

การออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ศิริพร รุ่งเรือง*

พอใจ พัทธนิตย์ธรรม*

สุพจน์ คำสะอาด**

*ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**หน่วยมะเร็ง คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาอัตราการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น รวมถึงรูปแบบการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษาหลักสูตรปริญญาตรีพักอาศัยอยู่ในเขตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ในช่วงปีการศึกษา ๒๕๕๖ สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่มขั้นต้นคอนติงเวท หน่วยสุ่มคือ หอพัก และคำนวณขนาดตัวอย่างได้ ๒,๓๕๐ คน แจกแบบสอบถามจำนวน ๒,๓๕๒ ชุด ไปตามหอพักตัวอย่างต่าง ๆ ๑๕ หลัง ได้รับแบบสอบถามคืนร้อยละ ๔๘.๘ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยร้อยละ และ ๙๕% CI เพื่ออนุมานอัตราการออกกำลังกาย และวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบลอจิสติก เพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย

พบนักศึกษาร้อยละ ๒๒.๗ (๙๕% CI ๑๕.๔ - ๒๙.๘) ที่ออกกำลังกายในรอบ ๒ เดือนที่ผ่านมา (design effect เท่ากับ ๑.๕) โดยเหตุผลหลักของการออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง สำหรับกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย ให้เหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา โดยส่วนใหญ่ระบุว่าต้องอ่านหนังสือ ทำรายงานส่งอาจารย์ ร้อยละ ๓๒.๕ เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่ง

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย พบ ๒ ปัจจัย ได้แก่ เพศ และดัชนีมวลกาย (p -value < ๐.๐๐๑) โดยเมื่อพิจารณาแต่ละปัจจัย พบ เพศชายมีการออกกำลังกายเป็น ๒.๘ เท่าของเพศหญิง (๙๕% CI ๑.๖ - ๔.๗) ในส่วนของดัชนีมวลกาย เมื่อเทียบคนน้ำหนักตัวปรกติกับกลุ่มอื่น ๆ พบคนน้ำหนักตัวปรกติออกกำลังกายเป็น ๓.๓ เท่าของคนผอม (๙๕% CI ๒ - ๕ เท่า) ๒ เท่าของคนน้ำหนักมาก (๙๕% CI ๐.๘ - ๑๐ เท่า) และ ๑.๑ เท่าของคนอ้วน (๙๕% CI ๐.๕ - ๒.๕ เท่า)

เนื่องจากอัตราการออกกำลังกายของนักศึกษายังถือว่าอยู่ในระดับที่ต่ำ มหาวิทยาลัยอาจจะร่วมมือกับสโมสรนักศึกษาของแต่ละคณะจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องโทษของการขาดการออกกำลังกายและรณรงค์เรื่องการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, นักศึกษา, มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทนำ

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม

โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก^(๑) การออกกำลังกายจะช่วยลดอัตราการเจ็บป่วยและอัตราตายจากโรคต่าง ๆ เช่น หลอดเลือดหัวใจตีบ

หลอดเลือดในสมองตีบ ความดันโลหิตสูง อ้วน เบาหวาน กระดูกพรุน และโรคเมเร็งบางชนิด เช่น เมเร็งลำไส้ใหญ่ เมเร็งเต้านม และเมเร็งต่อมลูกหมาก^(๓) ซึ่งหากมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยผลที่ตามมาคือการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการรักษาโรค และลดเวลาหยุดงานเนื่องจากความเจ็บป่วย

แม้จะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง แต่จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔^(๓) กลับพบประชากรไทยที่วราชอาณาจักรมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ ๒๕ โดยกลุ่มอายุระหว่าง ๒๖ ถึง ๔๔ ปี มีการออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ ๓๔) และน้อยที่สุดคือ กลุ่มอายุระหว่าง ๑๖ ถึง ๒๔ ปี (ร้อยละ ๑) สำหรับสาเหตุหลักที่ทำให้เด็กและเยาวชนอายุ ๖ ถึง ๒๔ ปี ไม่เล่นกีฬาเพราะไม่สนใจ (ร้อยละ ๔๙) และไม่มีเวลา (ร้อยละ ๔๔)^(๔) ผลการสำรวจนี้คล้ายกับการศึกษาของอีรวัดน์ กุลทนนท์ และคณะ^(๕) ที่พบนักศึกษาแพทย์มีการออกกำลังกายเป็นประจำเพียงร้อยละ ๔.๘ และสรลรัตน์ พลอินทร์^(๖) พบนักศึกษาพยาบาลมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพียงร้อยละ ๔.๕ โดยเหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกายของทั้งสองกลุ่มคือไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนัก

สำหรับโทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ ประเภทที่ ๑ หนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็ก จะทำให้เริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการเหนื่อยหอบ ใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อย ประเภทที่ ๒ หนุ่มสาวที่เคยออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กแต่ขาดการออกกำลังกายเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พบการเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรุดทรวงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องมาจากการที่กล้ามเนื้อน้อย

ลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว การมีสมรรถภาพทางกายต่ำประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรย่อมส่งผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพของวัยรุ่น และอาจจะกระทบกระเทือนต่อการศึกษาด้วย^(๗) ดังนั้นหากขาดการออกกำลังกายย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นจึงศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงแม้จะเคยมีรายงานการออกกำลังกายของนักศึกษาแล้ว แต่จำกัดเฉพาะบางสาขาวิชาเท่านั้น เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้แก่ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มนี้ เพื่อจะได้เป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและใจให้นักศึกษา ให้บรรลุตามมาตรการในแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอัตราการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกาย และปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากรคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา ๒๕๔๖ ที่พักอาศัยอยู่ในหอพักในเขตมหาวิทยาลัยขอนแก่น ยกเว้นนักศึกษาที่พักอยู่หอพักคณะพยาบาลศาสตร์ และนักศึกษาวิชาเซตหนองคาย เนื่องจากไม่สะดวกในการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลจากตัวอย่างจำนวน ๒,๓๕๒ คน ซึ่งได้จากการคำนวณโดยสูตร

$$n = \frac{Z^2 \alpha_2 P(1-P)}{e^2} \times \text{Design Effect}^{(๘)}$$

เมื่อกำหนด $\alpha = 0.05$ จะได้ $Z_{\alpha/2} = 0.๙๖$
P คือ สัดส่วนของการออกกำลังกาย เท่ากับ $0.๕๙^{(๘)}$

e คือ ความแม่นยำของการประมาณค่า เท่ากับ ๐.๐๕

Design Effect เท่ากับ ๒

จะได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ ๒,๑๓๕.๗ คน จากนั้นได้เพิ่มขนาดตัวอย่างจากที่คำนวณได้อีกร้อยละ ๑๐ เพราะอาจมีความสูญเสียของอัตราการตอบกลับของแบบสอบถาม จึงได้ขนาดตัวอย่างสำหรับการศึกษานี้ไม่ต่ำกว่า ๒,๓๕๐ คน และทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีแบ่งกลุ่มขั้นตอนเดียว โดยหน่วยสุ่มคือ หอพักซึ่งมีทั้งหมด ๔๔ หลัง การสุ่มตัวอย่างหอพักใช้วิธีการสุ่มแบบมีระบบได้หอพักตัวอย่าง ๑๕ หลัง เก็บข้อมูลนักศึกษาทุกคนที่อยู่ในหอพักนั้น ๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป และตอนที่ ๒ ข้อมูลการออกกำลังกาย โดยแบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ ท่าน และได้ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยขอนแก่นจำนวน ๕๐ คน ก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยคณะผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยอีก ๒ คน นำแบบสอบถามไปแจกให้ตัวอย่างในแต่ละห้องตามหอพักตัวอย่าง จากนั้นให้นำไปส่งคืนที่กล่องซึ่งอยู่ที่บันไดทุกชั้นของหอพัก ได้มีการติดตามแบบสอบถามคืนเป็นรายห้อง ได้รับแบบสอบถามคืนทั้งหมดร้อยละ ๔๔.๙

การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมทางสถิติ โดยผู้ช่วยนักวิจัย ๒ คน นำข้อมูลเข้าคนละเพิ่มด้วยโปรแกรม EPI DATA จากนั้นนำข้อมูลทั้ง ๒ เพิ่มมาตรวจสอบ (verification) หากพบข้อมูลใดไม่ตรงกันได้ทำการตรวจสอบจากแบบสอบถามและแก้ไขให้ถูกต้องทันที ก่อนการวิเคราะห์ได้ตรวจสอบว่ามีรหัสนอกเหนือที่ควรมีหรือไม่ และตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูลระหว่างตัวแปร จากนั้นทำการแก้ไขข้อมูลที่ผิดปกติ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยร้อยละและ ๙๕% CI เพื่ออนุมานอัตราการ

ออกกำลังกาย และวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบลอจิสติกเพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป โดยชุดคำสั่งของการวิจัยเชิงสำรวจสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อมีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม

ผลการศึกษา

๑. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากตัวอย่างทั้งหมด ๑,๑๔๖ คน แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอ (ออกกำลังกายตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์) กลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (ออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ ครั้งต่อสัปดาห์) และกลุ่มไม่ออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาลักษณะทั่วไปของแต่ละกลุ่ม พบสัดส่วนระหว่างเพศหญิงกับเพศชายในกลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอใกล้เคียงกัน สำหรับกลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอกับกลุ่มไม่ออกกำลังกาย พบ ๓ ใน ๔ เป็นเพศหญิง โดยอายุเฉลี่ยของทั้ง ๓ กลุ่มใกล้เคียงกัน คือ ประมาณ ๒๐ ปี เมื่อเปรียบเทียบสาขาที่เรียนในกลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอกับไม่สม่ำเสมอเกือบครึ่งหนึ่งมาจากสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยมีสัดส่วนระหว่างสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพกับสาขาศิลปศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ ใกล้เคียงกัน สำหรับกลุ่มไม่ออกกำลังกายพบสัดส่วนระหว่างสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กับสาขาศิลปศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์ ใกล้เคียงกัน ในส่วนของชั้นปีที่ศึกษาทั้ง ๓ กลุ่ม มีสัดส่วนของนักศึกษาเรียงลำดับจากชั้นปีที่ ๑ ไปถึงชั้นปีที่ ๖ คล้ายกันนั่นคือชั้นปีที่ ๑ พบสัดส่วนมากที่สุด และชั้นปีที่ ๖ พบน้อยที่สุด จำนวนหน่วยกิตที่ลงทะเบียนเรียนเฉลี่ย ทั้ง ๓ กลุ่ม มีค่าใกล้เคียงกัน คือ ประมาณ ๑๔ หน่วยกิต เมื่อพิจารณาเรื่องของสุขภาพของทั้ง ๓ กลุ่ม ส่วนใหญ่คือ ประมาณร้อยละ ๔๐ ไม่มีโรคประจำตัว กลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๗๔.๔) มีน้ำหนักตัวปกติ โดยคนที่น้ำหนักตัวมากและอ้วนพบประมาณร้อยละ ๑๐

สำหรับกลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอและไม่ออกกำลังกายพบประมาณครึ่งหนึ่งมีน้ำหนักตัวปกติ รองลงมา คือ ประมาณร้อยละ ๓๐ รูปร่างพอม และประมาณร้อยละ ๑๐ น้ำหนักตัวมากและอ้วน รายละเอียดแสดงในตารางที่ ๑

๒. การออกกำลังกาย

๒.๑ อัตราการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณาอัตราการออกกำลังกายพบร้อยละ ๒๒.๗ (๙๕% CI ๑๕.๔ - ๒๙.๙%) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (Design Effect เท่ากับ ๗.๕) ร้อยละ ๓๙.๒ (๙๕% CI ๓๓.๕ - ๔๕.๐%) ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (Design Effect เท่ากับ ๓.๕) และร้อยละ ๓๘.๑ (๙๕% CI ๒๙.๙ - ๔๖.๓%) ไม่ออกกำลังกาย (Design Effect เท่ากับ ๗.๑) สำหรับเหตุผลหลัก ๓ ข้อแรกที่ออกกำลังกาย คือ ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง ต้องการให้มีรูปร่างที่สมส่วน และต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สำหรับกลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอเหตุผลเพราะไม่มีเวลา (ร้อยละ ๖๔.๙) รองลงมา คือ ไม่มีเพื่อน (ร้อยละ ๑๕.๒) และไม่มีเวลาจำเป็นที่ต้องออกกำลังกายตั้งแต่ ๓ ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๕.๑) ในกลุ่มไม่ออกกำลังกายให้เหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา (ร้อยละ ๖๔.๙) รองลงมา คือ ไม่มีเพื่อน (ร้อยละ ๑๕.๒) และไม่มีอุปกรณ์ (ร้อยละ ๖.๔)

๒.๒ รูปแบบการออกกำลังกาย

กลุ่มที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พบร้อยละ ๓๒.๕ ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง รองลงมา (ร้อยละ ๑๔.๐) คือ เดินแอโรบิก และฟุตบอล (ร้อยละ ๑๖.๙) ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยที่สุด ๑๐ นาที สูงสุด ๒๐๐ นาที (มีพื้นฐานเท่ากับ ๖๐ นาที) โดยเกือบทั้งหมดออกกำลังกายช่วงเย็น และออกกำลังกายในบริเวณมหาวิทยาลัย สำหรับกลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ร้อยละ ๔๑.๕ ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง รองลงมา (ร้อยละ ๑๘.๓) คือ เดินแอโรบิก และแบดมินตัน (ร้อยละ ๗.๔) เมื่อพิจารณาคตามเพศ พบเพศชายในกลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๑ ใน ๓ มีการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง รอง

ลงมาด้วยสัดส่วนที่ไม่ต่างกันมากนัก คือ ฟุตบอล ส่วนเพศหญิง เกือบครึ่งหนึ่งออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ๑ ใน ๓ วิ่ง กลุ่มที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ทั้งเพศชายและเพศหญิงครึ่งหนึ่งออกกำลังกายด้วยการวิ่ง รองลงมาในเพศชายคือ ฟุตบอล ส่วนเพศหญิงคือ เดินแอโรบิก

๓. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การศึกษาในส่วนนี้ได้มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอกับกลุ่มไม่ออกกำลังกายเป็นกลุ่มไม่ออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะในทางปฏิบัติจะถือว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ พบปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ และดัชนีมวลกาย (p -value < ๐.๐๐๑) โดยเพศชายมีการออกกำลังกายเป็น ๒.๔ เท่าของเพศหญิง (๙๕% CI ๑.๖ - ๔.๗) ในส่วนของดัชนีมวลกาย เมื่อเทียบระหว่างกลุ่มคน น้ำหนักตัวปกติกับกลุ่มอื่น ๆ พบ คนน้ำหนักตัวปกติออกกำลังกายเป็น ๓.๓ เท่าของคนพอม (๙๕% CI ๒ - ๕ เท่า) ๒ เท่าของคนน้ำหนักมาก (๙๕% CI ๑.๙ - ๑๐ เท่า) และ ๑.๑ เท่าของคนอ้วน (๙๕% CI ๐.๕ - ๒.๕ เท่า)

วิจารณ์

จากผลการศึกษาพบนักศึกษาร้อยละ ๒๒.๗ (๙๕% CI ๑๕.๔ - ๒๙.๙%) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในรอบ ๒ เดือนที่ผ่านมา สัดส่วนดังกล่าวใกล้เคียงกับการศึกษาของนิรันดร์ พลรัตน์ และ คณะ^(๑๐) ซึ่งพบนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิตมีการออกกำลังกายร้อยละ ๒๕ อัตราดังกล่าว ยังถือว่าอยู่ในระดับที่ต่ำ ดังนั้นมหาวิทยาลัยอาจจะร่วมมือกับสโมสรนักศึกษาของแต่ละคณะจัดให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องโทษของการขาดการออกกำลังกาย และรณรงค์เรื่องการออกกำลังกาย นอกจากนี้จากการศึกษาพบนักศึกษาร้อยละ ๓๙.๒ (๙๕% CI ๓๓.๕ - ๔๕.๐%) ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ และ ร้อยละ ๕.๑ ของนักศึกษากลุ่มนี้ ระบุไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายตั้งแต่ ๓ ครั้ง

ตารางที่ ๑ ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มไม่ออกกำลังกาย (๔๕๘ คน)		กลุ่มออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ (๔๔๔ คน)		กลุ่มออกกำลังกายสม่ำเสมอ (๒๔๔ คน)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. เพศ						
ชาย	๑๐๓	๒๒.๕	๑๓๒	๒๙.๗	๑๔๐	๕๗.๔
หญิง	๓๕๕	๗๗.๕	๓๑๒	๗๐.๓	๑๐๔	๔๒.๖
๒. อายุ (ปี)						
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	๒๐.๔ (๑.๓)		๒๐.๔ (๑.๔)		๒๐.๕ (๑.๕)	
มัธยฐาน (ต่ำสุด : สูงสุด)	๒๐ (๑๗ : ๒๖)		๒๐ (๑๘ : ๒๖)		๒๐ (๑๘ : ๒๖)	
๓. คณะที่ศึกษา						
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	๑๗๔	๓๘.๐	๑๕๓	๔๓.๕	๑๑๐	๔๕.๑
วิทยาศาสตร์สุขภาพ	๑๑๕	๒๖.๐	๑๒๘	๒๘.๘	๗๔	๓๐.๓
ศิลปศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์	๑๖๙	๓๖.๐	๑๖๓	๓๖.๗	๖๐	๒๔.๖
๔. ชั้นปีที่ศึกษา						
ชั้นปีที่ ๑	๑๔๘	๓๒.๔	๑๔๗	๓๓.๑	๘๕	๓๖.๕
ชั้นปีที่ ๒	๑๒๓	๒๖.๕	๑๑๕	๒๖.๘	๖๕	๒๖.๖
ชั้นปีที่ ๓	๑๐๕	๒๓.๕	๙๕	๒๒.๓	๔๘	๑๙.๗
ชั้นปีที่ ๔	๖๑	๑๓.๓	๕๘	๑๓.๑	๓๓	๑๓.๕
ชั้นปีที่ ๕	๑๑	๒.๔	๑๖	๓.๖	๖	๒.๕
ชั้นปีที่ ๖	๕	๑.๑	๕	๑.๑	๓	๑.๒
๕. จำนวนหน่วยกิตที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษานี้						
ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	๑๘.๔ (๓.๖)		๑๘.๓ (๓.๕)		๑๘.๖ (๓.๓)	
มัธยฐาน (ต่ำสุด : สูงสุด)	๑๕ (๓ : ๒๕)		๑๕ (๑ : ๒๔)		๑๕ (๑ : ๒๖)	
๖. โรคประจำตัว						
มี	๕๕	๑๑.๑	๘๘	๒๐.๑	๓๕	๑๖.๒
ไม่มี	๓๕๕	๗๘.๙	๓๕๖	๗๙.๙	๒๐๙	๘๓.๘
๗. ดัชนีมวลกาย (BMI)						
ผอม (< ๑๘.๕)	๑๖๖	๓๖.๔	๑๒๒	๒๗.๘	๓๓	๑๓.๖
น้ำหนักตัวปกติ (๑๘.๕-๒๒.๕)	๒๔๘	๕๔.๔	๒๖๐	๕๙.๒	๑๘๐	๗๔.๔
น้ำหนักตัวมาก (๒๓-๒๔.๕)	๒๔	๕.๓	๓๔	๗.๗	๑๓	๕.๔
อ้วน (≥ ๒๕)	๑๘	๓.๙	๒๓	๕.๓	๑๖	๖.๖

ขึ้นไปต่อสัปดาห์ ดังนั้นในการรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายควรเน้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับเหตุผลของการออกกำลังกาย อันดับแรกคือ ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ ภัยหลิกลี และสมโณ นาดภากุล^(๑๑) ที่พบเหตุผลหลักในการออกกำลังกายของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น คือ เพื่อการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง เพิ่มสมรรถภาพทางกายทั่วไปและยังสอดคล้องกับผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. ๒๕๔๔ สำนักงานสถิติแห่งชาติ^(๑๒) ที่พบวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายของคนทุกกลุ่มอายุว่าต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมถึงผลเบื้องต้นจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. ๒๕๔๗ สำนักงานสถิติแห่งชาติ^(๑๓) ที่พบเช่นกันว่าประชากรอายุ ๑๐ ปีขึ้นไป มีเหตุผลหลักของการออกกำลังกายเพื่อต้องการให้ร่างกายแข็งแรง ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย^(๑๔) ซึ่งส่งผลให้คนที่ออกกำลังกายมีสุขภาพที่แข็งแรง และชี้ให้เห็นว่าคนที่ออกกำลังกายมีความตระหนักถึงสุขภาพของตนเองและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนั้นในการรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายควรชี้ให้เห็นชัดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

ในส่วนของเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา โดยร้อยละ ๕๔.๐ ให้เหตุผลว่าต้องทำรายงาน อ่านหนังสือ และร้อยละ ๓๒.๕ มีชั่วโมงเรียนในช่วงเย็น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธีรวัฒน์ กุลทนนท์ และคณะ^(๕) ที่พบนักศึกษาชั้นปีที่ ๒ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ไม่ออกกำลังกาย ๓๐ นาทีต่อวัน และสัปดาห์ละ ๓ วัน ในอัตราที่สูงกว่า โดยอ้างเหตุผลเพราะไม่มีเวลาเนื่องจากเรียนหนักมาก จากการศึกษานี้จะเห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการเรียนมากกว่าการออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามเมื่อสอบถามถึงกิจกรรมยามว่างที่ทำในช่วงเย็นของกลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายเลย กลับพบ

คำตอบว่าส่วนใหญ่ ร้อยละ ๗๐.๖ ใช้เวลากับการทำงานอดิเรก หรือการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น นอน อ่านหนังสือ อ่านเล่น ดูโทรทัศน์ สำหรับนักศึกษาที่ต้องทำกิจกรรมด้านการเรียนกลับพบน้อยกว่า คือ เพียงร้อยละ ๒๕.๒ เท่านั้น ดังนั้นที่ระบุว่าไม่มีเวลาออกกำลังกายเนื่องจากต้องทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนไม่ว่าจะเป็นทำรายงาน อ่านหนังสือเรียน หรือมีชั่วโมงเรียนในช่วงเย็น อาจเป็นเหตุผลที่ไม่แท้จริงของนักศึกษาคนหนึ่ง และสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาในกลุ่มนี้อาจยังไม่ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเท่าที่ควร เนื่องจากการแบ่งเวลาเพียงวันละ ๓๐ นาที และสัปดาห์ละ ๓ วัน นั้นไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมเกินไปที่จะทำให้เสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่น ๆ

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายพบ ๒ ปัจจัย ได้แก่ เพศ และดัชนีมวลกาย เพศชายมีการออกกำลังกายเป็น ๒.๔ เท่าของเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ ภัยหลิกลี และ สมโณ นาดภากุล^(๑๑) ที่พบเพศมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และการศึกษาของนำชัย สุขสันติสกุลชัย^(๑๔) พบเพศชายมีการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ๒.๒ เท่า (๙๕% CI ๑.๔ - ๓.๓) ดังนั้น ในการรณรงค์การออกกำลังกายอาจต้องเน้นไปที่กลุ่มนักศึกษาหญิงมากกว่านักศึกษาชาย ในส่วนของดัชนีมวลกาย พบ คนน้ำหนักตัวปกติออกกำลังกายเป็น ๓.๓ เท่าของคนผอม (๙๕% CI ๒ - ๕ เท่า) ๒ เท่าของคนน้ำหนักมาก (๙๕% CI ๑.๙ - ๑๐ เท่า) และ ๑.๑ เท่าของคนอ้วน (๙๕% CI ๐.๕ - ๒.๕ เท่า) จะเห็นได้ว่าคนที่น้ำหนักปกติมีการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามเกือบจะไม่แตกต่างจากคนอ้วน และเมื่อพิจารณาสัดส่วนการออกกำลังกายในแต่ละกลุ่มพบว่าคนอ้วนมีสัดส่วนการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ร้อยละ ๒๔.๐ รองลงมาคือ คนน้ำหนักปกติ ร้อยละ ๒๖.๒ น้ำหนักมาก ร้อยละ ๑๔.๓ และน้อยที่สุด คือ คนผอม ร้อยละ ๑๐.๓ การที่นักศึกษารูปร่างผอมมีการออกกำลังกายน้อยอาจเป็นเพราะมีความเข้าใจว่าตนเองมีรูปร่างที่สมส่วนแล้วซึ่ง

สอดคล้องกับเหตุผลอันดับแรก ๆ ที่ออกกำลังกาย คือ ต้องการมีรูปร่างที่สมส่วน คนอ้วนมีการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายจะเน้นที่คนอ้วน ดังนั้นในการรณรงค์เรื่องการออกกำลังกายไม่ควรเน้นเฉพาะกลุ่มคนอ้วนเท่านั้น อย่างไรก็ตามเนื่องจากรูปแบบการศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา ซึ่งไม่ได้ถูกกำหนดมาเพื่อเป็นการศึกษาเชิงเหตุและผล ดังนั้นอาจต้องมีการศึกษาในส่วนของปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายใหม่ โดยกำหนดรูปแบบการศึกษาให้เหมาะสมสำหรับการศึกษาเชิงเหตุและผล

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ผศ.ยุพา ถาวรพิทักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย ที่ให้ข้อเสนอแนะที่ดีในการนำไปปรับปรุงเพื่อให้ได้รายงานวิจัยที่สมบูรณ์ฉบับนี้ ขอขอบคุณ รศ.ดร. จุฬารัตน์ โสตะ ผศ.ดร. วิชัย อึ้งพินิจพงศ์ และอาจารย์พรหมินทร์ เมธากาญจนศักดิ์ ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ให้ทุนสนับสนุน และนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นทุกคนที่ให้ความกรุณาในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงผู้ช่วยนักวิจัยทุกคน

เอกสารอ้างอิง

1. สมชาย ลีทองอิน. มุมมองใหม่ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [สืบค้นเมื่อ ๑๒ ก.ย. ๒๕๕๕]. แหล่งข้อมูล: URL: <http://www.anamai.moph.go.th/factsheet/exercise.htm>
2. มูลนิธิส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย. ทำไมจึงต้องออกกำลังกาย. [สืบค้นเมื่อ ๑๒ ก.ย. ๒๕๕๕]; แหล่งข้อมูล: URL: http://www.bangkokhealth.com/exercise_htdoc/exercise_health_detail.asp
3. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. จำนวน และอัตราการย่อยของประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป จำแนกตามการออกกำลังกายระหว่าง ๓ เดือนก่อนวันสัมภาษณ์ ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย.

- [สืบค้นเมื่อ ๑๓ ก.ย. ๒๕๕๕]; แหล่งข้อมูล: URL: <http://www.nso.go.th/thai/stat/dw44/soc/04-1.17.xls>
๔. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. ไม่สนใจกีฬาจึงไม่เล่น. [สืบค้นเมื่อ ๑๓ ก.ย. ๒๕๕๕]; แหล่งข้อมูล: URL: http://www.thaihealth.or.th/content_image/article/09_2_3.jpg
๕. ชีวรัตน์ กุลทนนท์, กราบแก้ว ไสการานนท์, ณรงค์ จันทร์หอม. การศึกษาสมรรถภาพทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ ๒ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. สารศิริราช ๒๕๕๔; ๕๓:๗๕๗-๘๐๔.
๖. สรวิรัตน์ พลอินทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ภาควิชาการพยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; ๒๕๕๒.
๗. สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ; ๒๕๕๑.
๘. ยุพา ถาวรพิทักษ์. การสุ่มตัวอย่างในการสำรวจทางด้านอนามัย. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; [ม.ป.ป.].
๙. สุชาติ จรรยาศิริ. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ภาควิชาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; ๒๕๕๑.
๑๐. นรินทร์ พลรัตน์, กนกพร ศิลาดิ, นิรินธร ประทีปแก้ว, อนวัช ชื่นม่วง, สายใจ โอภาสรัตน์, วาสนา พุดกรณ์. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ๒๕๕๗; ๑๒:๖๕-๗๑.
๑๑. สุชาติ ภัยหลีก, สมใจ นาดากุล. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; ๒๕๕๔.
๑๒. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติสุขภาพ. [สืบค้นเมื่อ ๒๐ เม.ย. ๒๕๕๕]; แหล่งข้อมูล: URL: http://www.nso.go.th/nso/data/data23/data23_4.html
๑๓. วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์; ๒๕๓๗.
๑๔. นำชัย สุขสันติสกุลชัย, สุวรรณี มหาวิวัฒน์, ยุทธพงษ์ เรืองวิเศษ, บุญสวน โคตรทา, อุไรวรรณ ศรีคามา, จารุวรรณ โชคคณาพิทักษ์ และคณะ. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยขอนแก่น. ขอนแก่น: ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; ๒๕๕๓.

Abstract **Physical Exercise of Khon Kaen University Students**

Sriporn Rungruang*, Porjai Pattanittum*, Supot Kamsa-ard**

*Department of Biostatistics and Demography, Faculty of Public Health, Khon Kaen University,

**Cancer Unit, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

Journal of Health Science 2006; 15:315-22.

This descriptive study was set to ascertain the frequency and patterns of, and factors associated with, physical exercise among undergraduates of Khon Kaen University living in dormitories on campus in academic year 2003. The sampling units were dormitories so the questionnaire was distributed at 15 dormitories. Respondents (from a potential sample size of 2,350 persons) were selected using one stage cluster sampling; but, the rate of response was 48.9 percent. To analyze data with percent and 95% CI for estimation the rate of physical exercise and multiple logistic regression for finding the factors associated to physical exercise

It was found that the rate of physical exercise over the last two months among undergraduates was 22.7 (95% CI: 15.5 - 29.9) and design effect was 7.5. The main reason for participation was for fitness, while the reason for not exercising was a lack of free time owing to the demands of studying. One-third (32.5%) of the respondents chose to jog.

The factors associated with exercise were sex and body mass index. (p-value < 0.001) Males exercised 2.8 times more than females (95% CI: 1.6 - 4.7) and those having a normal weight 3.3, 2 and 1.1 times more than thin, overweight and obese persons (95% CI: 2 - 5), (95% CI: 0.9 - 10) and (95% CI: 0.5 - 2.5), respectively.

Judging from the low frequency of physical exercise, the university and its faculties should systematically promote the benefits of physical exercise.

Key words: physical exercise, university student, Khon Kaen University