

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน
EXERCISE BEHAVIORS OF STUDENTS AT SRIPATUM UNIVERSITY
BANGKHEN CAMPUS

นายชนาธิป ญาณุรักษ์

สาขาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ผู้รับผิดชอบบทความ

Chanathip Yanulak

E-mail: c.yanulak2539@gmail.com

Accounting of Business Administration, Ramkhamhaeng University

Corresponding author

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน (2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จำนวน 370 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบแบบ t-test แบบสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) หากพบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษา ที่ต่างกันทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน และปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุมวิทยาเขตบางเขน ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกัน

คำสำคัญ : พฤติกรรมการออกกำลังกาย; นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน

ABSTRACT

The purpose of this research was to (1) to study exercise behavior of Sripatum University students Bangkhen Campus. (2) to study exercise behaviors of Sripatum University students. Bangkhen Campus Classified by personal factors of students at Sripatum University Bangkhen Campus.

The sample group was 370 people students at Sripatum University Bangkhen Campus who Exercise Behaviors. Questionnaires was used for collection the data. The data collected were analyzed by using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The hypothesis were tested by One-way ANOVA to determine If there were statistically significant differences, this included testing pairs of variables by LSD.

The hypothesis test found that Personal factors of Sripatum University students. Bangkhen Campus with gender, age and education level Different, causing exercise behaviors

differently And personal factors of students at Sripatum University, Bangkhen Campus With different statuses Making exercise behavior no different.

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560-2564) ให้ความสำคัญกับการวางรากฐานพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ มีหลักการสำคัญคือ ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย ยุทธศาสตร์การพัฒนาสุขภาพสร้างความเข้มแข็งของภาคีสุขภาพในการสร้างสุขภาพ ตลอดจนการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพบนพื้นฐานภูมิปัญญาไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้มแข็งของบุคคล ชุมชน ประชาชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคีเครือข่าย ภาคประชาชนและภาคประชาสังคมด้านสุขภาพ ให้มีศักยภาพ มีความรู้และทัศนคติที่ถูกต้องด้านพฤติกรรมสุขภาพ สิ่งหนึ่งที่เราสามารถส่งเสริมให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ การส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญ เนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวัน และความเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสนใจเป็นสำคัญ

วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน

ขอบเขตงานวิจัย

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงหากกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (Yamane) โดยเปิดตารางการคำนวณที่ระดับจำนวนที่ไม่แน่นอน เพื่อประมาณสัดส่วนของประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมรับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 370 คน
2. ในส่วนของขอบเขตเนื้อหาที่ศึกษามีรายละเอียดตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้
ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน
2. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน โดยจำแนกตามลักษณะของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ด้านเพศ และด้านชั้นปีการศึกษา
3. เพื่อที่จะแนะนำผู้ที่สนใจการออกกำลังกายให้รู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่แท้จริง

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ฉลอง อภิวงศ์ (2554) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการกระทำหรือกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อสนองตอบต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา หรือเป็นกิจกรรมภายในตัวบุคคลทั้งที่สังเกตได้โดยตรงโดยอ้อม หรือใช้เครื่องมือช่วย

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย คือ การออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ มีขั้นตอน สม่าเสมอ และมีความถี่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

บุพผา เจริญชัย (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งแสดงออกในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ สามารถสังเกตหรือวัดได้โดยตรงและทางอ้อม

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศ

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการแสดงออกในการกระทำ หรือในกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในที่มากระตุ้น ซึ่งอาจสังเกตได้โดยตรง โดยอ้อม โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

กวิน บุญประโคน (2560) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน โดยการปฏิบัติในยามว่างนอกเหนือจากการงานและการเรียน โดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทั้งคนเดียวหรือเป็นหมู่คณะ ในแต่ละวันและช่วงเวลาตามความพึงพอใจของแต่ละบุคคล ทั้งการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์ เช่น การเดิน การวิ่ง แอโรบิก ฯลฯ และการออกกำลังกายแบบมีอุปกรณ์ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและรูปร่างที่ดี

สุนันทา ธงทอง (2561) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์มีสุขภาพแข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โรคภัยไข้เจ็บก็จะไม่บังเกิดกับร่างกาย และยังมีส่วนช่วยให้ขณะออกกำลังกายจะไม่ได้รับบาดเจ็บ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของแต่ละบุคคล และสภาพของร่างกาย หลักการออกกำลังกายที่ดีจะต้องคำนึงถึงคือ ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกาย โดยไม่เคร่งเครียดหรือไม่มีการแข่งขัน และต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะฝึกฝน และระยะผ่อนคลาย ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล รวมทั้งเวลาที่เหมาะสม

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผน ที่แสดงถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ การออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบ มีขั้นตอน สม่าเสมอ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการรับรู้ประโยชน์ของการกระทำ ปัจจัยการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล และปัจจัยด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อม

เพศ

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ (2553) กล่าวว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี เพศเป็นปัจจัยที่บ่งบอกความแตกต่างทางด้านร่างกายและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างด้านค่านิยม และยังเป็นตัวกำหนดบทบาทของบุคลิกภาพในครอบครัว ชุมชน และสังคม เมื่อมองในด้านของพฤติกรรมสุขภาพแล้วพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่ต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่เพศหญิงจะมีการดูแลสุขภาพมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงจะรักสวย รักงาม จึงมีการออกกำลังกาย และเลือกที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเพศชาย

อรชุดา มุหะมัดอารี (2553) กล่าวว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรเพศหญิงและเพศชายต่างให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รูปร่าง และบุคลิกภาพเช่นเดียวกัน

วรารุณ สุริยฤทธิ์ (2554) กล่าวว่า ประชาชนเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านความรู้ ด้านเจตคติแตกต่างกัน เนื่องจากว่าความรู้เดิมของประชาชนด้านวิชาพลศึกษาหรือในเรื่องการออกกำลังกายของประชาชนส่วนใหญ่ในเพศชายมีความเข้าใจ ใส่ใจและให้ความสำคัญในเรื่องของการออกกำลังกาย เพื่อที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง ตลอดจนรูปร่างดี ในเพศชายจะมีความสามารถที่ดีกว่าเพศหญิงในเรื่องทักษะการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายในรูปแบบของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬามากกว่าทำให้การศึกษาหาความรู้ในด้านของเพศชายเพิ่มมากขึ้น เพื่อที่จะนำเอาความรู้มาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเองได้ เมื่อบุคคลหรือประชาชนมีความรู้ และเรียนรู้ทักษะของการออกกำลังกายที่ถูกต้องแล้วจะส่งผลให้การออกกำลังกาย มีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายไปด้วย ส่วนในด้านการปฏิบัติประชาชนเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน เพราะว่าโดยส่วนใหญ่ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เห็นความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดีขึ้น

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) กล่าวว่า บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์เพศชายและเพศหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน มีความสนใจในการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแตกต่างกัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ด้วยการออกกำลังกายแตกต่างกัน

พงษ์เอก สุขใจ (2556) กล่าวว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต เนื่องจากเพศเป็นตัวกำหนดการแสดงบทบาทในครอบครัว ชุมชนและสังคม แต่โดยธรรมชาติแล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกายการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวลเรียบร้อยมากกว่าเพศชาย ในความแตกต่างนี้ทำให้ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงต่างกัน โดยเพศชายจะมีความสามารถออกกำลังกายได้สูงกว่าหรือประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิงโดยระยะเวลา จำนวนวัน และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายมากกว่า

แนวคิดเกี่ยวกับเพศข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เพศเป็นปัจจัยที่บ่งบอกความแตกต่างทางด้านร่างกายและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างด้านค่านิยม เป็นตัวกำหนดการแสดงบทบาทในครอบครัว ชุมชนและสังคม แต่โดยธรรมชาติแล้วในเพศหญิงและเพศชายมีความแตกต่างกันหลายด้าน ซึ่งในเพศชายจะมีโครงสร้างของร่างกายการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพทางร่างกายที่มากกว่าเพศหญิง และในเพศหญิงจะมีความอ่อนโยนและนุ่มนวลเรียบร้อยมากกว่าเพศชาย ในความแตกต่างนี้ทำให้ลักษณะของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิงต่างกัน โดยเพศชายจะมีความสามารถออกกำลังกายได้สูงกว่าหรือประสิทธิภาพมากกว่าเพศหญิงโดยระยะเวลา จำนวนวัน และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายมากกว่า

อายุ

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ (2553) กล่าวว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อายุเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล อายุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ผู้ที่มีอายุแตกต่างกันย่อมมีสภาพจิตใจ อารมณ์ แนวความคิดและประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่ต่างกันอันเป็นผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่ต่างกัน

อรชุดา มุหะมัดอารี (2553) กล่าวว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุ 51-61 ปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรที่มีอายุน้อยจะมีความสนใจในเรื่องสุขภาพ รูปร่างหน้าตา ตลอดจนบุคลิกภาพมากกว่าบุคลากรที่มีอายุมาก

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) พบว่า บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ที่มีอายุแตกต่างกัน มีการรับรู้ข่าวสาร สารประโยชน์จากการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีภาระหน้าที่ที่ต่างกัน ทำให้บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ที่มีอายุที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

วรารุช สุริยัทธ (2554) กล่าวว่า อายุประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปี กับ 45 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกัน เนื่องจากว่าประชาชนที่มีอายุต่างกันมีระดับพฤติกรรม การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ ในแต่ละวัยจะมีความใส่ใจในสุขภาพ เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคบางชนิดที่มารุมเร้า เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอื่น ๆ เป็นต้น ในอีกประการหนึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ยังช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพดีแล้วยังช่วยให้รูปร่างที่ดี ทรวดทรงที่ดี สดส่วนที่ ช่วยลดน้ำหนักได้ และมีเหตุผลที่เกี่ยวกับการที่มีความใส่ใจในเรื่องรูปร่าง หน้าตา กับบุคลิกภาพ ซึ่งในแต่ละช่วงอายุได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายรูปแบบนี้ต่างกัน ซึ่งผู้ที่มิช่วงอายุที่น้อยยังให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกน้อย เพราะยังมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่ จึงให้ความสำคัญของการออกกำลังกายรูปแบบนี้ไม่ค่อยมากเท่าที่ควร ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผู้ที่มีอายุมากมักจะหันมาออกกำลังกายมากกว่าประชาชนที่มีอายุน้อย จึงเป็นผลทำให้ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแตกต่างกัน

วรารณ คาร์ศ และคณะ (2556) กล่าวว่า คนในเขตภาษีเจริญที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมออกกำลังกายในระดับดีมาก และเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย ถนัด ชอบ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย และสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่าง

แนวคิดเกี่ยวกับอายุข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า อายุเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล อายุเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ผู้ที่มีอายุแตกต่างกันย่อมมีสภาพจิตใจ อารมณ์ แนวความคิดและประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันอันเป็นผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่ต่างกัน มีการรับรู้ข่าวสาร สารประโยชน์จากการออกกำลังกายที่ต่างกัน มีภาระหน้าที่ที่ต่างกัน ทำให้อายุที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ระดับการศึกษา

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ (2553) กล่าวว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครุมัธยมศึกษา การศึกษาเป็นพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งการศึกษาจะทำให้บุคคลมีความรู้ มีการรับรู้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และมีแนวทางที่จะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

วรารณ คารศ และคณะ (2556) กล่าวว่า คนในเขตภาคีเจริญที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมาก และเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย หนัก ชอบ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย และสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่าง

ฉลอง อภิวงศ์ (2554) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย นักศึกษาเพศชายและนักศึกษาเพศหญิงชั้นปีต่างกัน มีเจตคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันทุกด้าน ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

แนวคิดเกี่ยวกับระดับการศึกษาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การศึกษาเป็นพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการศึกษาจะทำให้บุคคลมีความรู้ มีการรับรู้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และมีแนวทางที่จะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลา

สถานภาพ

ชัยณรงค์ สุวรรณภูมิ (2553) กล่าวว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครุมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี คนโสดและคนที่แต่งงานแล้วมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่มไม่ว่าจะโสดหรือแต่งงานแล้ว

วรารณ คารศ และคณะ (2556) กล่าวว่า คนในเขตภาคีเจริญที่มีสถานภาพแตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน โดยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับดีมาก และเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ง่าย หนัก ชอบ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ การเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย และสามารถปรับเปลี่ยนประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานที่และเวลาว่าง

แนวคิดเกี่ยวกับสถานภาพข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า คนโสดและคนที่แต่งงานแล้วมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่มไม่ว่าจะโสดหรือแต่งงานแล้ว

แนวคิดปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ ที่มีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่างกัน เพศเป็น ปัจจัยที่บ่งบอกความแตกต่างทางด้านร่างกายและเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างด้านค่านิยม เป็น ตัวกำหนดการแสดงบทบาทในครอบครัว ชุมชนและสังคม อายุเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ของบุคคล การยอมรับสิ่งใหม่ ๆ ผู้ที่มีอายุแตกต่างกันย่อมมีสภาพจิตใจ อารมณ์ แนวความคิดและ ประสบการณ์ในการดำรงชีวิตที่ต่างกันอันเป็นผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ ข่าวสาร สารประโยชน์จากการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน มีภาระหน้าที่ที่แตกต่างกัน ระดับการศึกษา การศึกษาเป็นพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งการศึกษาจะทำให้บุคคลมีความรู้ มีการรับรู้ ทำให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และมีแนวทางที่จะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม ด้าน สถานภาพ คนโสดและคนที่แต่งงานแล้วมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากสุขภาพเป็น เรื่องที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่ม

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ทวิศักดิ์ หนูสุวรรณ (2559) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการ เคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่ม มากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดย กิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวทั้งที่อยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็น สำคัญ มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางร่างกายจนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีการสูบฉีดในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น ตลอดจนระบบกล้ามเนื้อ ของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจแจ่มใส สามารถ ต้านทานโรคต่าง ๆ ได้ดีอีกด้วย

บุพผา เจริญชัย (2556) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการ อธิบายและความเข้าใจเกี่ยวกับข้อเท็จจริง และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถวัดได้

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถ ในการอธิบายความเข้าใจเกี่ยวกับข้อเท็จจริง และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายซึ่งสามารถวัดโดย แบบสอบถาม

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรู้เกี่ยวกับการออก กาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อย่างมีระบบแบบแผน โดยการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ความถี่ (ครั้งต่อสัปดาห์) ความนาน ความหนักเบา รวมถึงระยะอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายเป็นความแข็งแรงในการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องตาม หลักของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) การปฏิบัติการออกกำลังกาย หมายถึง การประกอบกิจกรรมทางกาย โดยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้ส่งผลดีต่อสุขภาพและสร้างความสนุกสนานแก่ผู้ที่ออก กาย

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) สรุปความหมายของพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ หมายถึง การแสดงออกของบุคคลเป็นการกระทำโดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีผลต่อตนเอง

สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้ความสามารถในการแสดงออกด้านการประกอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อสังเกตได้ในสถานการณ์หนึ่ง

ณัชสร คงชีวสกุล (2555) การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การประกอบกิจกรรมหรือการกระทำเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อใช้ในการวัดและประเมินผลโดยแบบวัดการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบมาตราส่วนประมาณค่าระดับ

แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เป็นการกระทำทุกสิ่งอย่างของแต่ละบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เป็นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นสุขนิสัยติดตัว โดยจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้และไม่สามารถสังเกตเห็นได้

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

อติพัทธ์ ดาดี (2555) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ทักษะและค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลงเจตคติ และการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือจากการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

จิราภา ศรีนุกูล (2561) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง เป็นการกระทำของบุคคลในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพ โดยมีพื้นฐานมาจากความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก จึงแสดงออกเป็นพฤติกรรมนั้นออกมาประกอบด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และการมีวิถีจัดการกับความเครียด เป้าหมาย คือ ไม่มีภาวะเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูง และไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ตลอดจนการมีสุขภาพที่ดีอย่างเป็นองค์รวมคือ ทั้งกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ประกอบด้วยการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ โดยที่พฤติกรรมสุขภาพนั้นสามารถวัดและประเมินได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พงษ์เอก สุขใจ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อยู่ในระดับปานกลาง เพศ ช่วงอายุ และรายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความพร้อมในการออกกำลังกายของตนเอง โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายได้ร้อยละ 52.10

วรารุณ สุริยัทธ (2554) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า 1) ประชาชนที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมด้านความรู้ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก 2) ประชาชน

เพศชายกับหญิงที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ด้านความรู้ และด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติประชาชนชายกับหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปีกับ 45 ปีขึ้นไปที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรีกับปริญญาตรีขึ้นไปมีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยมีค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านเจตคติการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติการออกกำลังกาย รวมถึงการเปรียบเทียบบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ การเปรียบเทียบบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ที่อายุต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านเจตคติการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก เท่ากับ 0.83 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.05 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี เท่ากับ 2.90 2) พฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน 3) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ณัชกร คงชีวกุล (2555) ได้ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีศึกษาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่อยู่คณะแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านเจตคติและด้าน

การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาที่แตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกัน มีความรู้ มีเจตคติ และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษา

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน ดังนั้นผู้วิจัยจึงหากกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของทาโร ยามาเน่ (Yamane) โดยเปิดตารางการคำนวณที่ระดับจำนวนที่ไม่แน่นอน เพื่อประมาณสัดส่วนของประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% และยอมรับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ได้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 370 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามที่เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ มีจำนวนคำถามทั้งหมด 4 ข้อ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ซึ่งเป็นคำถามความคิดเห็นด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ คำถามความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ
3. ข้อเสนอแนะ เป็นคำถามลักษณะคำถามปลายเปิด จำนวนข้อคำถาม 1 ข้อ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานของงานวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จะแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
 - 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าความถี่ (Frequency) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงกลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ ด้านอายุ ด้านระดับการศึกษา และด้านสถานภาพ
 - 1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ในการวิเคราะห์ตัวแปรที่มีระดับการวัดเชิงปริมาณ ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้
 - 2.1 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ จะใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ ด้านระดับการศึกษา ด้านสถานภาพ จะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) หากการวิเคราะห์พบความแตกต่างจะนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน โดยภาพรวม มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพ สามารถสรุปการวิจัย ได้ดังนี้

2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีเพศ อายุ และระดับการศึกษา ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ต่างกัน

2.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีสถานภาพต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขนไม่ต่างกัน

อภิปรายผล

1. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.03 และค่า S.D. เท่ากับ 0.11 เพื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 และด้านมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี สอดคล้องกับงานวิจัยของไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) กล่าวว่า บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของสุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล (2560) ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39 พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

2.1 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีเพศต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน มีเพศที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า เพศหญิงและเพศชายมีพฤติกรรมสุขภาพที่ต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่เพศหญิงจะมีการดูแลสุขภาพมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้ เพราะผู้หญิงจะรักสวยรักงาม จึงมีการออกกำลังกายและเลือกที่จะบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมและเป็นรายด้านทุกด้านแตกต่างกัน เพศชายและเพศหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแตกต่างกัน

2.2 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีอายุต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน มีอายุที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งอายุที่ต่างกันจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของอรชуда มุหะมัดอารี (2553) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมบริโภคอาหารของบุคลากร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่มีอายุต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในคณะ

นิตินาสตร มหาววิทยาลัยรามคำแหงแตกต่างกัน โดยบุคลากรที่มีอายุ 31-40 ปี มีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่มีอายุ 51-61 ปี สอดคล้องกับงานวิจัยของวรารุช สุริยท (2554) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่อายุไม่เกิน 45 ปี กับ 45 ปีขึ้นไป ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก มีพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไตรจักร เพ็ชรภูมิ (2555) เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า อายุต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านการปฏิบัติในการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน มีระดับการศึกษาที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ซึ่งระดับการศึกษาที่ต่างกันจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี กล่าวว่า การศึกษาเป็นพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ซึ่งการศึกษาจะทำให้บุคคลมีความรู้ มีการรับรู้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และมีแนวทางที่จะเลือกปฏิบัติพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (2556) เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันทุกด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีสถานภาพต่างกัน มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมไม่ต่างกัน ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน มีสถานภาพที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่ต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของชัยณรงค์ สุวรรณภู (2553) เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า สถานภาพการสมรสไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี คนโสดและคนที่แต่งงานแล้วมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น เนื่องจากสุขภาพเป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับคนทุกกลุ่มไม่ว่าจะโสดหรือแต่งงานแล้ว สอดคล้องกับงานวิจัยของวรารุณ คารศ และคณะ (2556) เรื่อง รายงานการวิจัยพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร พบว่า คนชุมชนในเขตภาษีเจริญที่มีสถานภาพการสมรสแตกต่างกันมีพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

ปัจจัยส่วนบุคคล

1. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน มีความคิดเห็นพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ คิดว่าการแต่งกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาช่วยให้ปลอดภัยและเล่นได้คล่องตัว มีค่าเฉลี่ย 4.64 ส่วนความคิดเห็นด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 และพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรมีการจัด

กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องให้กับนักศึกษา

2. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขน ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา ที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีสถานภาพต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมไม่ต่างกัน ดังนั้นมหาวิทยาลัยจึงควรให้ความสนใจกับปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษา เพราะเนื่องจากปัจจัยส่วนบุคคลของนักศึกษาที่แตกต่างกัน นั้นมีผลทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายต่างกัน มหาวิทยาลัยจึงควรมีการสนับสนุนส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย จัดสิ่งอำนวยความสะดวกและจัดหาสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา รณรงค์ให้นักศึกษามีพฤติกรรมออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาจากนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม วิทยาเขตบางเขนเท่านั้น การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการเพิ่มประเด็นปัจจัยต่าง ๆ และการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษาเพื่อทำให้เกิดผลลัพธ์ในการศึกษาที่ครอบคลุมมากขึ้น

2. เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น ควรนำสถิติตัวอื่นมาใช้ในการวิเคราะห์ ร่วมกับการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก และการจัดการสัมภาษณ์แบบกลุ่มควบคู่กับการแจกแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวพฤติกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ เพิ่มเติม

เอกสารอ้างอิง

- กวิน บุญประโคน. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- จิราภา ศรีบุญกุล. (2561). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. ปริญญา นิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยณรงค์ สุวรรณภู. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัชกร คงชีวกุล. (2555). พฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ไทรจักร เพ็ชรภูมิ. (2555). การศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรธานี. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริการการศึกษา, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- ทวีศักดิ์ หนูสุวรรณ. (2559). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง.
- บุพผา เจริญชัย. (2556). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พงษ์เอก สุขใจ. (2556). โครงการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วรภรณ์ คารศและคณะ. (2556). รายงานการวิจัยพฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. สนับสนุนโดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสยาม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วรารุธ สุริยธ. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนเขต กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุเทพ ภิญโญสวัสดิ์สกุล. (2560). พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 39. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุนันทา ธงทอง. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สุขศึกษา), มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อธิพัชร ดาดี. (2555). รายงานผลการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- อรชุดา มุหะมัดอารี. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของบุคลากรคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา), มหาวิทยาลัยรามคำแหง.