

ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี  
Knowledge, Attitude and Practice Regarding Physical Activity in  
Sports Science Students at Bangkokthonburi University

สุดใจ ยุคเจริญทรัพย์

Sudjai Yukcharoensap

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี  
Sport Science, Faculty of Sport Science and Technology Bangkokthonburi University  
e-mail sudjai.ss.mu@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 177 คน สุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติ Independent t-test และ One-way ANOVA ที่ระดับความเชื่อมั่น  $p < 0.05$  ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี (Mean±SD เท่ากับ  $11.49 \pm 1.29$ ,  $3.89 \pm 0.40$ , และ  $3.23 \pm 0.32$  ตามลำดับ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศและระดับชั้นปีที่ 1-4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่มีพบความแตกต่างระหว่างชั้นปีที่ 1-4

คำสำคัญ: ความรู้ในการออกกำลังกาย เจตคติในการออกกำลังกาย การปฏิบัติในการออกกำลังกาย

Abstract

The objectives of this study were to knowledge, attitude and practice regarding physical activity in Sports Science students at Bangkokthonburi University. A sample 177 Sports Science Students at Bangkokthonburi University were selected as by stratified sampling method. The instrument used for collecting data was questionnaire. Data were analyzed using frequency percentage, mean, standard deviation, independent t-test and One-way ANOVA. The results showed that the mean scores of the knowledge, attitude and practice regarding physical activity in

Sports Science students were at good level. (Mean±SD; 11.49±1.29, 3.89±0.40, and 3.23±0.32, respectively) When comparing the knowledge, attitude and practice regarding physical activity between male and female, it was found that there were significantly difference at .05 level, but it not found that significantly difference between the 1<sup>st</sup>-4<sup>th</sup> year Sports Science students.

**Keyword:** Knowledge regarding physical activity, Attitude regarding physical activity, Practice regarding physical activity

## บทนำ

ท่ามกลางสังคมยุคดิจิทัลเกิดการพัฒนาเทคโนโลยีระดับสูงมากมายเพื่ออำนวยความสะดวก ความสุขสบาย ความมั่งคั่งให้แก่ตนเอง ส่งผลให้วิถีและพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้ง การบริโภคอาหารที่มีรสหวานมัน และเค็มมากขึ้น การบริโภคผักและผลไม้มีน้อยลง และร่วมกับ กิจกรรมทางกายที่ค่อยๆลดลง ส่งผลให้มีอัตราการเกิดโรคเพิ่มขึ้น (World Health Organization (WHO), 2011) จากการรายงานสถานการณ์การเจ็บป่วยของคนไทยในปี 2550 พบว่า คนไทยป่วย ด้วยโรคเรื้อรังเป็นจำนวนมาก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยโรคที่พบมาก คือ เบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคปอดอุดกั้น สาเหตุสำคัญมาจาก 2 เรื่อง ใหญ่ได้แก่ กินอาหารไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกาย (กระทรวงสาธารณสุข, 2550) นอกจากนี้ ผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของคนไทยอายุ 11 ปี ขึ้นไป ในปี พ.ศ.2554 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ประชาชนมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพียงร้อยละ 26.1 ซึ่งลดลงกว่าการสำรวจในปี 2550 ที่มีผู้ออกกำลังกายถึงร้อยละ 29 และจากผลสำรวจ เดียวกันนี้ ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของผู้ป่วย พบว่า ผู้ที่มีอาการป่วย ไม่ได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 73.1 ซึ่งอาจเป็นเพราะเล่นไม่ไหว ไม่ต้องการเล่น ไม่เคยเล่น เป็นต้น ขณะเดียวกันในผู้ป่วยที่นอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล พบว่า ไม่ได้เล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายมากถึงร้อยละ 76 ซึ่งให้เห็นถึงความแตกต่างชัดเจนว่า การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายป้องกันการป่วยได้ โดยผู้ที่ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะมีโอกาสป่วยมากกว่าผู้ที่ออกกำลังกาย มากถึง 3 เท่าตัว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555)

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มีแนวคิดพื้นฐาน ยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ที่ต่อเนื่องจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 9-11 เพื่อมุ่งสู่การยกระดับคุณภาพทุนมนุษย์ของประเทศ โดยพัฒนาคนให้เหมาะสมตามช่วงวัย และมีเป้าหมายหลักเพื่อ “ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผล ต่อสุขภาพ โดยส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางสุขภาพ โภชนาการที่เหมาะสมกับวัย ปรับปรุงมาตรการทาง กฎหมายและภาษีในการควบคุมผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ” และยังสามารถขยายส่งเสริมให้คน

ไทยหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น ให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย ความถี่ ระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกายมากขึ้น

การสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพในฐานชุมชนที่มีความเฉพาะเจาะจงประเภทหนึ่งซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร ที่ไม่ใช่มุ่งแต่ให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึงกิจกรรมทุกอย่างที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีดังเช่น การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ แบบแผน และต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (สมใจ ศิระกมล, 2555)

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เป็นคณะที่มีการเรียนการสอนเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องการเคลื่อนไหวของร่างกาย สรีรวิทยาการกีฬา วิทยาการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูจากการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มีการปฏิบัติตนเองในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทั้งในห้องเรียนและนอกเหนือจากเวลาเรียน รวมถึงใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาและอยากทราบว่าตัวนักศึกษาเองที่ศึกษาทางด้าน การส่งเสริมสุขภาพจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพให้กับประชาชนทั่วไปต่อไปได้

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ตามตัวแปรเพศและระดับชั้นปี

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 315 คนและเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified sampling) และการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ซึ่งได้จากการจำแนกการสุ่มตามชั้นปีที่ 1-4 แล้วนำมาคำนวณตาม สัดส่วนของนักศึกษาของแต่ละชั้นปี ได้จำนวน 176 คน (ได้จำนวนที่คำนวณได้ตามชั้นปี เท่ากับ 34, 39, 36 และ 67 คน ตามลำดับ)

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่มีคำถามชนิดปลายปิด โดยแบ่งโครงสร้างคำถามออกเป็น 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ และ ระดับชั้นปี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายจำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 13 ข้อ

### 3. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากตำรา เอกสาร บทความ วิทยานิพนธ์ อินเทอร์เน็ต และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. รวบรวมข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ได้ไปขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม โดยทุกข้อคำถามมีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จัดว่ามีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้วิจัยได้

4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำและข้อเสนอแนะจนได้เครื่องมือที่สมบูรณ์

5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์แล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับกลุ่มประชากรที่จะศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ชุด และนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.87

6. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศและระดับชั้นปี โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

2. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าร้อยละ

3. วิเคราะห์เปรียบเทียบระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร จำแนกตามตัวแปรเพศโดยใช้สถิติ Independent t-test และตามตัวแปรระดับชั้นปีโดยใช้สถิติ One-way ANOVA

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 74.6 เพศหญิงจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9 และอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 19.2 ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 ระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 20.3 และระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 37.9

### 2. ระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 11.49 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.29 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 88.38 ของคะแนนเต็มระดับความรู้ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับเจตคติของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 3.89 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 77.80 ของคะแนนเต็มระดับเจตคติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเท่ากับ 3.23 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.32 ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 80.75 ของคะแนนเต็มการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### 3. ระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างเพศ

พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ของเพศชายเท่ากับ 11.86 และค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ของเพศหญิงเท่ากับ 10.41 ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเพศชายเท่ากับ 3.92 และค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเพศหญิงเท่ากับ 3.80 และค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเพศชายเท่ากับ 3.28 และค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของเพศหญิงเท่ากับ 3.07

### 4. ระดับคะแนนความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างระดับชั้นปี

พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างชั้นปีที่1-4 ไม่มีความแตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ 11.35, 11.41, 11.80 และ 11.47 ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ 3.90, 3.94, 3.85, และ 3.88 ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ 3.26, 3.24, 3.25, และ 3.20 ตามลำดับ

## อภิปรายผล

ผลการศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี พบว่า นักศึกษามีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอยู่ในระดับดี อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้ถึงการนำเอาหลักการมาทางวิทยาศาสตร์มาการประยุกต์ใช้ร่วมกับเทคนิคเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาศักยภาพทางร่างกายและจิตใจให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย รวมทั้งมีบทบาทในการรณรงค์และส่งเสริมสุขภาพให้บุคคลนั้นๆ มีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนกายภาพบำบัด ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวสรีระร่างกาย และการที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการออกกำลังกายจะคำนึงถึงประโยชน์และหลักการทางวิชาการเป็นหลัก และการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเกิดจากการเรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งในการก่อเกิดการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพของทุกเพศทุกวัย และสอดคล้องกับชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ในด้านการปฏิบัติ ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีการปฏิบัติในการออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสม อยู่ในระดับดี เพราะนักศึกษามีการนำความรู้ในการออกกำลังกายไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย

ในการเปรียบเทียบระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนของระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของเพศชายเท่ากับ  $11.86 \pm 0.99$ ,  $3.92 \pm 0.36$ ,  $3.28 \pm 0.21$  ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนของระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของเพศหญิงเท่ากับ  $10.41 \pm 1.47$ ,  $3.80 \pm 0.51$ ,  $3.07 \pm 0.51$  ตามลำดับ จากผลการวิจัยจะเห็นว่าข้อมูลคะแนนเฉลี่ยทั้ง 3 ด้านในเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าในเพศหญิง ซึ่งอาจเป็นเพราะเพศชายให้ความสนใจในการหาข้อมูล และมีการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกายและการกีฬาอยู่เป็นประจำ ประกอบกับเพศชายมักเป็นเพศที่ชอบแสดงออกถึงความสามารถในด้านความแข็งแรงและพลังมากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับปวีรวรรต มโนรมย์ชัชวาล (2533) ที่พบว่า นักเรียนเพศชายมีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและผ่อนคลายดีกว่านักเรียนเพศหญิง เพราะโดยธรรมชาติแล้วโครงสร้างและสรีระทางร่างกายของมนุษย์ระหว่างเพศชายและหญิงมีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด โดยเพศชายมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้เพศชายอาจมีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง ดูสมส่วน สมกับเป็นชายชาตรี จึงจะเป็นที่สนใจของเพศหญิง (ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, 2549)

ในการเปรียบเทียบระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำแนกตามตัว ระดับชั้นปี พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ระหว่างชั้นปีที่1-4 ไม่มีความแตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนระดับความรู้ของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ  $11.35 \pm 1.34$ ,  $11.41 \pm 1.35$ ,  $11.80 \pm 1.01$  และ  $11.47 \pm 1.35$  ตามลำดับ ส่วนค่าเฉลี่ยของระดับเจตคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ  $3.90 \pm 0.32$ ,  $3.94 \pm 0.58$ ,  $3.85 \pm 0.28$ , และ  $3.88 \pm 0.29$  ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของชั้นปีที่1-4 เท่ากับ  $3.26 \pm 0.31$ ,  $3.24 \pm 0.33$ ,  $3.25 \pm 0.21$ , และ  $3.20 \pm 0.45$  ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาอยู่ในวัยที่ใกล้เคียงกัน การที่ได้เรียนรู้หลักสูตรเดียวกัน การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมือนกัน จึงส่งผลให้การรับรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 มีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับโสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ (2562) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

### ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรีอยู่ในระดับดี ดังนั้นควรนำผลการวิจัยเสนอต่อผู้บริหารคณะ เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาองค์ประกอบต่างๆ ให้มีความต่อเนื่องทั้งความรู้ในทางทฤษฎีและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้ที่ดีและสามารถนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนทั่วไปต่อไปได้

#### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาข้อมูลที่ครอบคลุมบุคลากรทั้งมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และ นักศึกษาทุกคณะ เพื่อให้ทราบถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวงกว้างมากขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2553). **เผยคนไทยเสี่ยงป่วยเรื้อรังเพิ่ม-เริ่มวัยรุ่นไม่ออกกำลังกายถึง 39 ล้านคน**. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2562 เข้าถึงจาก: <http://www.cueid.org/content/view/3761/71/>.

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). **พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554**. วิทยานิพนธ์กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ประทีป ตั้งรุ่งวงศ์ธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปวีรบรรต มโนรมชัชวาล. (2533). การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร/กรุงเทพฯ.
- ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมใจ ศิระกมล.(2555). การสร้างเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา: ความหมายและมุมมองที่แตกต่าง. พยาบาลสาร,39(4):169-78.
- โสภณ อารณศิริโรจน์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหนาการ. 45(1): 76-88.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). สำนักงานสถิติแห่งชาติสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2562. เข้าถึงจาก: <http://www.thaihealth.or.th/Content/20245>
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ.(2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มฉก.วิชาการ. 21(42): 55-64.
- World Health Organization (WHO).(2011). Global database on body mass index an interactive surveillance tool for monitoring nutrition transition.cited21 Oct 2019.Available from: <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>