

กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏชัยภูมิ

PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE STUDENTS CHAIYAPHUM RAJABHAT UNIVERSITY

ทงศักดิ์ ทองศรีสุข | *Tanongsak Tongsrisk* | ORCID ID: 0009-0007-2464-1717

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ประเทศไทย | Faculty of Education and Human Development, Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand
Corresponding Author E-mail: t.tongsrisk@gmail.com

Received: (January 16, 2025); Revised: (February 23, 2025); Accepted: (February 23, 2025)

Citation:



ทงศักดิ์ ทองศรีสุข. (2568). กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน (JRIS)*, 2(1), 18-29.

Tongsrisk, T. (2025). Physical activity and sedentary behavior of undergraduate students Chaiyaphum Rajabhat University. *Journal of Research and Innovation for Sustainability (JRIS)*, 2(1), 18-29.

ABSTRACT

The research on physical activity and sedentary behavior of undergraduate students at Chaiphaphum Rajabhat University aimed to study the physical activity and sedentary behavior of undergraduate students at Chaiphaphum Rajabhat University. The sample group consisted of 267 first-year undergraduate students from the Faculty of Education and Human Development and the Faculty of Liberal Arts and Sciences, Chaiphaphum Rajabhat University. The sample was purposively selected. The instrument used for data collection was a questionnaire developed by the researcher and adapted from the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Descriptive statistics were used for data analysis, including percentage, mean, and standard deviation, which can be summarized as follows: Students had low physical activity behavior during travel with an average of ($M = 66.75$, $SD = 37.5$), had low physical activity behavior during travel with an average of ($M = 66.75$, $SD = 46.6$), and had low physical activity behavior during recreation with an average of ($M = 63.75$, $SD = 44.47$). This is because most learning environments involve sitting, working in front of a computer for hours, and even commuting from your accommodation to your university. Or most of the time, going out to eat is done by personal motorcycle because there are many areas that are far apart, causing students to have less physical movement, resulting in insufficient physical activities.

Keyword: Physical activity, sedentary behavior

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สังกัดคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ และคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 267 คน เป็นการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและดัดแปลงจากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยสรุปได้ ดังนี้ นักศึกษา มีพฤติกรรมของกิจกรรมทางกายในการเดินทางอยู่ในระดับน้อยมีค่าเฉลี่ย ($M = 66.75$, $SD = 37.5$) มีพฤติกรรมของกิจกรรมทางกายในการเดินทางอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย ($M = 66.75$, $SD = 46.6$) และมีพฤติกรรมของกิจกรรมทางกายในการสันทนาการอยู่ในระดับน้อย มีค่าเฉลี่ย ($M = 63.75$, $SD = 44.47$) ซึ่งเป็นเช่นนี้เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการเรียนส่วนใหญ่อยู่ในอิริยาบถนั่งเรียน การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลายชั่วโมง แม้กระทั่งการเดินทางจากที่พักไปยังมหาวิทยาลัย หรือการไปทานข้าวส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ส่วนตัว

เพราะมีพื้นที่ หลายส่วนที่ตั้งอยู่ห่างกัน จึงทำให้นักศึกษามีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อย ส่งผลให้มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, พฤติกรรมเนือยนิ่ง

1. บทนำ

จากผลการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักศึกษาไทย ของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเครือข่ายผู้แทนจากมหาวิทยาลัย 15 แห่ง พบว่า นักศึกษามีแนวโน้มพฤติกรรมการออกกำลังกายลดลงและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเรียนการสอนแบบออนไลน์ช่วงสถานการณ์การแพร่เชื้อไวรัสโควิด 19 ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ติดโต๊ะ ติดจอ ทั้งนั่งเรียน นั่งทำงาน หรือการเล่นเกมที่ใช้เทคโนโลยีในการเล่น โดยใช้เวลายู่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือมากกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2565) จนเกิดภาวะที่เรียกว่า “พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)” ซึ่งสาเหตุของพฤติกรรมเนือยนิ่งเกิดจากการที่ร่างกายแทบไม่มีการเคลื่อนไหวหรือมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ (Ainsworth, 2000) พบได้บ่อยในบุคคลที่นั่งอยู่ในท่าเดิมนาน ๆ หรือนั่งนานติดท่าทำให้เกิดอาการปวดตึงเมื่อยล้าในกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ หัวไหล่ ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี หรือเกิดอาการนอนไม่หลับ มีนเวียนศีรษะ หรืออาจทำให้มีอาการเครียด และมีผลต่อสุขภาพจิตตามมาภายหลัง จึงอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาที่เกิดจากการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งสภาพปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิเชษฐ์ เกิดวิชัย และคณะ (2565) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อการศึกษาศติปัญญาที่อาจส่งผลให้การเรียนตกต่ำได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะช่วยให้กระบวนการทำงานของสมองการคิดวิเคราะห์ การให้เหตุผล และการเรียนรู้ดีขึ้น (ปิยธาดา ต. ไชยสุวรรณ และคณะ, 2560) จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น จะเห็นได้ว่า พฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มนักเรียนมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น หากไม่ได้รับการแก้ไขอาจส่งเสียต่อความสามารถในการเรียนรู้และส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพในระยะยาว

การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางกาย ที่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ให้กับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ เนื่องจากกิจกรรมทางกายจะช่วยให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก (World Health Organization, 2010) เช่น การทำงาน

บ้าน การเดินทางไปเรียน การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012) การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย อีกทั้งช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง มีความกระตือรือร้น ซึ่งส่งผลต่อความพร้อมในการเรียนรู้และมีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน (กรมอนามัย, 2562) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ปัจจุบันนักศึกษาหรือเยาวชนส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับควรปรับปรุง ความรู้กับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางตรงกันข้าม (ปิ่นทอง พิริยธาดาวงศ์ และคณะ, 2564) ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยเอื้อต่าง ๆ เช่น การนั่งเรียน การใช้ยานโทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นเวลานานเกินไป หรือการใช้ร่างกายในอิริยาบถที่ไม่เหมาะสม (ดิศถพงษ์ บุญอำพล, 2565) ทำให้เส้นเอ็นยึดตึง กล้ามเนื้อขาดความยืดหยุ่น ร่างกายไม่กระฉับกระเฉง ส่งผลต่อสมาธิและความพร้อมในการเรียนรู้ ด้วยเหตุผลนี้ ทำให้หลายหน่วยงานรวมถึงกรมอนามัยจึงได้จัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมสุขภาพกิจกรรมทางกายเพื่อเป็นกรอบแนวทางในการแก้ปัญหาการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอตามคำแนะนำและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันนำไปสู่การมีสุขภาพชีวิตที่ดีและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น (กรมอนามัย, 2562)

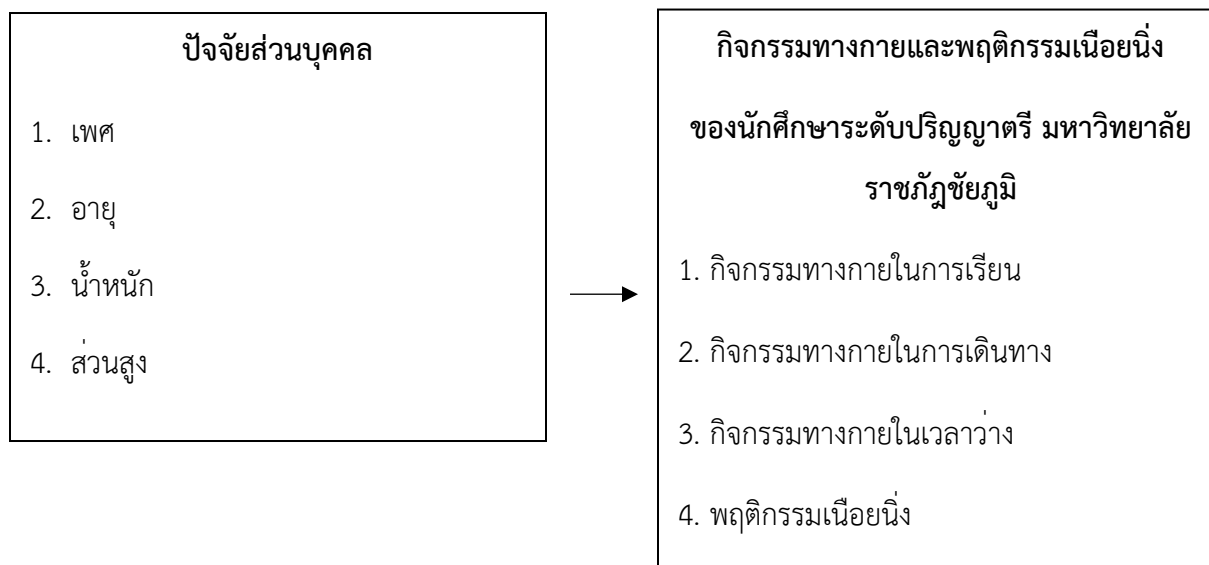
จากปัญหาการขาดกิจกรรมทางกายและการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากที่มีอิริยาบถการนั่งเรียน การทำการบ้าน หรือพฤติกรรมการติดหน้าจอเป็นเวลานาน ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ทำให้ผู้วิจัยในฐานะเป็นอาจารย์ประจำวิชาเอกพลศึกษา สนใจศึกษา กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ นำไปวางแผน กำหนดนโยบาย และพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอต่อการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพ มีความพร้อมต่อการเรียนรู้ และช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวคิดในการวิจัย ดังแสดงในภาพ 1 ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เป็นวิจัยเชิงปริมาณเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่กรมอนามัย (2562) และช่อนภา สิริธัง (2563) ได้ดัดแปลงจากแบบสอบถามกิจกรรมทางกายระดับโลก (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ) เพื่อสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เป็นคำถามแบบปลายปิดลักษณะเลือกตอบ (Check lists) ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบและแบบเติมคำ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1) กิจกรรมทางกายในการเรียน 2) กิจกรรมทางกายในการเดินทาง 3) กิจกรรมทางกายในการสันทนาการ 4)

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open end) เพื่อให้ทราบถึงข้อเสนอแนะต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งให้กับนักศึกษา

การวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าร้อยละ (Percentage)

2. ข้อมูลกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

3. ข้อมูลแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

5. ผลการวิจัย

จากการศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จำนวน 267 คน การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้ทราบ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง การวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอได้ดังนี้

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	84	31.46
หญิง	183	68.54
อายุ		

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
18 ปี	240	89.89
19 ปี	27	10.11
น้ำหนัก		
40 – 49 กก.	25	9.36
50 – 59 กก.	74	27.71
60 – 69 กก.	92	34.45
70 – 79 กก.	76	28.46
ส่วนสูง		
150 – 155 ซม.	26	9.73
156 – 160 ซม.	34	12.73
161 – 165 ซม.	62	23.22
166 – 170 ซม.	76	28.46
171 – 175 ซม.	46	17.22
176 – 180 ซม.	23	8.61

จากตาราง 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 68.54 เป็นเพศชาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 31.46 นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 18 ปี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 89.89 และมีอายุเฉลี่ยระหว่าง 19 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.11 นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 34.45 มีน้ำหนัก อยู่ระหว่าง 60 – 69 กิโลกรัม และนักศึกษาร้อยละ 28.46 ส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 166 – 170 เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 ข้อมูลกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของกิจกรรมทางกายในแต่ละกิจกรรม

ประเภทของกิจกรรมทางกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมทางกายในการเรียน		
ไม่มีกิจกรรมทางกายในการเรียน	227	85.02
มีกิจกรรมทางกายในการเรียน	40	14.98

ประเภทของกิจกรรมทางกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กิจกรรมทางกายในการเดินทาง		
ไม่มีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง	222	83.15
มีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง	45	16.85
กิจกรรมทางกายในการสันทนาการ		
ไม่มีกิจกรรมทางกายในการสันทนาการ	217	81.28
มีกิจกรรมทางกายในการสันทนาการ	50	18.72
พฤติกรรมเนือยนิ่ง		
นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน	213	79.78
นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน	42	15.73
ไม่นั่งหรือเอน กายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน	12	4.49

จากตาราง 2 แสดงพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในการเรียน พบว่า นักศึกษาไม่มีกิจกรรมทางกายในการเรียน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 85.02 มีกิจกรรมทางกายในการเรียน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.85 พฤติกรรมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง พบว่า นักศึกษาไม่มีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง 222 คน คิดเป็นร้อยละ 83.15 นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.85 พฤติกรรมกิจกรรมทางกายในการสันทนาการ พบว่า นักศึกษาไม่มีกิจกรรมทางกายในการสันทนาการ 217 คน คิดเป็นร้อยละ 81.28 กิจกรรมทางกายในการสันทนาการ 50 คน คิดเป็นร้อยละ 18.72 และพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 79.78 นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 15.73 ไม่นั่งหรือเอน กายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.49

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในการเรียน การเดินทาง และการสันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมทางกาย	<i>M</i>	<i>SD</i>	ระดับ
กิจกรรมทางกายในการเรียน	66.75	37.50	น้อย
กิจกรรมทางกายในการเดินทาง	66.75	46.60	น้อย
กิจกรรมทางกายในการสันทนาการ	63.75	44.47	น้อย

จากตาราง 3 แสดงพฤติกรรมของนักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีกิจกรรมทางกายในการเรียนอยู่ในระดับน้อย ($M = 66.75$, $SD = 37.50$) มีกิจกรรมทางกายในการเดินทางอยู่ในระดับน้อย ($M = 66.75$, $SD = 46.60$) มีกิจกรรมทางกายในการสันทนาการอยู่ในระดับน้อย ($M = 63.75$, $SD = 44.47$)

6. อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สังกัดคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ และคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จำนวน 267 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 คือแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2 คือเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นข้อคำถามแบบตรวจสอบและแบบเติมคำ โดยแบ่งข้อคำถามออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) กิจกรรมทางกายในการเรียน 2) กิจกรรมทางกายในการเดินทาง 3) กิจกรรมทางกายในการสันทนาการ 4) พฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนที่ 3 คือ มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (Open end) เพื่อให้ทราบถึงข้อเสนอแนะต่อการพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งให้กับนักศึกษา โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Description method) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 68.54 เป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 31.46 นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ย 18 ปี จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 89.89 และมีอายุเฉลี่ย 19 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 10.11 นักศึกษาส่วนใหญ่ร้อยละ 34.45 มีน้ำหนักอยู่ช่วงระหว่าง 60 – 69 กิโลกรัม และนักศึกษาร้อยละ 28.46 ส่วนใหญ่มีส่วนสูงอยู่ระหว่าง 166 – 170 เซนติเมตร

1.2 ข้อมูลกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาคณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ และนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ไม่มีกิจกรรมทางกายในการเรียน 227 คน คิดเป็นร้อยละ 85.02 มีกิจกรรมทางกายในการเรียน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.98 พฤติกรรมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง พบว่า นักศึกษาไม่มีกิจกรรม

ทางกายในการเดินทาง 222 คน คิดเป็นร้อยละ 83.15 นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.85 พฤติกรรมกิจกรรมทางกายในการเดินทาง พบว่า นักศึกษาไม่มีกิจกรรมทางกายในการเดินทาง 217 คน คิดเป็นร้อยละ 81.28 กิจกรรมทางกายในการเดินทาง 50 คน คิดเป็นร้อยละ 18.72 และพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 79.78 นั่งหรือเอนกาย เฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 15.73 ไม่นั่งหรือเอน กายเฉย ๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.49

7. ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. จัดโครงการพัฒนากิจกรรมทางกายของนักศึกษา และการเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ตลอดจนสถานที่สนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษาอย่างเหมาะสมต่อไป

8. สรุป

การวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ในภาพรวมนักศึกษา มีพฤติกรรมในกิจกรรมทางกายน้อย จะเห็นได้จากผลของค่าเฉลี่ยของแต่ละกิจกรรม ซึ่งส่วนใหญ่ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากลักษณะสภาพแวดล้อมในการเรียนและการเดินทางส่งผลต่อการมี กิจกรรมทางกาย นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในอิริยาบถนั่งเรียน การใช้คอมพิวเตอร์และทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลาหลาย ชั่วโมง และมีการเดินทางไปเรียนจากที่พักไปยังมหาวิทยาลัย หรือการไปรับประทานอาหาร ภายในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ส่วนตัว เพราะมีพื้นที่ หลายส่วนที่ตั้งอยู่ห่างกัน จึงทำให้นักศึกษามีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อย ส่งผลให้ เกิดมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ แม้ว่ามหาวิทยาลัยจะจัดให้มีพื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามกีฬากลางแจ้ง หรือ ลานออกกำลังกายแต่บุคลากรก็มีกิจกรรมทางกายน้อย ซึ่งการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมเนือยนิ่งของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า มีพฤติกรรมเนือยนิ่งส่วนใหญ่เป็นการนั่งอยู่กับที่ เฉลี่ยวันละ 11.7 ชั่วโมง โดยใช้เวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ หรือ โน้ตบุ๊กเฉลี่ยวันละ 6.0 ชั่วโมง และการนั่งประชุมเฉลี่ยวันละ 1.7 ชั่วโมง (ณัฐพงษ์ อัญชลีและเบญญา มุกตพันธุ์, 2563) และจากการศึกษาของ พิเชษฐ์ เกิดวิชัย และคณะ (2565) พบว่า การมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อการศึกษา สติปัญญาที่อาจส่งผลให้การเรียนตกต่ำได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จะช่วยให้กระบวนการทำงานของสมองการคิดวิเคราะห์ การให้เหตุผล และการเรียนรู้ดีขึ้น ดังนั้น

มหาวิทยาลัยหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาที่มีการสนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องกิจกรรมทางการและสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ

10. เอกสารอ้างอิง

- Ainsworth, B. E., Haskell W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien W. L., Bassett, D. R., Schmitz, K. H., Emplainscourt, P. O., Jacobs, D. R., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports & Medicine*. 32(9), S498–S504.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2012). Why Study Physical Activity and Health?. In C. Bouchard, S.N. Blair & W.L. Haskell (Ed.). *Physical activity and health* (pp. 3–20). Human Kinetics. <http://dx.doi.org/10.5040/9781492595717.ch-001>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.
<https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
- กรมอนามัย. (2562). แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. กรุงเทพมหานคร
- ช่อนภา สิทธิธำ. (2563). การสำรวจกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของบุคลากรสายสนับสนุนใน จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงษ์ อัญชลี, และเบญจา มุกตพันธุ์. (2563). วิถีชีวิตและปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของ บุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยขอนแก่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 35(1). 89-97.
- ติดถพงษ์ บุญอำพล. (2565). เล่นมือถือ ติดโซเซียลมากเกินไป เสี่ยงอาการ Text Neck Syndrome. <https://shorturl.asia/Su9Mk>
- ปิ่นทอง พิริยธาดาวงค์, พรเทพ ราชจุฑาทอง และนาทรี ผลใหญ่. (2564). กิจกรรมทางกายของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 13(3). 172-181.
- ปิยธาดา ต. ไชยสุวรรณ, วัฒนาрі อัมมวรรณ, ปิยะ ทองบาง, นิรุติ ผึ้งผล, ชนิตา รุ่งเรือง, และพุลพงศ์ สุขสว่าง. (2560). ผลของความถี่การทำกิจกรรมทางกายต่อความสามารถการบริหารจัดการชั้นสูงในวัยรุ่น. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 9(2). 301-326.
- พิเชษฐ์ เกิดวิชัย, สราวุธ มหวลรัตน์, โชคชัย เอี่ยมฤทธิไกร, ธนพล จังศิริกุลวิทย์, และสุจินตนา บุญทวี. (2565). *วารสารวิชาการสถาบันวิทยาการจัดการแห่งแปซิฟิก สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 8(2). 263-272.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ. (2565). กิจกรรมทางกายคืออะไร.

<https://shorturl.asia/CKYwZ>