

บทความวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา

ฉัษกร คงชีวกุล *

สุนทรา กล้าณรงค์ **

จุฑารัตน์ สติรปัญญา ***

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงสำรวจ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ ศาสนา และสถานที่พักอาศัย และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา จำนวน 8,192 คน คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ สุ่มจำนวน 381 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และแบบวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติพื้นฐาน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ.05 โดยเพศชายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากกว่าเพศหญิง ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปีที่ 3 มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดและมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปีที่ 4 มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านบวก ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
4. กลุ่มตัวอย่างที่อยู่คณะแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมาก

* นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ

** ดร. (สุขศึกษา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

*** (เวชศาสตร์) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ที่สุด ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศาสนาพุทธ มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด และมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยศาสนาพุทธมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านบวก ส่วนด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย, เจตคติต่อการออกกำลังกาย, การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

RESEARCH

Exercise behavior for Health of RajamangalaSrivijaya University Students, Songkhla Campus Sorat*Chatsakorn Kongcheewasakul*^{*}*Suntara Klanarong*^{**}*Chutarat Sathirapanya*^{***}**Abstract**

The purposes of this research were to study and compare the exercise behavior of the students. The population was the 8,192 undergraduates of Rajamangala University of Technology Srivijaya, Songkhla. The sample size was calculated by using the formula of Taro Yamane and stratified Random Sampling technique. The samples were 381 students. The instrument was a questionnaire consisting of three parts. Part I, divided into two parts, was about the knowledge of exercise behavior, part II about the attitude toward exercise behavior and part III was about the exercise behavior of the samples. Statistical analysis was based on percentage, mean and standard deviation. One-way ANOVA and the paired comparison analysis was calculated by using Scheffe's method. The results of the research showed that:

1. The sample had very good knowledge about exercise. Their attitude toward exercise was at good level and the frequency of exercising was at a moderate level.
2. Regarding the knowledge about exercising of male and female sample, the statistics revealed that the difference was statistically significant at .05. In contrast, there was no difference between male and female sample when it regarded to the attitude toward exercise and the exercise practicing.
3. The various age of the sample made statistically different level of the knowledge about exercising and also the attitude toward exercising at .05. The third-year student had the knowledge at the best level and the fourth-year student had the positive attitude. Regarding exercise practicing, there was no difference.
4. Regarding the knowledge about exercise, the various field of study of the sample made the statistically different at .05. The students of the Faculty of Architecture had the best knowledge. Regarding the attitude and the exercise practicing, there was no difference.

* Graduate students Master of Education Physical Education Thaksin University

** Asst. Prof. Dr.(Health Education) Lecturer, Department of Physical Education and Health Education. Faculty of Education Thaksin University

*** Asst. Prof. (Medicine) Lecturer, Department of Community Medicine School of Medicine Prince of Songkla University

5. Regarding the knowledge about exercise, the various religion of the sample made the statistically different at .05. The Buddhism had the best knowledge. Regarding the attitude, the difference was at .05 and the Buddhism had the positive attitude. Regarding the exercise practice there was no difference.

6. The various habitat location of the sample made no difference regarding the knowledge, the attitude and the practice.

Keywords: Exercise behavior for Health

บทนำ

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้านปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผนจัดการให้มีความพร้อม การพัฒนาร่างกายเป็นการพัฒนาด้านอวัยวะและการทำงานของส่วนประกอบของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้รับการกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องการทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธี ทั้งการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกายซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิต้านทานโรคสูงเพราะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายมีความแข็งแรงสามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยกรออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดภาวะเมตาโบลิคซินโดรม เป็นต้น (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552 : 166 - 168)

สังคมยุคโลกาภิวัตน์ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในทุกประเทศทั่วโลกรวมทั้งการแข่งขันทางด้านธุรกิจที่เป็นไปอย่างสูงยิ่งในเรื่องการศึกษาการประกอบอาชีพ ปัจจัยดังกล่าวทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวได้ทันประกอบกับความเจริญก้าวหน้าในการนำเครื่องจักรกลมาใช้แทนแรงงานในการดำเนินวิถีชีวิตในปัจจุบันที่ส่งผลให้ขาดการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวันน้อยลง ความรีบเร่งในการดำเนินชีวิตทำให้ขาดการออกกำลังกาย และทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งกายและจิต กล่าวคือ พบว่าเป็นสาเหตุการตายและอัตราการตายที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจ ร้อยละ 78.9 อุบัติการณ์และการเป็นพิษ ร้อยละ 61.50 มะเร็งทุกชนิดร้อยละ50.90 ความดันโลหิต ร้อยละ16.10 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับสำหรับปัญหาสุขภาพจิตในประเทศไทย มีความชุกประมาณร้อยละ 28.65-30.00 ของประชากร ซึ่งส่วนหนึ่งมีปัญหาด้านพฤติกรรมการใช้สารเสพติด และการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพเหล่านี้สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งไม่ต้องใช้จ่ายค่าเวชภัณฑ์แต่อย่างใด ใช้เป็นกลวิธีป้องกันบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างประหยัด และมีประสิทธิภาพ

รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4(สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552 : 80 - 83)รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4พบว่าประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป เพศชายร้อยละ 28.3 และผู้หญิงร้อยละ 40.7 เป็นโรคอ้วนเพศชาย ร้อยละ 21.5 เพศหญิงร้อยละ 21.3 เป็นโรคความดันโลหิตสูง และเพศชายร้อยละ 6.0 เพศหญิงร้อยละ 7.7 เป็นโรคเบาหวานปัญหาพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นักศึกษาให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนมากเกินไป จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย ซึ่งสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลให้สุขภาพจิตดี และทำให้นักศึกษามีศักยภาพในการเรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักศึกษาได้ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การขาดการออกกำลังกายจะทำให้นักศึกษาเกิดภาวะอ้วนได้ และส่งผลกระทบให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้น นักศึกษาควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา การแบ่งเวลาของนักศึกษา การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นต้น

จากความสำคัญของการออกกำลังกายภาครัฐจึงกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์ของชาติผ่านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่10 (พ.ศ. 2550-2554) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปจัดทำแผนเฉพาะ ได้แก่ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550-2554) รวมไปถึงแผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย พ.ศ. 2553-2556 ที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นวาระที่สำคัญของประเทศ ตลอดจนการมีนโยบายและแผนระดับชาติที่ชัดเจนนั้น มีส่วนช่วยให้การดำเนินงานการสนับสนุน ตลอดจนการประสานงานระหว่างฝ่ายระหว่างองค์กร มีความสอดคล้องและมีทิศทางที่เป็นไปในทางเดียวกัน

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายตามตัวแปรเพศชั้นปีที่ศึกษา คณะ ศาสนา และสถานที่พักอาศัย ทั้งนี้เพื่อได้แนวทางและส่งเสริมการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอันจะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพดี และดำรงชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ปีการศึกษา 2554 ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 5 คณะ รวมจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 8,192 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 จำนวน 5 คณะ คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีและคณะบริหารธุรกิจรวมทั้งสิ้น 381 คน ได้มาโดยใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2543 : 127)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ชุด ดังนี้

- ชุดที่ 1 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของนักศึกษา จำนวน 5 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบทดสอบด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน 15 ข้อ
- ชุดที่ 2 แบบสอบถามด้านเจตคติต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน 17 ข้อ
- ชุดที่ 3 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 12 ข้อ

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขอหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ทักขิณเพื่อขอความอนุเคราะห์ต่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ในการเก็บข้อมูลการวิจัย
2. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปติดต่อกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลาเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำความเข้าใจกับผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามจากนักศึกษา
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการศึกษาและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษา

ผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลาที่มีชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ที่อยู่คณะแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

5. นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ที่นับถือศาสนาที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

6. กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและจากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา สามารถนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา

1.1 จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดีมาก ($\bar{X} = 13.45$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของผกามาต บุญรอง (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัด ศรีสะเกษ พบว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ โดยส่วนรวมมีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพวทิพย์อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษามีความรู้อยู่บ้างแล้วจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา และได้รับความรู้จากการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และในปัจจุบันมีการเผยแพร่ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางโทรทัศน์ วารสาร นิตยสาร และจากสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทำให้นักศึกษามีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก

1.2 จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.11$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมศักดิ์ หอมชื่น (2552 :102) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพกา มาศ บุญรอง (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจำเนียร สุ่มแก้ว (2545 : 123) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล เขตกรุงเทพมหานคร และซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของทรงศักดิ์ โปศาล (2541 : 124) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการ

1.3 จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 1.16$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของทรงศักดิ์ โปศาล (2541 : 124) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการ พบว่า ด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นรายข้อ พบว่า ไม่มีข้อใดที่นักศึกษามีการปฏิบัติเป็นประจำ แต่ส่วนใหญ่ นักศึกษามีการปฏิบัติบางครั้ง ได้แก่ ข้อที่ 1 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน คิดเป็นร้อยละ 63.3 ข้อที่ 2 ออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 62.7 และข้อที่ 9 เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.1 และนักศึกษาไม่เคยปฏิบัติ ได้แก่ ข้อที่ 5 ตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.8 และข้อที่ 6 ตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะการออกกำลังกายเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 46.2 ทั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคณะ ธรรมจันดา (2550 : 2) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาไม่เคยปฏิบัติในการจับชีพจรก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 84.1 และให้เหตุผลว่าไม่รู้ว่าจะจับชีพจร คิดเป็นร้อยละ 23.9 ไม่ได้สนใจ คิดเป็นร้อยละ 19.3 เอาнів กัดที่แขน ข้อมือ คิดเป็นร้อยละ 17.4 ไม่เคยจับและจับไม่เป็น คิดเป็นร้อยละ 12.8 ไม่จำเป็น คิดเป็นร้อยละ 7.3 ขี้เกียจ คิดเป็นร้อยละ 4.6 ชีพจรปกติและลึ้ม คิดเป็นร้อยละ 2.8

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลาจำแนกตามตัวแปรเพศ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ ศาสนา และสถานที่พักอาศัย

2.1 นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิกร กระแจะจันทร์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันซึ่งเป็นไปตามการศึกษาของพกา มาศ บุญรอง (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดศรีสะเกษและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสิวฉวี เข้ม (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย

2.2 นักศึกษาที่มีชั้นปีที่ศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนิษฐา เดชเพชร และคณะ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ส่วน

ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามการศึกษาของสุวิกร กระจ่างจันทร์ (2544 :บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนิษฐา เดชเพชร และคณะ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

2.3 นักศึกษาที่อยู่คณะแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของชนิษฐา เดชเพชร และคณะ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ส่วนด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทัศน์ โคตรศักดิ์ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของชนิษฐา เดชเพชร และคณะ (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้และการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

2.4 นักศึกษาที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและ เจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าศาสนาพุทธมีข้อจำกัดเกี่ยวกับการออกกำลังกายน้อยกว่าศาสนาอิสลาม เนื่องจากศาสนาอิสลามห้ามมิให้สตรีเปิดเผยอวัยวะนอกเหนือจากมือและใบหน้าจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายบางอย่างได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาได้รับการปลูกฝังเรื่องหลักศาสนาประกอบกับการได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว เช่น ศาสนาอิสลามไม่สามารถออกกำลังกายโยคะได้ การออกกำลังกายโยคะนั้น มีท่าทางที่ผิดหลักศาสนา และที่สำคัญที่สุดคือ ต้นกำเนิดของโยคะนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับศาสนาฮินดู ซึ่งตามหลักศาสนาอิสลามนั้น ไม่สามารถที่จะเลียนแบบพฤติกรรมหรือท่าทางของศาสนาอื่นได้ (การिया ยื่อแร. 2553 : 49 – 50) ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นไปตามรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข(2546 : 36)ซึ่งประเทศไทยได้มีการกำหนดนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้คือ ประชาชนทุกกลุ่มอายุทุกสภาพร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยถือเอาการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและนักศึกษาทุกศาสนาได้ผ่านการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาเหมือนกัน อีกทั้งมีการฝึกปฏิบัติในคาบเรียน และการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไม่มีการแบ่งแยกศาสนา จึงส่งผลให้การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2.5 นักศึกษาที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาไม่ว่าจะพักอยู่ในสถานที่พักใดก็สามารถที่จะรับรู้เรื่องการออกกำลังกายได้จากสื่อต่าง ๆ ได้แก่ วารสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุและโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต จากความรู้ที่นักศึกษาได้รับส่งผลให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีและก่อให้เกิดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วย ซึ่งนักศึกษาสามารถออกกำลังกายได้ตามสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ เช่น สนามฟุตบอล โรงยิม และสวนสาธารณะต่าง ๆ ประกอบกับสภาพสังคมปัจจุบันมีความตื่นตัวในด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีความสนใจที่จะพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยการออกกำลังกายกันมากขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าการเผยแพร่ความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทางวิทยุ โทรทัศน์ วารสาร นิตยสาร และจากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เสมอ ทำให้ประชาชนมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น นอกจากนั้น ภาครัฐได้เล็งเห็น

ความสำคัญของการออกกำลังกาย ได้กำหนดให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนดำเนินการรณรงค์ เผยแพร่ความรู้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาเพศหญิง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ซึ่งผลจากการวิจัย พบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายให้มากยิ่งขึ้น

2. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมและให้ความรู้กับนักศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง หากไม่มีการส่งเสริมหรือให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาจส่งผลให้นักศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับต้องปรับปรุงก็เป็นได้

3. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา สามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากการวิจัยมาวางแผนหรือกำหนดนโยบายเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

4. มหาวิทยาลัยควรมีการส่งเสริมให้มีการจัดอบรม สัมมนา หรือจัดกิจกรรมเผยแพร่ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องให้แก่ศึกษาอยู่เสมอโดยผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีหลากหลายรูปแบบและอยู่ในความสนใจของนักศึกษา เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

5. ควรมีโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้บริหารอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย เพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดี และเป็นแบบอย่างที่ดีให้นักศึกษาอีกด้วย

6. การเรียนการสอนในชั่วโมงพลศึกษา นอกจากการจัดชั่วโมงพลศึกษาให้น่าสนใจและสนุกสนานควรให้เกิดการเรียนรู้ทัศนคติที่ดีสร้างความมั่นใจและนำไปใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและเมื่อติดเป็นนิสัยก็จะติดตัวไปในอนาคตจะกระตุ้นนักศึกษาให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย เช่น การยอมรับจากเพื่อนๆ คำชมเชยจากอาจารย์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัยเป็นต้น

7. การมีส่วนร่วมของชุมชนที่ส่งเสริมสนับสนุนทางการและกีฬาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดโครงการเพื่อตอบสนองการสร้างเสริมสุขภาพเช่น ดำเนินการโครงการออกกำลังกายระยะสั้น(1-3 ปี) จัดให้มีกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการโดยมีการจัดกิจกรรมด้านกีฬาและนันทนาการมีการจัดแข่งขันกีฬาทั้งระดับนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในเวลาเลิกเรียนเช่น การส่งเสริมให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมีการแข่งขันกีฬา ได้แก่ บาสเกตบอล ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอลส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์รู้จักการสร้างความสามัคคีและความผูกพันของคนภายในมหาวิทยาลัย ส่งเสริมให้นักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายรู้จักการใส่ใจสุขภาพของตนเองและรู้จักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาส่งเสริมนโยบายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพการดำเนินโครงการระยะยาว (3 - 5 ปี) ในการรณรงค์ให้ความรู้ เผยแพร่ข่าวสารและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและการออกกำลังกายการเล่นกีฬาด้านการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพแก่นักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายเช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข

8. ควรมีการประเมินผลการดำเนินงานโครงการอย่างต่อเนื่องเพื่อที่จะได้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติงานอันจะนำไปสู่การหาแนวทางในการพัฒนาแก้ไขปัญหานั้นที่ตรงจุดและสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของนักศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น สภาวะสุขภาพ
3. ควรศึกษาสภาพและปัญหาเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เนื่องจากอาจจะมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
4. ควรมีการศึกษาความต้องการ และรูปแบบของการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาต่างๆ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดและดำเนินการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บรรณานุกรม

- การिया ยื่อแรว. 2553. การส่งเสริมการออกกำลังกายตามหลักศาสนาอิสลามในกลุ่มแม่บ้าน จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ชนิษฐา เดชเพชร . 2548. ความรู้และการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี. วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. เพชรบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.
- จำเนียร สุ่มแก้ว. 2545. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษพยาบาลเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงศักดิ์ ไพศาล. 2541. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. 2543. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. การวิจัยปฏิบัติการของครู จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสเกษียณอายุราชการ
- ธราดล เก่งการพานิช. 2546. ทบทวนการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและมาตรการทางกายี. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ผกามาต บุญรอง. 2550. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมศักดิ์ หอมชื่น. 2552. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอำนาจเจริญ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- สิวานี เข็ม. 2542. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทัศน์ โคตรศักดิ์. 2549. เจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุวิกร กระแจะจันทร์. 2544. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4. นนทบุรี: บริษัทเดอะกราฟิโกซิสเต็มส์จำกัด.