลายด้านรวมไปถึงการประสพภาวะเครียดของประชาชน[4] จากผลการวิจัยพบว่าประชากรที่ประสบกับภาวะเครียดมีอัตราสูง คิดเป็นร้อยละ 67.7 ของประชากรทั้งประเทศ ในจำนวนนี้ส่วนใหญ่เป็นประชากรที่อยู่ในช่วงอายุ 16 ถึง 24 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.1 ของประชากรที่มีความเครียด[5] ประชากรในช่วงอายุดังกล่าวอยู่ในวัยเรียน มีการแข่งขันด้านการเรียนเพื่อให้ได้คะแนนที่ดี พยายามทำให้ตนเองมีความรู้ความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพในอนาคต เป็นเหตุให้ประชากรเหล่านี้ประสบกับภาวะเครียด และจากการวิจัยปรากฏว่าความเครียดของประชากรส่วนใหญ่ มีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพและการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 34.5 และ 17 ตามลำดับ การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยแก้ปัญหาดังกล่าวได้ดี และยังช่วยให้สุขภาพของผู้ออกกำลังกายดีขึ้นอีกด้วย[1] แต่กลับพบว่าประชากรที่ออกกำลังกายเพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียดมีจำนวนน้อยมาก เพียงร้อยละ 4.5 ของประชากรที่มีความเครียดประชากรส่วนใหญ่แก้ไขปัญหาคความเครียดด้วยการแสวงหาความบันเทิงวิธีต่างๆ เช่น ชมภาพยนตร์ เล่นเกมส์ เที่ยวตามสถานบันเทิง เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 34.0 ของประชากรที่มีความเครียด[5] การแก้ไขปัญหาคความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดผลเสียตามมามากมาย เช่น การเที่ยวตามสถานบันเทิงทำให้เสียเงิน เสียสุขภาพ อาจทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นได้

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศ ในปีการศึกษา 2545 มีนักศึกษาจำนวน 19,016 คน โดยส่วนหนึ่งศึกษาที่ศูนย์รังสิต จำนวน 12,220 คน นักศึกษาเหล่านี้อยู่ในวัยที่เสี่ยงต่อการประสบปัญหาภาวะเครียดอันเนื่องมาจากการศึกษาเล่าเรียน จนทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย จากการศึกษาเบื้องต้นโดยการสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่ศึกษาที่ศูนย์รังสิต จำนวน 44 คน ผลปรากฏว่ามีนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำเพียงร้อยละ 27.7 จึงคาดว่านักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกายน้อย กิจกรรมที่นักศึกษาเลือกในการออกกำลังกายคือการเล่นกีฬา และปัจจัยต่างๆ คือ ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย-ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต แต่ยังไม่มีการศึกษาเพื่อหาคำตอบที่แน่ชัด จึงได้ทำการวิจัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตที่ออกกำลังกาย และร้อยละของกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกในการออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา ด้วยการสอบถามนักศึกษา ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย

2. วิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการสำรวจร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตที่ออกกำลังกาย และร้อยละของกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกในการออกกำลังกาย รวมไปถึงปัจจัยที่สัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตแต่ละคณะที่พบจนครบประมาณร้อยละ 10 ของนักศึกษาแต่ละคณะที่เรียนอยู่ที่ศูนย์รังสิต ซึ่งได้สอบถามนักศึกษาจำนวน 1,225 คน การสอบถามครั้งนี้ได้ทำในระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง สิงหาคม พ.ศ. 2546

แบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน ส่วนแรกเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ คณะ ชั้นปี ที่พัก รายได้ และโรคประจำตัว ส่วนที่สองเป็นคำถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ กิจกรรมออกกำลังกาย ความถี่ ระยะเวลา ช่วงเวลา และสถานที่ออกกำลังกาย ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย แบบสอบถามดังกล่าวได้นำไปลองสอบถามกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 11 คน แล้วนำมาปรับแก้ให้สมบูรณ์ก่อนนำไปสอบถามจริง

คำตอบที่ได้จากการสอบถาม นำมาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน ลงรหัส แล้วนำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อหาค่าร้อยละของนักศึกษาที่ออกกำลังกาย ร้อยละของกิจกรรมที่นักศึกษาเลือกทำในการออกกำลังกาย และวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ด้วยการทดสอบ Chi-square ที่ระดับความเชื่อมั่นไม่น้อยกว่าร้อยละ 95 โดยนักศึกษาที่ออกกำลังกายจะต้องมีกิจกรรมที่ออกกำลังกายอย่างน้อย 1 อย่าง กิจกรรมนั้นจะต้องมีการปฏิบัติไม่น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ละครั้งจะต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 20 นาที

3. ผลการสำรวจ

การสำรวจ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ผลปรากฏว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาหญิง ร้อยละ 64.5 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามศึกษาอยู่ในคณะต่างๆ ดังนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 19.3 สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้ารัตนโกสินทร์ ร้อยละ 12.7 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 10.7 คณะนิติศาสตร์ ร้อยละ 8.8 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี ร้อยละ 8.2 คณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 7.5 คณะเศรษฐศาสตร์ ร้อยละ 4.8 คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ร้อยละ 4.2 คณะแพทยศาสตร์ ร้อยละ 4.2 คณะรัฐศาสตร์ ร้อยละ 3.6 คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน ร้อยละ 3.4 และคณะอื่นๆ รวมร้อยละ 12.5 นักศึกษากำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 36.7 ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 32.2 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 19.1 ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 11.0 ชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 0.7 และชั้นปีที่ 6 หรือสูงกว่า ร้อยละ 0.3 นักศึกษาพักอาศัยในหอพักภายในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 74.0 พักที่บ้านตนเองหรือบ้านญาติ

ร้อยละ 15.0 พักที่หอพักเอกชนภายนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 11.0 นักศึกษามีรายได้ระหว่าง 2,500 ถึง 5,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 63.6 รายได้ระหว่าง 5,001 ถึง 7,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 18.0 รายได้ต่ำกว่า 2,500 บาทต่อเดือน ร้อยละ 10.7 และรายได้มากกว่า 7,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 7.7 นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีโรคประจำตัว ร้อยละ 15.0

นักศึกษาออกกำลังกาย ร้อยละ 25.7 กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาปฏิบัติ คือ ปั่นจักรยาน ร้อยละ 32.5 เดินเร็ว ร้อยละ 17.9 วิ่ง ร้อยละ 8.8 ฟุตบอล ร้อยละ 7.0 ว่ายน้ำ ร้อยละ 6.6 แบดมินตัน ร้อยละ 6.1 และกิจกรรมอื่น ได้แก่ บาสเก็ตบอล เทนนิส แอโรบิก โยคะ ปิงปอง และวอลเลย์บอล ร้อยละ 21.1 นักศึกษาออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ร้อยละ 65.7 ภายในที่พักของตนเอง ร้อยละ 20.3 และออกกำลังกาย ณ สถานที่ออกกำลังกายภายนอกมหาวิทยาลัย ร้อยละ 14.0 นักศึกษาออกกำลังกายเวลา 18.00 ถึง 22.00 น. ร้อยละ 65.7 เวลา 14.00 ถึง 18.00 น. ร้อยละ 23.0 เวลา 6.00 ถึง 10.00 น. ร้อยละ 5.9 เวลา 22.00 ถึง 2.00 น. ร้อยละ 3.0 เวลา 10.00 ถึง 14.00 น. ร้อยละ 2.1 และเวลา 2.00 ถึง 6.00 น. ร้อยละ 0.3 นักศึกษา ออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 79.7 ออกกำลังกายคนเดียว ร้อยละ 26.1 และออกกำลังกายกับบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 10.6

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายของนักศึกษา กับลักษณะประชากร ปรากฏว่า คณะ เพศ และที่พักกับการออกกำลังกายมีค่า p -value เท่ากับ 0.006 0.011 และ 0.012 (ตารางที่ 1) ส่วนชั้นปีที่ศึกษา รายได้ และการมีโรคประจำตัวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามีค่า p -value เท่ากับ 0.160 ถึง 0.831

ส่วนปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้กับการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่า p -value เท่ากับ 0.403 ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่า p -value เท่ากับ 0.628 และปัจจัยเรื่องแรงจูงใจในการออก

กำลังกายกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มีค่า p -value เท่ากับ 0.628 แต่เมื่อจำแนกปัจจัยต่างๆ เป็นประเด็นย่อยปรากฏว่า ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น สภาพอากาศไม่อำนวยต่อการออกกำลังกาย เหน็ดเหนื่อยจากการเรียน เป็นสมาชิกชมรมกีฬา และขี่เกียจ ได้ค่า p -value เท่ากับ 0.001 เท่ากัน ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้ค่า p -value เท่ากับ 0.008 ไม่มีชุดหรืออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ได้ค่า p -value เท่ากับ 0.011 และได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการรณรงค์การออกกำลังกายทางวิทยุ ได้ค่า p -value เท่ากับ 0.016 (ตารางที่ 2) ปัจจัยด้านความรู้-การรับรู้ ปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย และแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกายอื่นๆ มีค่า p -value เท่ากับ 0.069 ถึง 0.849

4. วิจัยรณผล

นักศึกษาที่ได้รับการสอบถาม เป็นนักศึกษาหญิงมากกว่า นักศึกษาชาย ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร และคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 1 พักอาศัยในหอพักภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ หอพักเอเชียนเกมส์ หอพักมหาวิทยาลัย และหอพักนักศึกษากลุ่มแพทย์ มีรายได้ระหว่าง 2,500 ถึง 5,000 บาทต่อเดือน และไม่มีโรคประจำตัว ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นลักษณะของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ผลการศึกษาพอจะกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่ออกกำลังกายมีจำนวนน้อย ประมาณ 1 ใน 4 ของนักศึกษาทั้งหมดเท่านั้น ซึ่งน้อยกว่านักศึกษาที่อื่น ซึ่งออกกำลังกาย ร้อยละ 65.44[6] และน้อยกว่าประชาชนทั่วราชอาณาจักรที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 46.5[7] อุปสรรคที่ทำให้นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย คือ ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน ความขี้เกียจ สภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่อำนวยต่อการออกกำลังกาย และการไม่มีชุดหรืออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกาย ประกอบกับนักศึกษาไม่มีเวลาว่าง

ตาราง 2 ร้อยละของนักศึกษาที่ p value จำแนกตามการออก

กำลังกายกับปัจจัยที่ทำให้ออกกำลังกาย

ตาราง 1 ร้อยละของนักศึกษาที่ p value จำแนกตามการ
ออกกำลังกายกับลักษณะประชากร

ลักษณะประชากร	ออก กำลังกาย	ไม่ออก กำลังกาย	p value
คณะ			0.006
- วารสารศาสตร์ฯ	47.5	52.6	
- วิศวกรรมศาสตร์	37.3	62.7	
- พาณิชยศาสตร์ฯ	36.8	63.2	
- เศรษฐศาสตร์	32.0	68.0	
- ศิลปศาสตร์	25.3	74.7	
- สังคมสงเคราะห์ฯ	25.0	75.0	
- ทันตแพทยศาสตร์	25.0	75.0	
- สถาบันเทคโนโลยี นานาชาติสิรินธร	24.6	75.4	
- รัฐศาสตร์	23.1	76.9	
- วิทยาศาสตร์	21.4	78.6	
- นิติศาสตร์	20.9	79.1	
- แพทยศาสตร์	18.9	81.1	
- สถาปัตยกรรมศาสตร์	17.9	82.1	
- สหเวชศาสตร์	16.1	83.9	
- พยาบาลศาสตร์	15.8	84.2	
- สังคมวิทยา	10.0	90.0	
- ศิลปกรรมศาสตร์	8.3	91.7	
เพศ			0.011
- ชาย	36.7	63.3	
- หญิง	20.2	79.8	
ที่พัก			0.012
- อยู่บ้าน	18.2	81.2	
- หอพักเอกชน	20.4	79.6	
- หอพักภายใน มหาวิทยาลัย	28.7	71.3	

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การออกกำลังกาย	ออกกำลัง กาย	ไม่ออก กำลังกาย	p value
ปอดและหัวใจทำงานดีขึ้น			0.001
- ใช่	69.1	55.3	
- ไม่ใช่	30.9	44.7	
ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น			0.001
- ใช่	55.5	37.1	
- ไม่ใช่	44.5	62.9	
ทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น			0.001
ใช่	55.9	42.1	
ไม่ใช่	44.1	57.9	
สภาพอากาศไม่อึดอัด			0.001
ใช่	55.5	42.6	
ไม่ใช่	44.5	57.4	
เหน็ดเหนื่อยจากการเรียน			0.001
ใช่	30.5	44.6	
ไม่ใช่	69.5	55.4	
เป็นสมาชิกชมรมกีฬา			0.001
ใช่	27.6	13.8	
ไม่ใช่	74.2	86.2	
ขี้เกียจ			0.001
ใช่	46.5	58.5	
ไม่ใช่	53.5	41.5	
ช่วยคลายความเครียด			0.008
ใช่	81.2	72.9	
ไม่ใช่	18.8	27.1	
ไม่มีชุดหรืออุปกรณ์			0.011
ใช่	9.4	15.8	
ไม่ใช่	90.6	84.2	
ได้รับการประชาสัมพันธ์			0.016
ทางวิทยุ			
ใช่	37.2	45.8	
ไม่ใช่	62.8	54.2	

กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ ปั่นจักรยาน เดินเร็ว และวิ่ง เนื่องจากภายในมหาวิทยาลัยมีบริเวณกว้าง นักศึกษาใช้จักรยานในการเดินทางระหว่างตึกต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่มีจักรยานใช้ และนำมาใช้ในการออกกำลังกายด้วย ซึ่งปัจจุบันมีนักศึกษาลงทะเบียนจักรยานไว้ประมาณ 6,000 คัน หรือประมาณ 1 คันต่อนักศึกษา 2 คน กิจกรรมออกกำลังกายนั้นแตกต่างจากกิจกรรมที่ผู้อื่นเลือกปฏิบัติ[6,7] นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต อาจเนื่องจากอยู่ใกล้กับหอพักของนักศึกษาทำให้ได้รับความสะดวก และประหยัดกว่าการใช้บริการจากสถานบริการภายนอกมหาวิทยาลัย แต่แตกต่างจากนิสัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ออกกำลังกายที่บ้าน หรือในหมู่บ้าน เนื่องจากศูนย์กีฬาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอยู่ห่างจากที่พัก จึงรู้สึกไม่สะดวก[6] นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเวลา 18.00 ถึง 22.00 น. เนื่องจากเป็นเวลาที่เหมาะสม เพราะนักศึกษาว่างจากการเรียน และยังไม่ตึกนัก จึงไม่รบกวนเวลาพักผ่อน ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยอื่นๆ ที่มีมาก่อน [6,7] นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับเพื่อน เนื่องจากนักศึกษาใช้ชีวิตส่วนใหญ่มากับเพื่อนในมหาวิทยาลัย ในขณะที่ประชาชนในเขตสุขาภิบาลท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี มักออกกำลังกายตามลำพัง[3]

นักศึกษายกย่องออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง เพราะผู้ชายชอบการเล่นกีฬามากกว่า ประกอบกับมีนิสัยที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง มักหากิจกรรมทำเสมอเมื่อมีเวลาว่าง สอดคล้องกับรายงานผลการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538 ซึ่งกล่าวว่าเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง นักศึกษาในคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาคณะอื่นๆ เหตุผลที่นักศึกษาคณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน และนักศึกษาคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชีออกกำลังกายมาก อาจเป็นเพราะชั่วโมงเรียนมีน้อย ทำให้มีเวลาว่างมากกว่า การที่นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ออกกำลังกายมาก เนื่องจากอัตราส่วนระหว่างผู้ชายต่อผู้หญิงสูง ซึ่งผู้ชายมักนิยมเล่นกีฬา ทำให้ร้อยละของนักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์ที่ออกกำลังกายมีมากกว่านักศึกษาคณะอื่น นักศึกษาที่พักอาศัยที่หอพักภายในมหาวิทยาลัย ออกกำลังกาย

มากกว่านักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักเอกชนและนักศึกษาที่พักอาศัยที่บ้าน เนื่องจากมีความสะดวกในการใช้สนามกีฬา เพราะอยู่ใกล้

การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา ในด้านปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย ผลปรากฏว่า นักศึกษาออกกำลังกายเพราะรับรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้สดและหัวใจทำงานดีขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น และทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น เป็นปกติของคนในวัยนี้ที่ต้องการเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี และเป็นที่ยอมรับของสังคม การออกกำลังกายจะทำให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น สามารถกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ[8] เป็นเหตุให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้น อารมณ์ดีขึ้น บุคลิกภาพภายนอกจึงดูดีขึ้น ทำให้เข้ากับคนอื่นได้ง่าย[9] ดังนั้น หากต้องการส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น ควรประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในด้านการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย มีนักศึกษาที่รู้สึกว่าสภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวยต่อการออกกำลังกายแต่ก็ยังคงออกกำลังกาย เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ทำขึ้นในช่วงฤดูฝน นักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำยอมรับว่าการออกกำลังกายมีอุปสรรคมากขึ้น ในขณะที่นักศึกษาที่ไม่ค่อยออกกำลังกายไม่ได้รับผลกระทบมากนัก นักศึกษาไม่ออกกำลังกายเพราะไม่มีชุดหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เห็นได้เนื่องจากการเรียนและรู้สึกขี้เกียจ กีฬาบางชนิดจำเป็นต้องใช้ชุดหรืออุปกรณ์ที่จำเพาะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เมื่อนักศึกษาเห็นได้เนื่องจากการเรียน ประกอบกับไม่มีชุดหรืออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายในกีฬาที่ตนสนใจ จึงทำให้พลอยรู้สึกขี้เกียจออกกำลังกายไปด้วย ด้วยเหตุนี้การที่ไม่มีชุดหรืออุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายในกีฬาที่ตนสนใจ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาออกกำลังกายน้อย จึงควรจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา

ด้านปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาที่รับรู้เกี่ยวกับการรณรงค์ในการออกกำลังกายทางวิทยุ ออกกำลังกายน้อย อาจเป็นเพราะนักศึกษากลุ่มนี้ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ในการฟังวิทยุมากกว่าที่จะออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยด้านแรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาออกกำลังกาย

เนื่องจากเป็นสมาชิกชมรมกีฬา เพราะนักศึกษาที่เป็นสมาชิกของชมรมกีฬาจะได้ออกกำลังกายจากกิจกรรมของชมรมนั้นๆ

โดยสรุป นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ออกกำลังกายน้อย กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ บันจอร์ยาน เดินเร็ว และวิ่ง นักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในช่วงเวลา 18.00 ถึง 22.00 น. และมักมีเพื่อนออกกำลังกายด้วย ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของนักศึกษา คือ เพศ คณะ ที่พัก การรับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด ปวดและหัวใจทำงานดีขึ้น รู้จักเพื่อนมากขึ้น และบุคลิกภาพดีขึ้น การรับรู้สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย การไม่มีชุดหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายความถี่เกี่ยว และความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียนเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย การรับรู้เกี่ยวกับการรณรงค์การออกกำลังกายทางวิทยุ และการเป็นสมาชิกชมรมกีฬา

ควรส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น โดยประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ และอาจประชาสัมพันธ์โครงการมหาวิทยาลัยสุขภาพดีให้นักศึกษาเข้าใจและรับทราบอย่างทั่วถึง ควรมีการศึกษาหาวิธีการประชาสัมพันธ์ที่เข้าถึงนักศึกษามากที่สุด เพื่อให้การประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาออกกำลังกายมีประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนั้นควรจัดเตรียมชุดหรืออุปกรณ์ในการออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อให้นักศึกษาที่สนใจออกกำลังกายแต่ขาดอุปกรณ์ดังกล่าวได้มีโอกาสออกกำลังกายมากขึ้น โดยการจัดหาอุปกรณ์ในประเภทกีฬาที่นักศึกษาสนใจให้นักศึกษายืม ควรส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายด้วยกิจกรรมต่างๆ อย่างไรก็ตาม ควรทำศึกษากิจกรรมออกกำลังกายที่นักศึกษามีความสนใจ แล้วส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นในรูปของกลุ่มกิจกรรมชมรม หรือชุมนุม

5. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณอาจารย์ชัยณรงค์ อภินิพพัฒน์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ช่วยตรวจทานและแก้ไขนิพนธ์ต้นฉบับ

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] แฉก ธนะศิริ, การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ 13, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ ; น. 145-149 , 2540.
- [2] ไพโรบลย์ ตัดเลาพูน, พลศึกษาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ 2, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ ; น. 54 , 2530.
- [3] สุมล พวงแก้ว และ มนตรา ใจดี, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของประชาชน กรณีศึกษา: เขตสุขภาพท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี, รายงานการวิจัย, กาญจนบุรี ; น. 98 , 2540.
- [4] เสริมศรี สุทธิสงค์, ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศไทย, วารสารสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ; น. 78 , 2546.
- [5] ธงชัย ทวีชาติ และคณะ, ความเครียดและสุขภาพจิตของคนไทย, รายงานการวิจัย, กรุงเทพฯ, 112 หน้า, 2539.
- [6] สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รายงานการวิจัย, กรุงเทพฯ ; 122 น., 2544.
- [7] การกีฬาแห่งประเทศไทย, การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538, การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี, กรุงเทพฯ ; 95 น., 2538.
- [8] ชูศักดิ์ เวชแพทย, กันยา ปาละวิวัฒน์, สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ; น. 211-235 , 2536.
- [9] สอนอง อุณากุล, การออกกำลังกาย-ยาอายุวัฒนะ, กรุงเทพฯ; น. 19-59 , 2535.