

การศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ณัฐฐาพร อะวิลัย และวรรณะ ทรัพย์ประเสริฐ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วิธีดำเนินการวิจัย โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนอาจารย์ประจำทุกๆ คณะ ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตรวมทั้งสิ้น 209 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 51 คน หญิงจำนวน 158 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย น้ำหนักตัว ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต ไขมันในร่างกาย กำลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและปฏิริยาการตอบสนองต่อแสงของระบบประสาท โดยก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อาสาสมัครจะได้รับการตอบแบบสอบถามด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าไขมันในร่างกายนี้อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีแนวโน้มมีค่าเพิ่มสูงขึ้นในเกณฑ์ ยกเว้นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป

มีค่าอยู่ในเกณฑ์ ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน มีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สลับ ปานกลาง ตามช่วงอายุ ค่าความอ่อนตัว ทั้งบุคลากรชายและหญิง ช่วงอายุระหว่าง 25-40 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และค่าปฏิริยาการตอบสนองต่อแสง ช่วงอายุระหว่าง 30-59 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง บุคลากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธี การเดินไปทำงาน และทำความสะอาดบ้าน 60 นาทีต่อครั้ง 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

สรุปผลการวิจัย ค่าร้อยละไขมันในร่างกายนี้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ตั้งแต่อายุ 25-59 ปี ของบุคลากรหญิง และค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนของบุคลากรชายมีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จากการขาดการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายลดลง นอกจากนี้เหตุผลหลักของการไม่ออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่มีเวลาอันเนื่องมาจากการทำงาน

คำสำคัญ: กิจกรรมการออกกำลังกาย / สมรรถภาพทางกาย / บุคลากรมหาวิทยาลัย

A STUDY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL AND EXERCISING ACTIVITIES OF THE ACADEMIC STAFFS OF KASEM BUNDIR UNIVERSITY

NutthapornAwilai and VantanaSubprasert

Faculty Sports Science, KasemBundit University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to study physical fitness level and exercising activities of the academic staffs of Kasem Bundit University.

Methods: Purposive sampling method was employed to sample 209 academic staffs, 51 males and 158 females, from all faculties of KasemBundit University to participate in physical fitness tests consisting of weighing, height measurement and corresponding resting heart rates, blood pressure, body fat, handgrip strength, flexibility and reaction time assessments. Exercising activities questionnaires were filled prior to fitness testing.

Results: It was found from physical fitness testing that body fat percentage of female academic staffs had tendency to be higher than norms except of those in over sixty group to be normal, hand muscle strength was low

and moderate alternatively along age groups, flexibility of both male and female staffs in 25-40 age group were low and that reaction time against light stimulant of 30-59 age group was moderate. Questionnaire analysis revealed that most of the staffs exercised by walking to work and house cleaning for 60 minutes at a time, 5-6 times a week.

Conclusion: Above norms body fat percentage of female academic staffs from 25 to 59 years old and below norms hand muscle strength of male academic staff were from lack of exercise and reduced physical activities. Furthermore major reasons for not exercising were complexity of exercise and lack of time due to work.

Key Words: Exercising behavior / Physical fitness level / University staff

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การที่คนเราจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น สุขภาพ ก็เป็นปัจจัยที่สำคัญหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของแต่ละคนและแต่ละสังคม คำว่าสุขภาพนั้น จะรวมถึงมิติหลายๆด้าน เช่น ด้านความเจริญเติบโต และพัฒนาการของบุคคลทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของคนเรา โดยรวม ดังจะเห็นได้จากการที่รัฐบาลจัดทำแผนพัฒนา เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 คือการมุ่งเน้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เพราะเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างมั่นคง ซึ่งการที่ประชาชนมีสุขภาพที่ดีจะเป็นสิ่งชี้วัดความสำเร็จ ของการพัฒนาประเทศได้ด้วย

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจของประเทศเกิดการชะลอตัว การดำเนินชีวิตจึงต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อหาปัจจัยต่างๆ มาเลี้ยงปาก เลี้ยงท้อง ของตัวเองและครอบครัว จนทำให้มนุษย์ขาดการเอาใจใส่ตนเอง ในเรื่องสุขภาพร่างกาย คือขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวหรือทำงานที่น้อยลงกว่าที่ร่างกายจะต้อง ออกแรง เพื่อที่จะใช้พลังงานที่รับเข้ามาในแต่ละวัน ไม่ให้มีการเผาผลาญเป็นพลังงานใช้ในการดำรงชีวิตปกติ ไม่ให้มีการสะสมพลังงานส่วนเกินไว้ในร่างกาย อันเป็น ภาระของร่างกาย จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้คน ในปัจจุบันมีสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลง ส่งผลเสียต่อ สุขภาพ ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่ายและเสียค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาลตลอดเวลา

การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญและจำเป็น อย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข ดังนั้นการให้ ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ จึงมีความสำคัญยิ่ง ซึ่งทุกๆฝ่าย ควรให้ความร่วมมือและให้ความสำคัญในการส่งเสริม ให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกายให้ดีขึ้น ดังพระราชดำรัส

ในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (Thai Health Promotion Foundation, 2007) ความว่า “ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงงานให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไป เป็นลำดับ”

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ทำให้ระบบหัวใจไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ความยืดหยุ่น องค์กรประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน) และการขจัดของเสียออกจากร่างกายทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การดำเนินงานในชีวิตประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมบูรณ์ ร่างกายคนแต่ละคนไม่เท่ากัน ถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มาก พลังงานก็จะถูกนำไปใช้จนหมดหรือเกือบหมด ในช่วงนั้น ในทางตรงข้ามถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์มาก คนๆ นั้นก็ยังคงมีพลังงานเหลืออยู่หลังจากการทำงาน ประจำวันตามปกติ และพลังงานที่เหลืออยู่นี้จะช่วยให้ คนเรามีพลังงานสำรองไว้ ใช้ในยามฉุกเฉินที่จำเป็น หรือในภาวะที่ต้องการใช้มากกว่าภาวะปกติ ดังนั้น คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะไม่รู้สึกว่าตนเองมีความ ไม่สบายเกิดขึ้นในขณะที่ทำงาน อันเนื่องมาจากร่างกาย มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีผลต่อการทำให้ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามไปด้วย (Kunaaphisit, 2006)

จากการศึกษาสมรรถภาพทางกายของข้าราชการ สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม โดย ประยงค์ นะเขิน (Nakern, 2001) มีผู้เข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 242 คน พบว่า ข้าราชการที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายบ้างครั้ง ร้อยละ 39.6 มีสมรรถภาพ ทางกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 29.5 มีสมรรถภาพ

ทางกายในระดับต่ำ และร้อยละ 20.1 มีสมรรถภาพทางกายในระดับค่อนข้างต่ำ ข้าราชการที่ไม่เคยมีพฤติกรรมออกกำลังกายเลย ร้อยละ 33.3 มีสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.3 มีสมรรถภาพทางกายในระดับต่ำ และร้อยละ 27.1 มีสมรรถภาพทางกายในระดับค่อนข้างต่ำ สำหรับในกลุ่มของข้าราชการที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ร้อยละ 38.3 มีสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง ร้อยละ 28.3 มีสมรรถภาพทางกายในระดับต่ำ และร้อยละ 22.9 มีสมรรถภาพทางกายในระดับค่อนข้างต่ำ จากการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าข้าราชการส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้เพราะไม่มีเวลาเพียงพอในการออกกำลังกายเนื่องจากภาระหน้าที่การทำงานและรวมถึงพฤติกรรมที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ถัดมาในปี พ.ศ. 2533 โดยอารมย์ ขุนภาณี (Kunpasee, 2010) ศึกษาเรื่องทัศนคติต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของกำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลพระมงกุฎ จำนวน 117 คน ผลการวิจัยพบว่า กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีการออกกำลังกาย ร้อยละ 80 และมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 82 และด้านสมรรถภาพของความทนทานระบบหัวใจและหลอดเลือดและหายใจ มีค่าสูงกว่าค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทยทั่วไปในช่วงอายุเท่ากันเพียงร้อยละ 41.8 ที่เหลือค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สรุปได้ว่าควรส่งเสริมกิจกรรมเพิ่มอุปกรณ์และปรับปรุงสถานที่ ขยายเวลาใช้ห้องเวชศาสตร์การกีฬาในช่วงเย็น มีตัวชี้วัดที่ประเมินสม่ำเสมอ เพื่อให้กำลังพลกองเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพ และเป็นต้นแบบในการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีต่อไป

การศึกษากิจกรรมทางกายและระดับสมรรถภาพ

ทางกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา โดยอรวรรณ เจริญผล และคณะ 2014 มีกลุ่มผู้เข้าร่วมศึกษาวิจัยจำนวน 523 คน แบ่งเป็นชายจำนวน 193 คน หญิง จำนวน 330 คน ตรวจวัดสมรรถภาพทางกาย และตอบแบบสอบถามด้านสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา พบว่าบุคลากรชายและหญิง มีแนวโน้มมีค่าดัชนีมวลกายเพิ่มสูงขึ้นเกินเกณฑ์มาตรฐาน ยกเว้นบุคลากรที่อยู่กลุ่มอายุ 20-29 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความทนทานระบบหัวใจและหลอดเลือดมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงดี ยกเว้นค่าแรงบีบมือของทุกกลุ่มทั้งบุคลากรชายและหญิงมีค่าต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งสาเหตุหลักคือ ไม่มีเวลาไปออกกำลังกาย สำหรับบุคลากรที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 67.3 และเลือกออกกำลังกายด้วยวิธีการจ็อกกิ้งและวิ่ง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ (Jareanpol et al, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาสมรรถภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โดยธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ และคณะ 2001 พบว่าจากจำนวนนักศึกษาแพทย์ 227 คน ส่วนใหญ่มีค่าสมรรถภาพอยู่ในระดับที่ต่ำมาก จากเกณฑ์มาตรฐาน อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย (Khulthanun et al, 2001)

สำหรับการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ยังไม่เคยมีการศึกษาและเผยแพร่ข้อมูลอย่างแน่ชัดในการศึกษาครั้งจะทำให้ทราบข้อมูลด้านสุขภาพทางกายเบื้องต้นและรูปแบบในการออกกำลังกายที่บุคลากรปฏิบัติ ว่าบุคลากรมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับใด ถ้าต่ำกว่าเกณฑ์จะได้ดำเนินการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงขึ้นและสามารถ

ปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวจึงเป็นที่มาของการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพให้กับบุคลากรใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต อายุระหว่าง 25-76 ปี จำนวน 209 คน แบ่งเป็นบุคลกรชาย จำนวน 51 คน บุคลกรหญิง จำนวน 158 คน โดยเทียบได้กับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะในสำนักงาน ซึ่งได้มาจากการคำนวณหาขนาดของตัวอย่างจากสูตรของ Taro Yamane และใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนอาจารย์ประจำทุกๆ คณะ ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตและได้จากการตีประกาศเชิญชวนบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่ให้ความสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบสอบถามจำนวน 209 ชุด ด้วยตัวเองใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มตั้งแต่ 1-30 มีนาคม 2558 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มี 2 แบบ คือ เครื่องมือที่ใช้วัดกิจกรรมการออกกำลังกายจะใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ

เนื้อหาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถามโดยหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ได้เท่ากับ 0.82 และนำไปทดลองใช้กับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างรวม 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ความเชื่อมั่น 0.85 จากนั้นนำไปให้บุคลากรตอบแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 4 ระดับ คือ การปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อย นานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ มีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย น้ำหนัก ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต ร้อยละไขมันในร่างกาย กำลังกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัว และปฏิกิริยาการตอบสนองต่อแสงของระบบประสาท โดยก่อนเริ่มการทดสอบสมรรถภาพทางกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะได้รับการตอบแบบสอบถามกิจกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและจากการตอบแบบสอบถามทุกข้อ นำมาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติผ่านโปรแกรม SPSS Version 16.0 คำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของข้อมูลด้านสมรรถภาพ เช่น น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความดันโลหิต ซีพจรขณะพัก ค่าร้อยละไขมันในร่างกาย กำลังกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัว และปฏิกิริยาการตอบสนองต่อแสงของระบบประสาท ในส่วนของข้อมูลด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเช่น ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลในรูปของร้อยละ และใช้สถิติแบบพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการอธิบายผลการศึกษา

ผลการวิจัย**ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง**

ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 209 คน โดยเป็นเพศชาย จำนวน 51 คน เพศหญิง จำนวน 158 คน โดยการเก็บข้อมูลในเรื่องของ อายุ น้ำหนักตัว ส่วนสูง

ค่าดัชนีมวลกาย ซีพจรขณะพัก ความดันโลหิต และ ร้อยละไขมันในร่างกาย โดยข้อมูลทั้งหมดแยกกลุ่มอายุ และเพศ ออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุ 25-29 ปี กลุ่มอายุ 30-39 ปี กลุ่มอายุ 40-49 ปี กลุ่มอายุ 50-59 ปี และกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่า $\bar{X} \pm SD$ ของข้อมูลทั่วไปของบุคลากรเพศชายและเพศหญิงในแต่ละกลุ่มอายุ

รายการ	ช่วงอายุ (ปี) เพศชาย				
	25-29	30-39	40-49	50-59	60 ขึ้นไป
อายุ (ปี)	28 ± 1.55	34.20 ± 2.78	45.54 ± 2.54	58.86 ± 3.76	66.60 ± 7.80
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	71.03 ± 17.63	68.73 ± 6.12	72.51 ± 13.35	65.83 ± 15.72	72.70 ± 10.52
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	170 ± 0.04	170 ± 0.05	166 ± 0.10	165 ± 0.07	170 ± 0.04
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	24.49 ± 5.97	23.74 ± 1.66	26.27 ± 3.61	24.09 ± 4.04	25.22 ± 3.70
ซีพจรขณะพัก (ครั้งต่อนาที)	81 ± 12.05	76.70 ± 8.85	73.85 ± 11.63	70.43 ± 10.65	81.40 ± 6.35
ความดันเลือดตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	129 ± 13.02	123.10 ± 8.45	122 ± 9.71	117.14 ± 10.65	134 ± 12.59
ความดันเลือดตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	83.67 ± 10.09	73.85 ± 9.34	79.69 ± 9.47	70.43 ± 7.79	79.80 ± 8.67
ร้อยละไขมันในร่างกาย	21.72 ± 5.95	21.86 ± 5.44	25.92 ± 6.87	24.83 ± 4.27	22.64 ± 3.32
รายการ	ช่วงอายุ (ปี) เพศหญิง				
	25-29	30-39	40-49	50-59	60 ขึ้นไป
อายุ (ปี)	26.78 ± 1.57	34.630 ± 2.58	44.84 ± 2.65	51.94 ± 2.78	67.40 ± 6.99
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	60.61 ± 13.07	57.51 ± 13.82	59.67 ± 9.27	57.95 ± 7.50	57.72 ± 10.23
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	157 ± 0.08	158 ± 0.06	156 ± 0.06	155 ± 0.06	157 ± 0.06
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	24.57 ± 4.67	22.84 ± 4.41	24.68 ± 3.75	24.12 ± 3.72	23.35 ± 3.79
ซีพจรขณะพัก (ครั้งต่อนาที)	77.91 ± 10.59	79.02 ± 12.97	78.22 ± 10.48	80.89 ± 14.92	74.20 ± 5.36
ความดันเลือดตัวบน (มิลลิเมตรปรอท)	115.74 ± 15.33	112.77 ± 13.08	120.58 ± 18.68	113.22 ± 11.86	126.80 ± 29.12
ความดันเลือดตัวล่าง (มิลลิเมตรปรอท)	74.09 ± 10.01	73.09 ± 9.33	75.45 ± 10.52	74.06 ± 8.46	73.20 ± 9.04
ร้อยละไขมันในร่างกาย	31.07 ± 8.69	30.15 ± 7.70	33.65 ± 6.23	33.35 ± 7.33	28 ± 9.24

ด้านสมรรถภาพทางกาย

ค่าสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ช่วงอายุ 25-29 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทยทั่วไป ปี พ.ศ. 2543 พบว่า ค่าความอ่อนตัว ของบุคลากรชายและหญิงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ค่าแรงบีบมือ และเวลาตอบสนองต่อแสงของบุคลากรชาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และในกลุ่มบุคลากรหญิง ค่าแรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง และค่าเวลาตอบสนอง

ต่อแสงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดีดังแสดงในตารางที่ 2

ค่าสมรรถภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ช่วงอายุ 30-39 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทยทั่วไป ปี พ.ศ. 2543 พบว่า ทั้งบุคลากรชายและหญิง มีค่าแรงบีบมือ และเวลาตอบสนองต่อแสง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ยกเว้นค่าความอ่อนตัวเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ระหว่างบุคลากรชายและหญิง เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทยทั่วไป เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 25-29 ปี

ตัวแปร	เพศ		เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทย (เกณฑ์ปานกลาง)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	37.12 ± 6.36 ต่ำ	26.87 ± 7.68 ปานกลาง	38.6-45.5	22.6-27.5
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	2 ± 6.87 ต่ำ	4.50 ± 8.28 ต่ำ	9.4-15.8	10.1-16.0
เวลาตอบสนองต่อแสง (วินาที)	0.220 ± 0.02 ต่ำ	0.220 ± 0.03 ดี	0.191-0.219	0.228-0.264

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ระหว่างบุคลากรชายและหญิง เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทยทั่วไป เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 30-39 ปี

ตัวแปร	เพศ		เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทย (เกณฑ์ปานกลาง)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	42.79 ± 7.73 ปานกลาง	25.52 ± 4.53 ปานกลาง	38.4-46.8	22.1-28
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.43 ± 8.66 ต่ำ	7.05 ± 10.87 ต่ำ	6.1-14	8.1-16
เวลาตอบสนองต่อแสง (วินาที)	0.210 ± 0.03 ปานกลาง	0.260 ± 0.24 ปานกลาง	0.190-0.227	0.233-0.264

ค่าสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต ช่วงอายุ 40-49 ปี ทั้งเพศชาย และเพศหญิง เปรียบเทียบกับเกณฑ์ประชาชนทั่วไป ปี พ.ศ. 2543 พบว่า บุคลากรเพศหญิงมีค่าแรงบีบมือ ค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดี ยกเว้นค่าความอ่อนตัว และค่าเวลาทดสอบ

สนองต่อแสง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง ซึ่งบุคลากรเพศชายมีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ และค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ ยกเว้นค่าเฉลี่ยค่าเวลาทดสอบสนองต่อแสง อยู่ในเกณฑ์ปานกลางดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ระหว่างบุคลากรชายและหญิงเกณฑ์ของประชาชนทั่วไป เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 40-49 ปี

ตัวแปร	เพศ		เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทย (เกณฑ์ปานกลาง)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	36.49 ± 7.30 (ต่ำ)	25.94 ± 3.92 (ดี)	37.4-43.8	19.9-25.3
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	1.42 ± 7.58 ต่ำ	8.92 ± 8.41 ปานกลาง	4.9-12.3	7.9-15.3
เวลาทดสอบสนองต่อแสง (วินาที)	0.220 ± 0.03 ปานกลาง	0.230 ± 0.05 ปานกลาง	0.210-0.240	0.228-0.272

ค่าสมรรถภาพทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต ช่วงอายุ 50-59 ปี และช่วงอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชาย และเพศหญิง เปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานประชาชนทั่วไป ปีพ.ศ. 2543 พบว่า บุคลากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 50-59 ปี มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมือ ค่าความอ่อนตัว และค่าเวลาทดสอบสนองต่อแสง มีค่าอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง ยกเว้นค่าเฉลี่ยแรงบีบมือของบุคลากรเพศหญิงมีค่าอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

สำหรับบุคลากรช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยแรงบีบมืออยู่ในเกณฑ์ดีมาก ทั้งบุคลากรเพศชายและเพศหญิง อีกทั้งเวลาทดสอบสนองต่อแสงของบุคลากร เพศชายและเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดีและดีมาก ตามลำดับ ยกเว้นค่าความอ่อนตัวของทั้งบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ต่ำมากและต่ำ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าวัดองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ระหว่างบุคลากรชายและหญิง เกณฑ์ของประชาชนทั่วไป เพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุ 50-59 ปี และช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ตัวแปร	เพศ		เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทย	
	ช่วงอายุ 50-59 ปี		(เกณฑ์ปานกลาง)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	38.29 ± 9.19 ปานกลาง	26.53 ± 4.96 ดีมาก	31.9-39.3	16.4-20.8
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	5.29 ± 10.90 ปานกลาง	11.94 ± 5.11 ปานกลาง	4.1-12	8.1-14
เวลาตอบสนองต่อแสง (วินาที)	0.230 ± 0.04 ปานกลาง	0.280 ± 0.13 ปานกลาง	0.224-0.252	0.254-0.292

ตัวแปร	เพศ		เกณฑ์มาตรฐานประชาชนไทย	
	ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป		(เกณฑ์ปานกลาง)	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
แรงบีบมือ (กิโลกรัม)	38.46 ± 6.09 ดีมาก	26.76 ± 6.63 ดีมาก	27.4-33.8	13.9-17.3
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	-9.70 ± 11.36 ต่ำมาก	4.38 ± 4.15 ต่ำ	1.9-9.3	8.1-14
เวลาตอบสนองต่อแสง (วินาที)	0.210 ± 0.02 ดี	0.220 ± 0.04 ดีมาก	0.222-0.250	0.296-0.320

ข้อมูลกิจกรรมการออกกำลังกาย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 209 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 51 คน เพศหญิง จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ โดยเป็นบุคลากรตำแหน่งผู้บริหาร จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 12 เป็นตำแหน่งอาจารย์ประจำ จำนวน 184 คน คิดเป็นร้อยละ 88

บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 209 คน มีสุขภาพดี โดยไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 71.8 มีโรคประจำตัว จำนวน 59 คน

คิดเป็นร้อยละ 28.2 อาทิเช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคเกี่ยวกับกระดูกข้อต่อ และโรคหัวใจ ซึ่งข้อมูลด้านระยะเวลาที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่บุคลากรมีระยะเวลาทำงานตั้งแต่ 7 ปี ขึ้นไป จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 41.6 รองลงมา 1-3 ปี จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 ถัดมา 3-5 ปี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 17.7 และระยะเวลาในการทำงานน้อยที่สุดคือ 5-7 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 14.4 กิจกรรมที่บุคลากรชอบปฏิบัติและปฏิบัติมากที่สุดในเวลาว่างจากการทำงาน คือ ดูโทรทัศน์ หรือฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 21 อ่านหนังสือ คิดเป็น

ร้อยละ 17.9 ไปเที่ยว คิดเป็นร้อยละ 17.1 ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 16.5 โทรศัพท์คุยกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 14.1 และชอบกิจกรรมอื่นๆ เช่น นั่งสมาธิ งานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 13.5

จากแบบสอบถามพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต ไม่ออกกำลังกายไม่ว่าจะระดับไหนก็ตาม มีจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8 ส่วนบุคลากร ที่ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นประจำมีจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.53 ซึ่งชนิดของการออกกำลังกายหรือกิจกรรมส่วนใหญ่จะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่นทำงานบ้าน เดินไปทำงาน และใช้เวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 60 นาทีต่อครั้ง และที่สำคัญจากจำนวน บุคลากรมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิตที่ออกกำลังกายเป็นประจำนั้น ไม่เคยทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.1 การจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายก็ไม่เคยปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 77 รวมถึงการยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.8 และมีบุคลากรที่ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย บางเป็นบางครั้งหรือนานครั้ง มีจำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 40.67

จากการศึกษากลุ่มบุคลากรที่ออกกำลังกายเป็นประจำจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.53 พบว่า บุคลากรไม่ให้ความสำคัญใน 3 เรื่อง คือ 1) กฎ กติกา และข้อตกลงของสถานที่ออกกำลังกายนั้น คิดเป็นร้อยละ 51.7 พบเพียงแค่ ร้อยละ 23.4 ที่ปฏิบัติตาม กฎ กติกา เป็นประจำ 2) การสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.2 ไม่เคยสวมใส่เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย มีบุคลากรที่ให้ความสำคัญเรื่องเครื่องแต่งกายที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 20.6 3) สภาพอากาศที่ถ่ายเทได้สะดวกในขณะที่ออกกำลังกายนั้นบุคลากรไม่ได้สนใจ คิดเป็นร้อยละ 40.2 ซึ่งมีบุคลากรที่ให้ความสนใจ สภาพ

อากาศที่ถ่ายเทได้สะดวกขณะออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 15.8

สำหรับข้อเหตุผลที่สำคัญของบุคลากรที่ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย จำนวน 195 คิดเป็นร้อยละ 93.47 พบว่าบุคลากรมีความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมีขั้นตอนมาก คิดเป็นร้อยละ 24.9 รองลงมาคือ ทำงานก็เหนื่อยเพลียมากทั้งวัน ตลอดสัปดาห์แล้ว จะเอาเวลาไหน และพลังงานที่ไหนไปออกกำลังกายอีก คิดเป็นร้อยละ 23 และบุคลากรมีความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นทางเลือกอันดับสุดท้ายที่จะเลือกดูแลสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 22.5 แต่ที่มากที่สุดคือ บุคลากรเพศหญิงคิดว่า ผู้หญิงที่ออกกำลังกาย จะทำให้รูปร่างคล้ายผู้ชาย คิดเป็นร้อยละ 34.4

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยมีผู้เข้าร่วมศึกษา จำนวน 209 คน แบ่งเป็นบุคลากรชาย จำนวน 51 คน บุคลากรหญิงจำนวน 158 คน ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบของระดับสมรรถภาพทางกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรภาพรวม เพื่อสร้างข้อมูลวิจัยขั้นพื้นฐาน นำไปสู่การต่อยอดงานวิจัยต่อไปในอนาคต รวมทั้งส่งเสริมให้บุคลากรมีความตระหนักในสุขภาพของตนเอง และเพื่อประโยชน์ของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

สำหรับผลการศึกษาในเรื่องของสมรรถภาพทางกายพบว่า ร้อยละไขมันในร่างกายในกลุ่มบุคลากรหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุ ยกเว้นกลุ่มอายุระหว่าง 60 ปีขึ้นไป มีค่า ร้อยละไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ เป็นเพราะบุคลากรหญิง ส่วนมากจะนั่งทำงานที่คณะตามภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น การเคลื่อนไหวค่อนข้างน้อยขาดสมดุลในเรื่องของการใช้พลังงาน เมื่ออายุมากขึ้นการจัดกิจกรรมต่างๆก็ลดลง และขาดการออกกำลังกาย

จึงทำให้มีค่าการสะสมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรรวรรณ เจริญผล และคณะ 2014 พบว่า ค่าดัชนีมวลกาย และค่าร้อยละไขมัน ในร่างกาย ทั้งบุคลการชายและหญิง จะมีค่าการสะสมเฉลี่ยเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น พร้อมทั้งยังขาดการออกกำลังกาย

ในส่วนของค่าอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก และค่าความดันโลหิต ทั้งบุคลการเพศชายและหญิง ทุกๆช่วงอายุ อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยเพศชายมีค่าเฉลี่ย 76 ครั้งต่อนาที เพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 78 ครั้งต่อนาที มีเพียงค่าความดันโลหิตตัวบนเท่านั้น ของบุคลการเพศชาย ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน สอดคล้องกับงานวิจัย อรรวรรณ เจริญผล และคณะ 2014 พบว่าค่าความดันโลหิต บุคลการชายสูงกว่า บุคลการหญิง เนื่องจากเพศชายมีค่าน้ำหนักตัวและ กิจกรรมทางกายมากกว่าเพศหญิง (Jareanpol et al, 2014)

ข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า ค่าสมรรถภาพทางกายในเรื่องของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ในบุคลการเพศชาย ระหว่างอายุ 25-29 ปี และ 40-49 ปี มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของประชากรไทย ซึ่งอาจมาจาก ปัจจุบันมีวิวัฒนาการของเครื่องทุ่นแรงที่เพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเน้นกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ไม่ค่อยเล่นมัดเล็ก จึงมีผลทำให้ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ลดต่ำลง สลับกับช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นผู้บริหาร ซึ่งเรื่องภาระงานน้อยกว่าตำแหน่งอาจารย์ประจำ และกลุ่มอยู่ช่วงนี้ ส่วนใหญ่จะให้ความสนใจกับสุขภาพตนเอง ทำให้มีเวลาว่างไปออกกำลังกายและอาจส่งผลต่อค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนที่มีค่าต่ำมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของธีรวัฒน์ กุลทนันทน์ และคณะ 2001 ทำการศึกษาสมรรถภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ค่าความแข็งแรงของแขน หรือแรงบีบมือมีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของประชากรไทย แต่สำหรับค่าความอ่อนตัว ทั้งบุคลการชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน และมีแนวโน้มว่าความอ่อนตัว จะมีค่าลดลงตามช่วงอายุ ยกเว้นในช่วงอายุที่ให้ความสนใจกับการออกกำลังกาย และยึดกล้ามเนื้ออาจทำให้ค่าความอ่อนตัว ดีขึ้นได้ สมรรถภาพทางกายด้านเวลาทดสอบสนองต่อแสงนั้น พบว่าในบุคลการทั้งเพศชายและหญิง ยิ่งอายุเพิ่มขึ้น ยิ่งมีค่าปฏิกิริยาการตอบสนองต่อระบบประสาทที่ดี อาจเนื่องมาจากในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่จะเป็นผู้บริหาร และมีการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ส่งผลต่อการมีสมาธิที่ดี มีการสั่งการของระบบประสาทที่ดี และในช่วงอายุ 30-50 ปี ทั้งบุคลการเพศชายและหญิง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง เมื่อเทียบกับค่าเกณฑ์มาตรฐานประชากรไทย (Khulthanan et al, 2001) ในเรื่องของการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านปฏิบัติ ของบุคลการมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยใช้แบบสอบถาม พบว่าบุคลการส่วนน้อยที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งกิจกรรมส่วนใหญ่คือการเดินไปทำงาน หรือการทำความสะอาดบ้าน ใช้ระยะเวลา 60 นาทีต่อครั้ง 5-6 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งอาจยังไม่ถึงเป้าหมายหรือตรงตามหลักการออกกำลังกายมากนัก แต่ก็ถือว่าช่วยพัฒนาสุขภาพได้เหมือนกัน เพราะได้ทำทุกวัน

สำหรับเหตุผลที่สำคัญของบุคลการมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อย พบว่า เหตุผลส่วนใหญ่ คือความยุ่งยากของการออกกำลังกายเพราะมีขั้นตอนมาก รองลงมาคือไม่มีเวลา และเหนื่อยกับภาระงานประจำวันอยู่แล้ว ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้สมรรถภาพของบุคลการไม่แข็งแรง

นอกจากนี้ยังพบว่า กิจกรรมที่บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปฏิบัติบ่อยที่สุดในเวลาว่างจากการทำงานคือ ดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง รองลงมาคือ อ่านหนังสือ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังงานต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัย อรรถวรรณ เจริญผล 2014 ศึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ากิจกรรม ที่บุคลากรปฏิบัติบ่อยที่สุดในเวลาว่างจากการทำงานคือ กิจกรรมนอน รองลงมาคือ ฟังเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้พลังงานต่ำส่งผลต่อสมรรถภาพของบุคลากรที่ไม่แข็งแรง

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต สมรรถภาพทางกาย ด้านรูปร่าง และข้อมูลสุขภาพทั่วไป (ชีพจรขณะพัก ความดันโลหิต และดัชนีมวลกาย) อยู่ในเกณฑ์ปกติ ยกเว้นค่าร้อยละไขมันในร่างกายของบุคลากรหญิงที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน ในส่วนของสมรรถภาพทางกาย พบว่า ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หรือกำลังแรงบีบมือ มีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สลับ ปานกลาง ตามช่วงอายุ ค่าความอ่อนตัว ทั้งบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุระหว่าง 25-40 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และค่าปฏิกริยาการตอบสนองต่อแสงของระบบประสาท ทั้งบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ช่วงอายุระหว่าง 30-59 ปี ซึ่งมีค่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของประชากรไทย ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ส่วนใหญ่

ออกกำลังกายด้วยวิธี การเดินไปทำงาน และทำควมสะอาดบ้าน 60 นาทีต่อครั้ง 5-6 สัปดาห์ และสาเหตุหลักของบุคลากรที่ไม่ออกกำลังกายคือ มีความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก มีขั้นตอนมาก และไม่มีเวลาอันเนื่องมาจากการทำงาน รวมถึงความเหนื่อยจากการทำงานประจำวัน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ในการนำข้อมูลไปส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรได้สนใจเรื่องสุขภาพของตนเอง สนับสนุนให้เวลากับการส่งเสริมสุขภาพ และกระตุ้นให้บุคลากรเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เวลากับการรักษาสุขภาพและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่าบุคลากร ส่วนใหญ่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย โดยมิตเหตุผลหลัก 2 ประการ คือมีความคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่มีเวลาอันออกกำลังกายอันเนื่องมาจากการทำงาน รวมถึงความเหนื่อยจากการทำงานประจำวัน ทั้งนี้ควรนำเสนอต่อผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัย เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุง แผนพัฒนาบุคลากรในด้านคุณภาพชีวิต และส่งเสริมให้บุคลากรตรวจสุขภาพประจำปี ทุกปี การวิจัยครั้งนี้ไม่ได้แยกข้อมูลเป็นคณะวิชา และเลือกเก็บแต่ บุคลากรที่เป็นอาจารย์เท่านั้น โอกาสหน้าควรเก็บบุคลากรทุกคนที่ทำงานในมหาวิทยาลัย เพื่อความเป็นประโยชน์ต่อแผนพัฒนาบุคลากรทุกระดับและทุกตำแหน่งต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- Jaroenpol, O. Paisanpatanasakul, Y. Chottidao, M. (2014). Physical activity and physical fitness level of Mahidol University Employee's Salaya Campus. *Thammasat Medical Journal*, 14(4), 563-570.
- Kulthanan, T. Soparat, K. Junhom, N.(2001). Physical fitness and physical activities profiles of second-year medical student: Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University. *Siriraj Hosp Gaz*,53, 797-804.
- Kunaaphisit, V. (2006). *Physical Education Curriculum Development. (Teaching Supplement Copy)*. Bangkok: Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.
- Kunpasee, A. (2010). Exercise Attitude and Physical Fitness of the staff of the Rehabilitation Medicine Department of Phra Mongkut Kiao Hospital. *Thai Royal Army Medical Journal*, 63(3).
- Nakern,P. (2001). *Factors Influencing Exercise and Physical Fitness of Ministry of Health in Nakhonpathom Province*. Bangkok: Master Degree Dissertation in Health Education and Behavioral Science, Mahidol University.
- Thai Health Promotion Foundation. (2007). *Khum Phor Sorn - Pramual: His Majesty the King's Speeches about Healthy Living*, 5th Edition. Bangkok: Bangkok Press.