

# การศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการ ในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

## A Study of Health-Related Physical Fitness Levels and Needs for Exercise of a Student in Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University

ประวิทย์ ประมาน<sup>1</sup>, เสาวลักษณ์ ประมาน<sup>2</sup> และชนกานต์ ชาวสำลี<sup>3</sup>

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

<sup>1</sup>Email: pp\_prawit@hotmail.co.th; <sup>2</sup>Email: saowaluk57@hotmail.com; <sup>3</sup>Email: airung11@hotmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 361 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิโดยคำนวณตามสัดส่วน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .88 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .76 และแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .92 และมีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .85 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า 1) ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา แบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง ดังนี้ 1.1) นักศึกษาชาย พบว่า ด้านดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X}=21.39$ ) ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=15.55$ ) ด้านลุก-นั่ง 1 นาที อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=26.76$ ) ด้านดันพื้น 30 วินาที อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=42.93$ ) และด้านเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=12.35$ ) 1.2) นักศึกษาหญิง พบว่า ด้านดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X}=21.82$ ) ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=11.57$ ) ด้านลุก-นั่ง 1 นาที อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=16.37$ ) ด้านดันพื้น 30 วินาที อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=34.48$ ) และด้านเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร อยู่ในระดับต่ำมาก ( $\bar{X}=22.58$ ) 2) ระดับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า ด้านสถานที่ ออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.60$ ) ด้านการจัดการและให้บริการของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.58$ ) และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.41$ )

**คำสำคัญ :** สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ, ความต้องการการออกกำลังกาย

### Abstract

The purpose of this research was to study of health – related physical fitness levels and need for exercise of students in Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University. Sample of this study were 361 Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University students by proportional stratified random sampling. The data were collected by a physical fitness test that the content validity was .88 and the reliability was .76 and a research questionnaire that the content validity was .85 and analyzed by statistics (percentage, frequency, and standard deviation) The results were as follows: 1) The health – related physical fitness levels of students in Phranakhon Si Ayutthaya Rajabhat University were consisted of male and female. 1.1) Body mass index of male students were normal ( $\bar{X} = 21.39$ ), sit

and reach were medium ( $\bar{X} = 15.55$ ), Sit – up 1 minute were excellent ( $\bar{X} = 26.76$ ), push – up 30 second were excellent ( $\bar{X} = 42.93$ ), and Run/walk 2.4 km. were medium ( $\bar{X} = 12.35$ ) 1.2) Body mass index of female students were normal ( $\bar{X} = 21.82$ ), sit and reach were medium ( $\bar{X} = 11.57$ ), sit – up 1 minute were medium ( $\bar{X} = 16.37$ ), push – up 30 second were excellent ( $\bar{X} = 34.48$ ), and Run/walk 2.4 km. were low ( $\bar{X} = 22.58$ ) 2) Need for exercise of this students were that places equipment and facilities for exercise were high level ( $\bar{X} = 3.60$ ), management and service were high level ( $\bar{X} = 3.58$ ), and type of exercise activities were medium level ( $\bar{X} = 3.41$ )

**Keywords :** Health-Related Physical Fitness, Need for Exercises

## 1. บทนำ

การสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปพร้อมกับการพัฒนาองค์กร โดยมุ่งเน้นให้บุคคลเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ในประกอบภารกิจชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2542) แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2553 [3] ตามมาตราที่ 6 ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตที่สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อเกิดประโยชน์กับทั้งตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ โดยกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและสมบูรณ์ รวมถึงประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน พลศึกษา กีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อปลูกฝังนิสัยให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกายต่อการมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ดี [9] นอกจากนั้นแล้วยังช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความเครียด เบาหวาน ความอ้วน ดังนั้น ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความต้องการในการออก

กำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

## 2. ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-5 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 5,716 คน (กองนโยบายและแผน สำนักงานอธิการบดี, 2556; ข้อมูล ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2556) [2]

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

**3.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย** ครั้งนี้ ได้มาโดยใช้ตารางประมาณค่ากลุ่มตัวอย่างของเครจซ์และมอร์แกน และการสุ่มแบบแบ่งเป็นชั้นภูมิโดยคำนวณตามสัดส่วน (บุญส่ง โกสะ, 2542) [6] เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกัน จำนวน 361 คน ดังนี้

**3.1.1 คณะครุศาสตร์** จำนวน 124 คน

**3.1.2 คณะวิทยาการจัดการ** 85 คน

**3.1.3 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี** 75 คน

**3.1.4 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** 77 คน

**3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย

**3.2.1 แบบสอบถามเพื่อการวิจัย** ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เท่ากับ .92 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .85 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

**ตอนที่ 2** ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด

**3.2.2** แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2551) [7] ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เท่ากับ .88 และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .76 จากการประเมินของผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบด้วย การทดสอบ 5 รายการ คือ การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) การลุก-นั่ง 1 นาที (Sit-up 1 Minute) การดันพื้น 30 วินาที (Push-up 30 Second) การเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร (Run/Walk 2.4 Kilometer)

ซึ่งมีอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการทดสอบ ประกอบด้วยเครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง กล้องวัดความอ่อนตัว เบาะรอง นาฬิกาจับเวลา สนามวิ่ง และพื้นราบ เทปวัดระยะทาง นกหวีด และ แบบบันทึกผลการทดสอบ

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

**3.3.1** ผู้วิจัยและคณะ ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ และคณะครุศาสตร์ เพื่อขอความร่วมมือนักศึกษามาเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

**3.3.2** ผู้วิจัยและคณะ ได้ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย และวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความร่วมมือให้นักศึกษาปฏิบัติทดสอบเต็มความสามารถ และตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ ซึ่งมีขั้นตอน การเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

**3.3.2.1** ใช้แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

**3.3.2.2** ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และบันทึกผลการทดสอบ

**3.3.3** ผู้วิจัยนำข้อมูลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายและผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และแปลผลข้อมูลการศึกษาผลวิจัยด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยใช้สถิติพื้นฐาน เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## 4. ผลการวิจัย

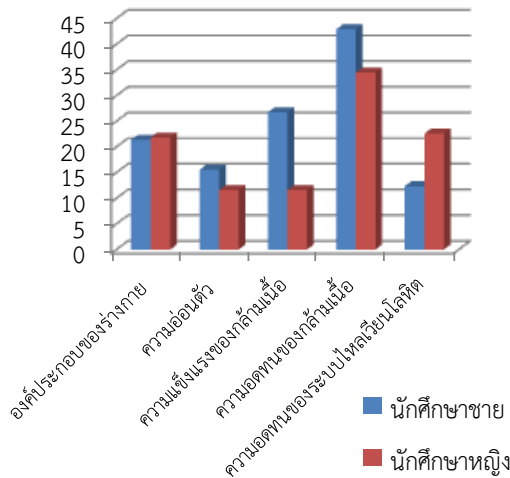
จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ดังนี้

**4.1** ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา แบ่งออกเป็นเพศชายและเพศหญิง ดังนี้

**4.1.1** นักศึกษาชาย พบว่า ด้านดัชนีมวลกาย อยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X}=21.39$ ) ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=15.55$ ) ด้านลุก-นั่ง 1 นาที อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=26.76$ ) ด้านดันพื้น 30 วินาที อยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=42.93$ ) และด้านเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=12.35$ )

**4.1.2** นักศึกษาหญิง พบว่า ด้านดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ( $\bar{X}=21.82$ ) ด้านนั่งงอตัวไปข้างหน้าอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=11.57$ ) ด้านลุก-นั่ง 1 นาทีอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=16.37$ ) ด้านดันพื้น 30 วินาทีอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X}=34.48$ ) และด้านเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร อยู่ในระดับต่ำมาก ( $\bar{X}=22.58$ )

**4.2** ระดับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.60$ ) ด้านการจัดการและให้บริการของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.58$ ) และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.41$ )



แผนภูมิภาพที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกายภาพของนักศึกษาชายกับหญิง

## 5. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและระดับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ซึ่งหลุยส์ จำปาเทศ [10] ได้ชี้ให้เห็นว่าแนวคิดและทฤษฎีของมาส์โลว์ และอัลเดอร์เฟอร์ และเมอร์เรย์ เป็นความต้องการของบุคคลที่สามารถที่สร้างขึ้นได้จากความรู้สึกลึกซึ้ง ซึ่งเกิดจากแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล และบางครั้งก็เกิดจากสภาพสังคม โดยผู้วิจัยและคณะ ขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

**5.1 ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา** มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

**5.1.1 ด้านองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)** จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) อยู่ในระดับปกติ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาจากการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย เพราะเนื่องจากนักศึกษาได้ใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมา คือ การเดินแอโรบิค ทั้งสองกิจกรรมเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อส่งเสริมการเผาผลาญพลังงานภายในร่างกายทำให้ร่างกายสามารถควบคุมน้ำหนักและไขมันส่วนเกินได้ และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้เสนอแนะว่า องค์ประกอบที่มีอยู่ใน

ร่างกายแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เนื้อแท้หรือน้ำหนักร่างกาย ปลอดไขมัน (Lean Body Mass) เป็นเนื้อเยื่อ ไม่มีไขมัน และไขมันและเนื้อเยื่อ (Body Fat) ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองส่วนสามารถควบคุมและสร้างเสริมได้ด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิคควบคู่กับการควบคุมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องตามหลักการโภชนาการ

**5.1.2 ด้านความอ่อนตัว (Flexibility)** จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาความต้องการของนักศึกษาเกี่ยวกับด้านการจัดการและให้บริการของบุคลากรต่อการออกกำลังกาย เพราะเนื่องจากนักศึกษามีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความเหมาะสมเฉพาะด้านในการให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย เช่น ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งต้องทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มมุมข้อต่อในการเคลื่อนไหว ลดอาการบาดเจ็บจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาความต้องการของนักศึกษาเกี่ยวกับ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะเนื่องจากนักศึกษามีความต้องการกิจกรรมที่จะช่วยสร้างเสริมความอ่อนตัว เช่น การฝึกโยคะ อยู่ในระดับปานกลาง และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้เสนอแนะว่าการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นประจำ ก่อนเข้านอนและภายหลังการตื่นนอนตอนเช้าจะช่วยเพิ่มช่วงความกว้างการเคลื่อนไหวของข้อต่อ หรือกลุ่มข้อต่อเป็นความยาวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นบริเวณข้อต่อ

**5.1.3 ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)** จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยการลุก-นั่ง 1 นาที (Sit-up 1 Minute) อยู่ในระดับดีมาก และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาความต้องการของนักศึกษาเกี่ยวกับ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะเนื่องจากนักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น แบบการฝึกด้วยน้ำหนัก อยู่ในระดับปานกลาง และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้เสนอแนะว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถในการหดตัวหรือเกร็งของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ซึ่งจำเป็นในการออกแรงดึง ดัน ยก ในปริมาณงานสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อสามารถทำได้ในช่วงเวลาสั้นๆ

**5.1.4** ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยการดันพื้น 30 วินาที (Push-up 30 Second) อยู่ในระดับมาก และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับดีมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาคือความต้องการของนักศึกษาเกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะเนื่องจากนักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อ เช่น แบบการฝึกด้วยน้ำหนัก โยคะ อยู่ในระดับปานกลาง และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้เสนอแนะว่า ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใด มัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อหดตัวซ้ำๆ เป็นระยะเวลาโดยไมเหนื่อยล้า

**5.1.5** ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular Capacity) จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยการเดิน/วิ่ง 2.4 กิโลเมตร (Run/Walk 2.4 Kilometer) อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาหญิง อยู่ในระดับต่ำมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาคือความต้องการของนักศึกษาเกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะเนื่องจากนักศึกษามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เช่น การเดินแอโรบิก การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเล่นแบดมินตัน การเล่นบาสเกตบอล การเล่นฟุตบอล การเล่นฟุตซอล และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข [1] ได้เสนอแนะว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ เป็นความสามารถของหัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือดและระบบหายใจที่จะนำออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ รวมถึงความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะใช้ออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังช่วยในการป้องกันโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ความเครียด เบาหวาน ความอ้วน เป็นต้น

**5.2** ระดับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ซึ่งประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

**5.2.1** ด้านข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายโดยใช้สถานที่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยาจำนวนมาก คิดเป็นร้อยละ 74.00 และใช้ช่วงเวลาในการออกกำลังกายระหว่าง

17.00-18.00 น. เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.80 โดยใช้กิจกรรมการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.40 และการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 65.10 มีความใกล้เคียงกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการออกกำลังกายเป็นประจำในพื้นที่มหาวิทยาลัยอยู่แล้ว และใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ แต่ก็มีกรออกกำลังกายในช่วงเวลาอื่นๆ และใช้สถานที่ภายนอกมหาวิทยาลัยอยู่บ้างเล็กน้อย ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงควรสนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ จีรนนท์ ปรีชาชาญ [4] ที่ชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษามีความต้องการให้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุดในช่วงเวลา ระหว่าง 17.00-18.00 น. เพราะมีความเหมาะสมกับสถานที่ที่มีผู้ใช้บริการจำนวนมาก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ อากาศไม่ร้อน เพียงแต่ดูแลความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของนักศึกษา

**5.2.2** ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความต้องการใช้สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยให้มีสถานที่ที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่มีมาตรฐานและมีความปลอดภัย เนื่องจากมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจำนวนมากดูแล และพื้นที่มีความกว้างขวาง เพียงพอให้นักศึกษาใช้บริการทั้งในและนอกเวลาเรียน มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและความปลอดภัย เพียงพอให้นักศึกษาใช้บริการทั้งในและนอกเวลาเรียน อย่างหลากหลายชนิดและอยู่ในสภาพพร้อมใช้ปฏิบัติกิจกรรม รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในบริเวณโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายเช่น น้ำดื่ม อุปกรณ์ปฐมพยาบาล เบื้องต้น ที่นั่งพัก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ [8] ที่ชี้ให้เห็นว่า สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งพื้นที่กลางแจ้งและในร่มต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกมีความปลอดภัยและเพียงพอต่อจำนวนของผู้ใช้บริการ

**5.2.3** ด้านการจัดการและให้บริการของบุคลากรต่อการออกกำลังกาย จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษา มีความต้องการจัดการและให้บริการของบุคลากรต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยเพิ่มความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ มีบุคลากร เจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลในบริเวณสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย

ต้องการให้บุคลากรมีความสุขภาพ ระเบียบร้อยและแต่งกาย สะอาดเหมาะสมกับการให้บริการและที่สำคัญ คือ ต้องมีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้านในการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย มีการออกกฎ ระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาโดยให้สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วม เช่น สาขาวิชาพลศึกษาช่วยดูแลสถานที่ออกกำลังกายเป็นผู้นำการออกกำลังกาย สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ช่วยตรวจสุขภาพและให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นขณะที่มีการออกกำลังกาย เป็นต้น การออกกำลังกายที่เป็นมาตรฐานใด ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธศิริกุลพิทักษ์ [5] ที่ชี้ให้เห็นว่า ประชาชนที่มาใช้บริการสวนสาธารณะขนาดใหญ่เพื่อการออกกำลังกาย มีความต้องการบุคลากรและกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และ พิทยา ตูลาธร [7] ที่ชี้ให้เห็นว่า นักเรียนของโรงเรียนจิตรลดา มีความต้องการผู้นำการออกกำลังกายและบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก โดยบุคลากรต้องมีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง และเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ มีประสบการณ์อย่างแท้จริง

**5.2.4** ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายจากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีความต้องการชนิดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยเน้นการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ การฝึกด้วยน้ำหนัก การขี่จักรยาน การฝึกโยคะ การลีลาศ รวมทั้งการเล่นกีฬาฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล เปตอง ฟุตซอล เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล และว่ายน้ำ ดังนั้น มหาวิทยาลัยจึงควรส่งเสริมและสนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาทักษะผู้นำการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ [5] และพูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ [8] ที่ชี้ให้เห็นว่า ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายส่วนมาก มีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น กิจกรรม การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมการกระโดดเชือก กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถภาพผ่านอุปกรณ์และเครื่องเล่นทั้งสถานที่กลางแจ้งและในร่ม และกิจกรรมกีฬาต่างๆ

## 6. บทสรุป

**6.1** ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย พบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการ

ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยใช้สถานที่ภายในมหาวิทยาลัยเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 74 โดยใช้เวลาระหว่าง 16.00-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.20 และระหว่าง 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 66.80 น. และกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ เดินแอโรบิก ขี่จักรยาน กีฬาวอลเลย์บอล แบดมินตัน การฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นต้น

**6.2** ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พบว่า นักศึกษามีความต้องการสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกายที่มีมาตรฐานปลอดภัยและมีปริมาณที่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในบริเวณสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย เช่น จุดที่บริการน้ำดื่ม ที่นั่งพัก ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขา อุปกรณ์ปฐมพยาบาล เป็นต้น ด้านการจัดการและให้บริการของบุคลากร พบว่า นักศึกษามีความต้องการเจ้าหน้าที่ บุคลากรเพื่อประสานงานเบิกจ่ายอุปกรณ์และใช้สถานที่ได้สะดวกมากขึ้น สถานที่หรือสนามกีฬาที่มีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับใช้สนามชัดเจนมีความปลอดภัยในทรัพย์สิน ตัวผู้ใช้บริการ นอกจากนั้น นักศึกษายังมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและหลากหลาย เช่น เดินแอโรบิก โยคะ ลีลาศ เดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ กีฬาฟุตบอล ฟุตซอล แบดมินตัน เปตอง การฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นต้น

**6.3** สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พบว่า นักศึกษามีองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) พบว่า เพศชาย มีดัชนีบีงชี้ร่างกาย อยู่ในระดับปกติ และเพศหญิง อยู่ในระดับปกติ มีความอ่อนตัว (Flexibility) พบว่า เพศชาย มีความอ่อนตัว อยู่ในระดับปานกลาง และเพศหญิง อยู่ในระดับ ปานกลาง ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) พบว่า เพศชาย มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับดีมาก และเพศหญิง อยู่ในระดับปานกลาง มีความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) พบว่า เพศชาย มีความอดทนของกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับมาก และเพศหญิง อยู่ในระดับระดับดีมาก และมีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular Capacity) พบว่า เพศชาย อยู่ในระดับปานกลาง และเพศหญิง อยู่ในระดับต่ำมาก

## 7. ข้อเสนอแนะ

### 7.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

7.1.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาที่มีความหลากหลายและต่อเนื่อง

7.1.2 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ควรจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬา รวมทั้งพื้นที่สำหรับการปฏิบัติกิจกรรมให้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา

7.1.3 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาเป็นประจำปี อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี ซึ่งสามารถนำผลไปใช้ประกอบการประเมินผลด้านสุขภาพของนักศึกษาได้

### 7.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยทำวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 ควรมีการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความต้องการในการออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

7.2.2 ควรมีการสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

## 8. เอกสารอ้างอิง

- [1] กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, “การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย : สำหรับประชาชนและชมรมสร้างสุขภาพ”, กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2551.
- [2] กองนโยบายและแผน สำนักงานอธิการบดี, “สารสนเทศ 1/2556 มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา”, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, เอกสารลำดับที่ 006/2556 ข้อมูล ณ วันที่ 31 พฤษภาคม 2556.
- [3] คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน, “พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 และ (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2553”, กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2553.

- [4] จีรนนท์ ปรีชาชาญ, “สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2551.
- [5] ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์, “สภาพและต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2548.
- [6] บุญส่ง โกสะ, “วิธีวิจัยทางพลศึกษา”, ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
- [7] พิทยา ตูลาธร, “ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนจิตรลดา ปีการศึกษา 2552” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2553.
- [8] พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์, “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2539.
- [9] พิเชิต ภูติจันทร์, “การฝึกน้ำหนักเบื้องต้น”, กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2547.
- [10] หลุย จำปาเทศ, “จิตวิทยาการจูงใจ”, กรุงเทพมหานคร : สำนักคีสาส์, 2533.

