

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Factors Related to Exercise Behaviors among Students in
Kamphaengphet Rajabhat University

ญาณวัฒน์ เอมสรรพค์*

Yanuwat Emsan

วสุนธรา รตโนภาส**

Wasoontara Ratanopas

Received : August 26, 2021

Revised : October 27, 2021

Accepted : May 26, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 373 คน ใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิและสุ่มตัวอย่างแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและใช้สถิติเชิงอนุมานในการทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร ได้แก่ ค่าไคสแควร์ และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.27 มีอายุ 20-21 ปี ร้อยละ 45.70 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 28.76 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 44.89 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 81.45 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.77 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.46 และพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.55 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า อายุและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัยบางประการ / นักศึกษา / พฤติกรรมการออกกำลังกาย

*นักศึกษาโปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Student of Public Health Program, Kamphaengphet Rajabhat University

**อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Lecturer of Public Health Program, Kamphaengphet Rajabhat University

ABSTRACT

The purpose of this research were to study the factors related to exercise behaviors among students in Kamphaengphet Rajabhat University. The sample consisted of 373 students in grades 1-4 at Kamphaeng Phet Rajabhat University. Using stratified random sampling and simple random sampling. The tool used was a questionnaire. Data were analyzed by descriptive statistics and inferential statistics such as the Chi-square test and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient. The results showed that most of the students were female (50.27%), 21 years old (24.73%), studying in the third year (28.76%), a normal body mass index (44.89%), knowledge about exercise was at a high level (81.45%), the location and equipment for exercising was at a moderate level (46.77%), support from individuals and society was at a moderate level (74.46%), and exercise behaviors was at a moderate level (43.55%). Moreover, the analyses of relationships between various factors and exercise behaviors revealed that age and college year were significantly associated with exercise behaviors at 0.05.

Keywords : Factors / Students / Exercise Behaviors

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตและจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัยผู้ที่ขาดการออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพแล้วยังมีโอกาสเกิดโรคหลายชนิดที่สามารถป้องกันได้แต่กลับเป็นโรคที่จัดเป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน เช่น โรคอ้วน โรคกระดูกและข้อ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายจะเกิดผลดี มีคุณค่าและก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริงนั้นควรเลือกรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลด้วย (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2560)

ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบันโดยบรรจุอยู่ใน แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่มีการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัย โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

วัยรุ่นเป็นวัยที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่จึงเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศในอนาคตแต่ด้วยธรรมชาติของช่วงวัยประกอบกับการเจริญเติบโตของร่างกายและฮอร์โมน การเจริญเติบโต และวัยรุ่นจะเป็นไปอย่างรวดเร็วมากเป็นระยะที่มีขนาดร่างกายขยายขึ้น มีพลังกำลังและความสามารถด้านการเจริญพันธุ์ มีความคิดอ่านที่เป็นนามธรรมมากขึ้น สังคมขยายจากการมีครอบครัวเป็นศูนย์กลางกลายเป็นกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่อื่นๆ ที่เข้ามามีบทบาทอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ยังมีความรู้ ทักษะและเจตคติใหม่ๆ เกิดขึ้นด้วย (กรมสุขภาพจิต กรมอนามัย กรมควบคุมโรคและกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข, 2559) แต่ยังคงมีรายงานการสำรวจที่พบว่ากลุ่มวัยรุ่นนี้มักมีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในรูปแบบต่างๆ (สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2558)

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นกลุ่มเยาวชนที่มีมาจากการสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและก้าวเข้าสู่การศึกษาระดับอุดมศึกษาที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากการเป็นวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่วัยทำงานตอนต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังเป็นรากฐานของพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตรวมทั้งพฤติกรรมสุขภาพในอนาคตด้วยและด้วยการศึกษาส่วนใหญ่มาจากต่างจังหวัดส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ลำพังทั้งหอพักในและหอพักนอกมหาวิทยาลัย นักศึกษาต้องดูแลตนเองทั้งในเรื่องการอยู่อาศัย การปรับตัวกับการเรียน การทำกิจกรรมต่างๆ ในรั้วมหาวิทยาลัย รวมทั้งการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น หากนักศึกษาไม่สามารถวางแผนหรือรับมือกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ก็จะส่งผลให้นักศึกษาไม่สามารถจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสม เผชิญต่อความเครียดที่เกิดจากการเรียนและปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เกิดจากการรับประทานอาหาร การขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ถึงแม้ว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรจะมีสถานที่และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแล้วก็ตาม ส่งผลให้มีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนตามมา แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษาทบทวนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งพบข้อมูลการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในเรื่องการไม่ออกกำลังกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ อาทิเช่น ข้อมูลจากรายงานการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชาชนที่สำรวจโดยสำนักงานสถิติ ที่พบว่า ร้อยละ 30.30 ของผู้ที่มีช่วงอายุระหว่าง 15-24 ปี ไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย และผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับอุดมการณ์ศึกษาไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายสูงถึง ร้อยละ 65.00 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2559) และจากรายงานผลสำรวจพฤติกรรมสุขภาพผู้ที่มีอายุ 15-59 ปี พบว่ามีการทำกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ ร้อยละ 30.60 และนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนานกว่า 2 ชั่วโมง ร้อยละ 41.10 (นันทมนัส, 2563) นอกจากนี้ยังพบข้อมูลการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษาในรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอีกหลายเรื่องซึ่งสถานการณ์มากน้อยแตกต่างกันออกไปตามบริบทของกรวิจัย (จิตติพงษ์ และคนอื่นๆ, 2551; วรรณภา, ลีลี, เนติ และยศ, 2554; พิชรินทร์, สุภลักษณ์ และวลัยพร, 2556) และปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา อาทิเช่น คณะ สถานที่อยู่อาศัยและจุดประสงค์ในการออกกำลังกาย (สิริไพศาล, 2562) นอกจากนี้ยังพบอีกว่า เจตคติต่อการออกกำลังกาย เวลาที่เหมาะสม การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับความสามารถแห่งตน การได้รับแรงสนับสนุนต่างๆ เช่น เพื่อน การได้รับข่าวสารจากสื่อต่างๆ เช่น โทรศัพท์ นิตยสารวารสาร แรงสนับสนุนจากสังคม อุปกรณ์การออกกำลังกายและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ล้วนพบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา (พิชรินทร์, สุภลักษณ์ และวลัยพร, 2556; สมนึก, 2552; สันติสิทธิ์, จิรรัตน์, วิทยา และอำพล, 2562) ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวการพบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันตามลักษณะของสถานศึกษา สาขาวิชาที่ทำการศึกษา รูปแบบหรือลักษณะ การเรียนการสอน เป็นต้น การไม่ออกกำลังกายในนักศึกษาหรือการมีพฤติกรรมเน่นิ่งหรือพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย รวมทั้งการลดการเคลื่อนไหวออกแรง ล้วนมีความสัมพันธ์กับการเกิดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยเรียนและวัยรุ่น (กัลยาณี, 2560) ซึ่งอาจนำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังหลายโรคอันเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตได้ (ปกาสินี และนวรรตน์, 2560)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรเพื่อให้เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional survey research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรชั้นปีที่ 1-4 ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 5,187 คน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane) ความเชื่อมั่น 95% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 372 คน จากนั้นทำการสุ่มแบบตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified random sampling) จากนักศึกษา 5 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์และคณะครุศาสตร์ จากนั้นคำนวณหาค่าสัดส่วนด้วยการเปรียบเทียบบัญญัติไตรยางค์จากประชากรทั้งหมดกับกลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยถือว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรจากแต่ละคณะมีโอกาที่จะถูกเลือกเท่าๆ กัน ตามสัดส่วนที่คำนวณได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 17 ข้อ ส่วนที่ 3 สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย จำนวน 11 ข้อ ส่วนที่ 4 การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคม จำนวน 9 ข้อ และส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 15 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ประเมินความตรงของเนื้อหาและการใช้ภาษา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item objective congruence : IOC) ของแต่ละข้อโดยมีค่า 0.67-1.00

2. การวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 30 คน

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีลักษณะถูกผิด หาค่าความเที่ยงโดยวิธีหาค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richardson 20: KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.70

2.2 แบบสอบถามสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมมีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating scale) หาค่าความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.75 และ 0.72 ตามลำดับ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน พ.ศ. 2563 โดยให้นักศึกษาเป็นผู้ตอบแบบสอบถามเองโดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถาม 5-10 นาที/ชุด และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistic) ได้แก่ ค่าไคสแควร์ (Chi-square) และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 50.27 อายุ 20-21 ปี ร้อยละ 45.70 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 28.76 รองลงมา คือ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.88 ความสูง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 48.39 น้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 31.18 และค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ($18.50-22.90$ กก./ม.²) ร้อยละ 44.89 รองลงมา คือ อ้วน (≥ 25.00 กก./ม.²) ร้อยละ 22.68 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n = 372)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	185	49.73
- หญิง	187	50.27
อายุ		
- 18-19 ปี	110	29.57
- 20-21 ปี	170	45.70
- ≥ 22 ปี	92	24.73
อายุเฉลี่ย = 20.43 ปี, S.D. = 1.38 ปี, Min. = 18 ปี, Max. = 24 ปี		
ชั้นปี		
- ชั้นปีที่ 1	100	26.88
- ชั้นปีที่ 2	77	20.70
- ชั้นปีที่ 3	107	28.76
- ชั้นปีที่ 4	88	23.66
ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
- ต่ำกว่า 150 เซนติเมตร	11	2.96
- 150-160 เซนติเมตร	55	14.78
- 161-170 เซนติเมตร	180	48.39
- มากกว่า 171 เซนติเมตรขึ้นไป	126	33.87
\bar{X} = 168.27 ซม., S.D. = 7.32 ซม., Min. = 145 ซม., Max. = 188 ซม.		
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
- ต่ำกว่า 50 กิโลกรัม	63	16.94
- 50-60 กิโลกรัม	93	25.00
- 61-70 กิโลกรัม	116	31.18
- มากกว่า 70 กิโลกรัมขึ้นไป	100	26.88
\bar{X} = 64.15 กก., S.D. = 12.67 กก., Min. = 37 กก., Max. = 100 กก.		

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)		
- น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (< 18.50 กก./ม. ²)	42	11.29
- น้ำหนักปกติ (18.50-22.90 กก./ม. ²)	167	44.89
- น้ำหนักเกินเกณฑ์ (23.00-24.90 กก./ม. ²)	79	21.24
- ไร้อ้วน (≥ 25.00 กก./ม. ²)	84	22.58

2. ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่มีระดับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 81.45 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 18.55 มีความคิดเห็นต่อสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.77 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 26.88 มีความคิดเห็นต่อการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.46 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 15.32 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 372)

ปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		
- ระดับมาก (15-17 คะแนน)	309	81.45
- ระดับปานกลาง (11-14 คะแนน)	34	18.55
- ระดับน้อย (0-10 คะแนน)	0	0.00
\bar{X} = 15.92 คะแนน, S.D. = 1.74 คะแนน, Min. = 11 คะแนน, Max. = 17 คะแนน		
สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย		
- ระดับมาก (36-44 คะแนน)	100	26.88
- ระดับปานกลาง (23-35 คะแนน)	174	46.77
- ระดับน้อย (0-22 คะแนน)	98	26.34
\bar{X} = 30.83 คะแนน, S.D. = 8.33 คะแนน, Min. = 22 คะแนน, Max. = 44 คะแนน		
การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคม		
- ระดับมาก (30-36 คะแนน)	57	15.32
- ระดับปานกลาง (19-29 คะแนน)	277	74.46
- ระดับน้อย (0-18 คะแนน)	38	10.22
\bar{X} = 24.01 คะแนน, S.D. = 4.70 คะแนน, Min. = 17 คะแนน, Max. = 36 คะแนน		

3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.55 รองลงมา คือ ระดับมาก ร้อยละ 28.49 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 372)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับมาก (49-60 คะแนน)	106	28.49
ระดับปานกลาง (31-48 คะแนน)	162	43.55
ระดับน้อย (0-30 คะแนน)	104	27.96
\bar{X} = 42.28 คะแนน, S.D. = 11.17 คะแนน, Min. = 28 คะแนน, Max. = 60 คะแนน		

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า อายุและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย				χ^2	p-value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม		
	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ		
เพศ					3.525	0.172
-ชาย	55 (14.78)	72 (19.35)	58 (15.59)	185 (49.73)		
-หญิง	51 (13.71)	90 (24.19)	46 (12.37)	187 (50.27)		
อายุ					38.569	0.000*
-18-19 ปี	21 (5.65)	69 (18.55)	20 (5.38)	110 (29.57)		
-20-21 ปี	61 (16.40)	68 (18.28)	41 (11.02)	170 (45.70)		
-> 22 ปี	24 (6.45)	25 (6.72)	43 (11.56)	92 (24.73)		

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย				χ^2	p-value
	มาก	ปานกลาง	น้อย	รวม		
	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ	จำนวน/ร้อยละ		
ระดับชั้นปี					46.437	0.000*
-ชั้นปีที่ 1	18 (4.84)	65 (17.47)	17 (4.57)	100 (26.88)		
-ชั้นปีที่ 2	20 (5.38)	41 (11.02)	16 (4.30)	77 (20.70)		
-ชั้นปีที่ 3	44 (11.83)	31 (8.33)	32 (8.60)	107 (28.76)		
-ชั้นปีที่ 4	24 (6.45)	25 (6.72)	39 (10.48)	88 (23.66)		
ค่าดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)					11.239	0.081
-น้ำหนักน้อย กว่าเกณฑ์ (< 18.50 กก./ม. ²)	12 (3.23)	21 (5.65)	9 (2.42)	42 (11.29)		
-น้ำหนักปกติ (18.50-22.90 กก./ม. ²)	41 (11.02)	72 (19.35)	54 (14.52)	167 (44.89)		
-น้ำหนักเกิน เกณฑ์ (23.00- 24.90 กก./ม. ²)	21 (5.65)	31 (8.33)	27 (7.26)	79 (21.24)		
-โรคอ้วน (\geq 25.00 กก./ม. ²)	32 (8.60)	38 (10.22)	14 (3.76)	84 (22.58)		

*p-value < 0.05

5. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปัจจัยต่างๆ ทั้ง 3 ประการไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (n = 372)

ปัจจัยบางประการ	พฤติกรรมการออกกำลังกาย	
	ค่าสหสัมพันธ์ (r)	p-value
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	-0.064	0.217
สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	0.022	0.676
การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคม	0.026	0.621

อภิปรายผล

จากการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 50.27 มีอายุ 20-21 ปี ร้อยละ 45.70 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 28.76 ความสูง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 48.39 น้ำหนัก 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 31.18 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.50-22.90 กก./ม.²) ร้อยละ 44.89 รองลงมา คือ อ้วน (≥ 25.00 กก./ม.²) ร้อยละ 22.68 ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (พรสุดา และคนอื่นๆ, 2558) ที่พบว่านิสิตส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.50-24.90 กก./ม.²) ร้อยละ 77.00

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 81.45 ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (เพชรรัตน์ และคนอื่นๆ, 2560) ที่พบว่าความรู้ทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยภาพรวมมีความรู้ในระดับดีมาก ทั้งนี้เป็นเพราะมหาวิทยาลัยมหิดลให้การสนับสนุนการเรียนการสอนทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย โดยการจัดให้มีการเรียนเลือกเสรีในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาและเป็นไปแนวเดียวกับกับการวิจัยของ (สมนึก, 2552) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่านักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.77 ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (อโนทัย และคนอื่นๆ, 2561) ที่พบว่านักศึกษามีปัจจัยเอื้อโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านความพร้อมของสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับปานกลางและด้านความพร้อมของสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปานกลาง

การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลและสังคมส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.46 ซึ่งเป็นไปในแนวเดียวกับกับการวิจัยของ (อโนทัย และคนอื่นๆ, 2561) ที่พบว่านักศึกษามีปัจจัยเสริมแรงโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับดี และด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.55 ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (สมนึก, 2552) ที่พบว่าในภาพรวมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครอยู่ในระดับปานกลางและผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (ธนพร และคนอื่นๆ, 2560) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีอภัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ลักษณะการเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นการเรียนที่ต้องใช้การค้นคว้าและมีกิจกรรมของหลักสูตรอื่นๆ โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและ

ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2565

ปฏิบัติทำให้รู้สึกอ่อนล้าและเมื่อมีเวลาวางส่วนใหญ่ก็จะพูดคุยกัน ดูโทรทัศน์หรือเล่นอินเทอร์เน็ต ทำกิจกรรมอื่นๆ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังเป็นไปแนวเดียวกันกับการวิจัยของ (อโนทัย และคนอื่นๆ, 2561) ที่พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง มีค่าเฉลี่ยสูงสุด อยู่ในระดับปฏิบัติมากที่สุดและด้านความรู้ในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด อยู่ในระดับปฏิบัติมาก เนื่องจากนักศึกษามีการเรียนเกี่ยวกับเรื่องการเคลื่อนไหว สรีระ และประกอบกับมีการปฏิบัติในช่วงเวลาเรียน จึงทำให้นักศึกษามีความรู้พร้อมทั้งเชิงวิชาการและภาคปฏิบัติ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากอยู่ในวัยรุ่นมีความรักสวยรักงามทั้งนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงจึงหันมาใส่ใจกับการออกกำลังกาย การดูแลรูปร่าง ตลอดจนการดูแลสุขภาพ ซึ่งผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (พรสุตา และคนอื่นๆ, 2558) ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับชั่วโมงการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และยังพบว่านิสิตหญิงออกกำลังกายมากกว่านิสิตชายและผลการวิจัยขัดแย้งกับวิจัยของ (พงษ์เอก, 2556) ที่พบว่าเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

อายุและระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 20-21 ปี และกำลังศึกษาในชั้นปี 3 ซึ่งนักศึกษาเริ่มมีการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมใหม่ทั้งเรื่องการเรียน กิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัยและเริ่มเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบสามารถวางแผนและจัดสรรเวลาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉพาะการออกกำลังกายได้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของ (พงษ์เอก, 2556) ที่พบว่าช่วงอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ส่วนค่าดัชนีมวลกายการวิจัยครั้งนี้ไม่พบว่ามีสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (พรสุตา และคนอื่นๆ, 2558) ที่พบว่าค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับชั่วโมงการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรมีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่นตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสนใจ มีเอกสารเผยแพร่และเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ง่ายขึ้นจึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ มีความรู้เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่ถึงอย่างไรก็ตามการมีความรู้มากหรือน้อยก็อาจไม่มีผลต่อการมีพฤติกรรมของออกกำลังกายได้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องการวิจัยของ (สมนึก, 2552) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากข้อจำกัดของนักศึกษาในหลายประการ เช่น ความสนใจในการศึกษาเป็นอย่างมาก ความเหน็ดเหนื่อยจากการเรียน การไม่มีเวลาวาง เป็นต้น แต่ผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (พงษ์เอก, 2556) ที่พบว่าความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมีความคล้ายคลึงกันทำให้มีความคิดเห็นต่อประเด็นนี้ไม่ต่างกัน รวมทั้งมีหน่วยงานราชการที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพและการออกกำลังกายแก่ประชาชนมีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของประชาชนที่อยู่ในเขตพื้นที่ตำบลนครชุมซึ่ง

เป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัย ซึ่งผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (อโนทัย และคนอื่นๆ, 2561) ที่พบว่าปัจจัยเอื้อ โดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 ซึ่งสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้นและผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (สันติสิทธิ์ และคนอื่นๆ, 2562) ที่พบว่าปัจจัยแรงสนับสนุนด้านอุปกรณ์และปัจจัยแรงสนับสนุนด้านสถานที่ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

การได้รับแรงสนับสนุนทางด้านสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยและหอพักภายนอก ประกอบกับการเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่มีอิสระในการกระทำ โดยเลือกกระทำหรือตัดสินใจออกกำลังกายตามความต้องการของตนเองเป็นหลักไม่เกี่ยวกับสังคม ซึ่งผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (สมนึก, 2552) ที่พบว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากแหล่งของข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว กลุ่มเพื่อนและบุคลากรทางการแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวสนับสนุนให้บุคคลคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับและผลการวิจัยขัดแย้งกับการวิจัยของ (อโนทัย และคนอื่นๆ, 2561) ที่พบว่าปัจจัยเสริมแรงโดย รวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 แสดงให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างและการได้รับข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัย ตลอดจนอาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาสาธารณสุข คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรในการให้คำปรึกษาจนงานวิจัยสามารถดำเนินการเสร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- สุขภาพจิต, กรมอนามัย, กรมควบคุมโรคและกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข, กรม.
(2559). **องค์ความรู้การดำเนินงานดูแลสุขภาพวัยรุ่นแบบบูรณาการสำหรับทีมผู้จัดการสุขภาพวัยรุ่น (Teen Manager)**. นนทบุรี : ปิยอนด์พับลิชชิง.
- กัลยาณี โนนินทร์. (2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย. **วารสารพยาบาลทหารบก, 18**(ฉบับพิเศษ), 1-8.
- จิตติพงษ์ นรินทร์, ธารพงศ์ ธารวุธ, ธิมาพร สังข์กำเนิด, ปรมัตถ์ ธิมาไชย, พรवीร์ ปักการะโถ, ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์ และนฤมล สีนสุพรรณ. (2551, ตุลาคม-ธันวาคม). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549. **ศรีนครินทร์เวชสาร, 23**(4), 389-395.
- ธนพร แยมศรี, ชัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ และยุวดี สีสักนาวีระ. (2560, เมษายน-มิถุนายน). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระนเรศวร นครสวรรค์. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 35**(2), 158-168.
- นันทมนัส แยมบุตร. (2563). รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพ ความรอบรู้และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพวัยทำงาน ปี พ.ศ. 2563. [Online]. Available : <https://dopah.anamai.moph.go.th/web-upload/8x6b2a6a0c1fbc85a9c274e6419fdd6071/tinymce/KPI2564/KPI119/256401119131.pdf> [2564, สิงหาคม 24].
- ปภาสินี แซ่ตัว และนวรรรัตน์ ไชวมภู. (2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). ความสำเร็จลดความอ้วนด้วย 3 อ. **วารสารพยาบาลทหารบก, 18**(ฉบับพิเศษ), 9-16.
- พรสุดา ส่งศรี, พลวัช จันท์สุวรรณ, พันธนันท์ เกตุแก้ว, พิษญา ภูยธิกุล และพิษญา หาญวีระ. (2558). **ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการออกกำลังกายของนิสิตคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**. [Online]. Available : file:///C:/Users/Science_com/Downloads/Final_V.pdf [2564, สิงหาคม 24].
- พงษ์เอก สุขใส. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร**. พิษณุโลก : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์, สุกลักษณ์เชยชม และวลัยพร นันทศุภวัฒน์. (2556, สิงหาคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 3**(2), 176-186.
- เพชรดี คุณาพันธ์, กิรติ สอนคุ้ม, จุฬารักษ์ เครือจันทร์ และนิภาวรรณ วงษ์ใหญ่. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา. **วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ, 4**(2), 257-276.
- วรรณภา เล็กอุทัย, ลีลี อิงศรีสว่าง, เนติ สุขสมบูรณ์ และยศ ตีระวัฒนานนท์. (2554, กรกฎาคม-กันยายน). ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดโรคอ้วนในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในจังหวัดเชียงใหม่. **วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข, 5**(3), 299-306.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร**. กรุงเทพฯ : คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สิริไพศาล ยิ้มประเสริฐ. (2562, มกราคม-มีนาคม). ความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. **วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, 15**(3), 303-312.

- สันติสิทธิ์ เขียวเขิน, จิรรัตน์ หรือตระกูล, วิทยา อยุสุ และอำพล ลาโพธิ์. (2562, กรกฎาคม-กันยายน). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 13(3), 118-129.
- วิทยาศาสตร์การกีฬา, กรมพลศึกษา, กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, สำนัก. (2560). *คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ชัน แพคเกจจิ้ง (2014).
- ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, สำนัก. (2558). *คู่มือการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนในชุมชน*. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงานคณะกรรมการ. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560-2564*. [Online]. Available : <https://www.royalthaipolice.go.th/downloads/plan12.pdf> [2564, สิงหาคม 24].
- สถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, สำนักงาน. (2559). *การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558*. [Online]. Available : shorturl.asia/4mlBq [2564, สิงหาคม 24].
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, อรพรรณ กันนัง และกนกพรรณ ศรีสร้อย. (2561, มกราคม-มิถุนายน). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. *วารสาร มฉก.วิชาการ*, 21(42), 55-64.