



รายงานสืบเนื่องจากงานประชุมวิชาการระดับชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเครือข่ายภาคใต้ ครั้งที่ 8 และ  
งานประชุมวิชาการระดับนานาชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเครือข่ายภาคใต้ ครั้งที่ 1  
The 8<sup>th</sup> National Conference on Science and Technology 2023: NSCIC2023 and  
the 1<sup>st</sup> International Conference on Science and Technology 2023: INSCIC2023

จัดพิมพ์โดย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
พิมพ์ครั้งที่ 1  
ปีที่พิมพ์ 2566

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-8297-28-5

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication data

ISBN (e-book) 978-616-8297-28-5

สงวนลิขสิทธิ์โดย

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

133 ถนนเทศบาล 3 ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา

จังหวัดยะลา 95000 โทรศัพท์ 073 299 699

จัดพิมพ์แบบ อิเล็กทรอนิกส์

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ  
คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

Exercise Behaviors of Health Business Science Students Faculty of Science  
Technology and Agriculture Yala Rajabhat University

มุสตุรา ยะโกะ<sup>1\*</sup> ชาลิสอา อาลี<sup>1</sup> ฮาซามี่ เจ๊ะมะเจ<sup>1</sup> อาอีซะ กายอ<sup>4</sup> และรุสนี ตาปู<sup>1</sup>

Mustura Yacob<sup>1\*</sup>, Chalisa Alee<sup>1</sup>, Hasamee Che-maje<sup>1</sup>, Ar-esah Kayo<sup>1</sup> and Rusnee Tapoo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

<sup>1</sup>Health Science Business Program, Faculty of Science Technology and Agriculture, Yala Rajabhat University

\*Corresponding author, e-mail: mustura.y@yru.ac.th

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเพื่อศึกษาหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 109 คน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายทุกสัปดาห์อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 64.2 ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 63.3 ออกกำลังกายเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 59.6 ก่อนและหลังออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง warm up , cool dawn อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 60.6 ทานอาหารครบ 5 หมู่ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.5 ตื่นน้ำครบนวันละ 8 แก้ว อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 54.1 ออกกำลังกายจะรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 47.7 ออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.4 ออกกำลังกายอย่างหักโหม อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 69.7 หลังกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจะรู้สึกนอนหลับง่าย อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.0 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า อายุ ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม การส่งเสริมด้านการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

**คำสำคัญ :** พฤติกรรม การออกกำลังกาย

**Abstract**

The purpose of this research was to study the exercise behaviors and to study the relationship with exercise behaviors of Health Business Science Students, Faculty of Science Technology and Agriculture Yala Rajabhat University sample of 109 people.

The research revealed that the sample group had exercise behavior every week was at a low level 64.2%, exercised 30-45 minutes a day were at a low level 63.3%, exercising to help relieve stress a low

level 59.6%, warm up and cool down before and after exercise is at a low level 60.6%, eat all 5 food groups at a moderate level 61.5%, drinking eight glasses some water per day at a moderate level 54.1%, exercising felt relaxed and comfortable at the moderate level 47.7%, exercising felt tired At a moderate level 51.4%, exercise strenuously at a low level 69.7%, after exercising feel to sleep easy in the middle level 45.0%. The results data analysis Findings indicated the participating factors and exercise behavior The hypothesis testing found that age, body mass index (BMI), education level correlated with exercise behavior Statistical significance level 0.05.

Therefore, to encourage the sample to have good exercise behaviors. It should promote the organization of exercise activities that are correct and appropriate. Promotion of awareness about the benefits of exercise. for the sample to have more good exercise behaviors and see the importance of exercising for good and sustainable health

**Keywords:** Behavior, Exercise.

## บทนำ

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าการให้ประชาชนมีสุขภาพและสมรรถภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงได้นั้นต้องส่งเสริมให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การที่จะให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายนั้น จำเป็นจะต้องให้รู้จักกับคุณค่าของการออกกำลังกายซึ่งมีความสำคัญมากเพราะการที่บุคคลใดที่จะออกกำลังกายคงต้องมีวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจที่ดี เช่น การออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนัก และสิ่งที่ได้รับการออกกำลังกายที่แท้จริงก็คือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ธนารักษ์ อาจิวิชย์ (2543) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและ สำคัญยิ่งคนเราทุกคนล้วนต้องการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอตามหลักของธรรมชาติที่ว่า “ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น” (โสภณ อภรณ์ศิริโรจน, 2562)

ประเทศไทยมีนโยบายและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2560-2579) ประเทศไทย 4.0 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 12 แผนยุทธศาสตร์แห่งชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข ยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวและการกีฬา แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2561-2564) พระราชบัญญัติสถาบันการพลศึกษา และการดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สถาบันพลศึกษา กระทรวงมหาดไทย องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงศึกษาธิการ มหาวิทยาลัย เป็นต้น โดยการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ประชาชนทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพของประชาชน รวมถึงเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และสังคม การออกกำลังกายนำไปสู่การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางสังคมที่ดีของเด็ก รวมถึงการเรียนรู้และการมีสมาธิอีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและช่วยพัฒนาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น การไม่ออกกำลังกายเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non- Communicable Diseases : NCDs) ได้แก่ เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด และกลุ่มโรคมะเร็ง โดยพบว่า การขาดการออกกำลังกายส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต 3.2 ล้านคน ต่อปีของทั้งโลก โดยคนไทยมีอัตราการเสียชีวิต จากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังถึงร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีการออกกำลังกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัย เสี่ยงต่อการเสียชีวิต 11,129 ราย และก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2561-2573)

จากปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีแนวคิดความสนใจที่จะดำเนินการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมสุขภาพสำหรับนักศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยง โดยมุ่งหวังให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีขึ้น พฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม อีกทั้งมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถเรียนอย่างมีความสุข ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนในด้านการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาขาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

### แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

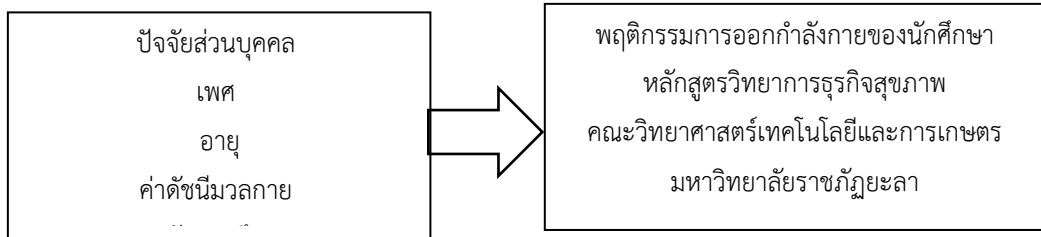
#### แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

สุเทพ ภิญญีสวัสดิ์สกุล (2560) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการแสดงออกในการกระทำหรือในกิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอก และภายในที่มากกระตุ้น ซึ่งอาจสังเกตได้โดยตรง โดยอ้อม โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นมี การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ (สุเทพ ภิญญีสวัสดิ์สกุล, 2560)

สุนันทา ธงทอง (2561) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์มีสุขภาพแข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โรคภัยไข้เจ็บก็จะ ไม่บังเกิดกับร่างกาย และยังมีส่วนช่วยให้ขณะออกกำลังกายจะไม่ได้รับบาดเจ็บ ต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ของแต่ละบุคคล และสภาพของร่างกาย หลักการออกกำลังกายที่ดีจะต้องคำนึงถึงคือ ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกาย โดยไม่เคร่งเครียดหรือไม่มี การแข่งขัน และต้องมีระยะการอบอุ่น ร่างกาย ระยะฝึกฝน และระยะผ่อนคลาย ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล รวมทั้งเวลาที่ เหมาะสม แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกายอย่างมีแบบแผน ที่แสดงถึงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติการออกแรงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมี ระบบ มี ขั้นตอน สม่ำเสมอ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็น สำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น (สุนันทา ธงทอง, 2553)

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น



## วิธีดำเนินการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**กลุ่มประชากร** คือ นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตรมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาชั้นปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษา ในปีการศึกษา 2564 จำนวน 1,183 คน (กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, 2563)

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาชั้นปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษา ในปีการศึกษา 2564 เมื่อเปรียบเทียบการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบเครซี่และมอร์แกนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 290 คน และทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 109 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ส่วนรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสำรวจปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อสอบถามลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว สถานภาพ ระดับการศึกษา จำนวนการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาให้ ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้องและให้คำแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งผลการวิเคราะห์การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา 18 ข้อ ปรากฏว่าเนื้อหามีคะแนน IOC ต่ำกว่า 0.5 มี 2 ข้อ และคะแนน IOC มากกว่า 0.5 มี 16 ข้อ มีค่า IOC = 0.78 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงเนื้อหาแบบสอบถามตามคำแนะนำข้างต้น

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 109 คน ตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการสำรวจนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ของการศึกษางานวิจัย

2. ขอความร่วมมือนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาในการตอบแบบสอบถาม เพื่อได้รับข้อมูลที่น่าเชื่อถือ ข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับส่วนบุคคล ข้อมูลจะนำมาใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เชิงศึกษาโดยหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์และหาความสัมพันธ์ไค-สแควร์ โดยกำหนดค่านสำคัญทางสถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

**สรุปผลการวิจัย**

**1. ข้อมูลส่วนบุคคล**

**ตารางที่ 1** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	1	0.9
หญิง	108	99.1
รวม	109	100

จากตารางที่ 1 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 108 ราย คิดเป็นร้อยละ 99.1

**ตารางที่ 2** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
19	4	3.7
20	33	30.3
21	41	37.6
22	26	23.9
23	5	4.6
รวม	109	100

จากตารางที่ 2 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ พบว่า ส่วนใหญ่อายุ 21 ปี จำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 37.6

**ตารางที่ 3** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามน้ำหนัก

น้ำหนัก	จำนวน	ร้อยละ
35-39	6	5.5
40-45	24	22.0
46-50	27	24.8
51-55	22	20.2
56-60	10	9.2
61-65	7	6.4
66-70	4	3.7
71-75	5	4.6
76-80	1	0.9
81-85	2	1.8
86-90	1	0.9
รวม	109	100

จากตารางที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามน้ำหนัก พบว่า ส่วนใหญ่ น้ำหนัก 46-50 จำนวน 27 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.8

**ตารางที่ 4** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามส่วนสูง

ส่วนสูง	จำนวน	ร้อยละ
135-150	16	14.7
151-155	19	17.4
156-160	50	45.9
161-165	8	16.5
166-170	5	4.6
171-175	1	0.9
รวม	109	100

จากตารางที่ 4 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามส่วนสูง พบว่า ส่วนใหญ่มีส่วนสูง 156-160 จำนวน 50 ราย คิดเป็นร้อยละ 45.9

**ตารางที่ 5** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	108	99.1
สมรส	1	0.9
รวม	109	100

จากตารางที่ 5 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่สถานภาพโสด จำนวน 108 ราย คิดเป็นร้อยละ 99.1

**ตารางที่ 6** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
มี	7	6.4
ไม่มี	102	93.6
รวม	109	100

จากตารางที่ 6 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 102 ราย คิดเป็นร้อยละ 93.6



**ตารางที่ 7** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามดัชนีมวลกาย

ดัชนีมวลกาย	อยู่ในการเกณฑ์	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย/ผอม	31	28.4
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	54	49.5
ระหว่าง 23 - 24.90	ท่วม / โรคอ้วนระดับ 1	9	8.3
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน / โรคอ้วนระดับ / 2	11	10.1
มากกว่า 30	อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3	4	3.6
รวม		109	100

จากตารางที่ 7 พบว่า ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามดัชนีมวลกาย พบว่า ส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างมีดัชนีมวลกาย ระหว่าง 18.50 - 22.90 อยู่ในการเกณฑ์ ปกติ (สุขภาพดี) จำนวน 54 ราย คิดเป็นร้อยละ 49.5

**ตารางที่ 8** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นปีที่ 1	38	34.9
ชั้นปีที่ 2	35	32.1
ชั้นปีที่ 3	36	33.0
รวม	109	100

จากตารางที่ 8 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า ชั้นปีที่ 1 จำนวน 38 ราย คิดเป็นร้อยละ 34.9 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 32.1 และชั้นปีที่ 3 จำนวน 36 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.0

**ตารางที่ 9** แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพจำแนกตามจำนวนการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์

การออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ออกกำลังกาย	2	1.8
ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์	100	91.7
ออกกำลังกาย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	7	6.4
ออกกำลังกาย 5 ครั้งต่อสัปดาห์	-	-
รวม		100

จากตารางที่ 9 พบว่าข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 100 ราย คิดเป็นร้อยละ 91.7

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการธุรกิจสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย		
ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์	จำนวน(ราย)	ร้อยละ
มาก	8	7.3
ปานกลาง	31	28.4
น้อย	70	64.2
ท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที		
มาก	6	5.5
ปานกลาง	34	31.2
น้อย	69	63.3
ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด		
มาก	9	8.3
ปานกลาง	35	32.1
น้อย	65	59.6
ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง		
มาก	7	6.4
ปานกลาง	36	33.0
น้อย	66	60.6
ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่		
มาก	19	17.4
ปานกลาง	67	61.5
น้อย	23	21.1
ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว		
มาก	31	28.4
ปานกลาง	59	54.1
น้อย	19	17.4
หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว		
มาก	14	12.8
ปานกลาง	52	47.7
น้อย	43	39.4
หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย		
มาก	10	9.2
ปานกลาง	56	51.4
น้อย	43	39.4
ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม		
มาก	8	7.3

ปานกลาง	25	22.9
น้อย	76	69.7
หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับง่าย		
มาก	15	13.8
ปานกลาง	49	45.0
น้อย	45	41.3
รวม	109	100

จากตารางที่ 10 พบว่าข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ในระดับน้อย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 64.2 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที อยู่ในระดับน้อยจำนวน 69 ราย คิดเป็นร้อยละ 63.3 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ น้อย จำนวน 65 ราย คิดเป็นร้อยละ 59.6 ก่อนและหลังออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง warm up , cool dawn ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยจำนวน 66 ราย คิดเป็นร้อยละ 60.6กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทานอาหารครบ 5 หมู่ อยู่ในระดับ ปานกลาง จำนวน 67 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.5 การดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 59 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.1 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจะรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 52 ราย คิดเป็นร้อยละ 47.7 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 56 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.4 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอย่างหักโหม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย จำนวน 76 ราย คิดเป็นร้อยละ 69.7 หลังกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายส่วนใหญ่จะรู้สึกนอนหลับง่าย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 49 ราย คิดเป็นร้อยละ 45.0

**ส่วนที่ 2** แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการใช้สถิติไค-สแควร์ ด้วยวิธี Crosstab ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

**ตารางที่ 11** แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ข้อมูลพื้นฐานปัจจัยส่วนบุคคล							
	เพศ		อายุ		ดัชนีมวลกาย		ระดับชั้นปี	
	$\chi^2$	P	$\chi^2$	P	$\chi^2$	P	$\chi^2$	P
ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์	.562	.755	33.32	.000	48.75	.049	25.66	.000
ท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที	.585	.746	33.84	.000	38.04	.291	31.98	.000
ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด	.683	.711	22.50	.004	41.08	.188	23.36	.000
ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง	.658	.720	28.25	.000	41.74	.170	23.96	.000
ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่	3.774	.152	13.09	.109	46.34	.077	10.68	.030
ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว	4.781	.092	17.50	.025	24.47	.885	12.16	.016
หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึก	1.549	.461	32.71	.000				

ผ่อนคลาย สบายตัว					33.99	.468	38.33	.000
หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย	1.549	.461	27.35	.001	36.46	.355	31.41	.000
ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม	.438	.803	29.77	.000	46.16	.080	28.55	.000
หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับ								
ง่าย	1.435	.488	28.05	.000	27.54	.776	22.66	.000

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่ ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับง่าย และ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์ และ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่ ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้าน ท่านออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ท่านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ท่านออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายท่าน warm up , cool dawn ทุกครั้ง ท่านทานอาหารครบ 5 หมู่ ท่านดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายท่านจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกเหนื่อย ท่านออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายท่านรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังตารางที่ 12

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาครั้งนี้พบว่า ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายทุกสัปดาห์ในระดับน้อย จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 64. ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที อยู่ในระดับน้อย จำนวน 69 ราย คิดเป็นร้อยละ 63. ออกกำลังกายเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ น้อย จำนวน 65 ราย คิดเป็นร้อยละ 59.6 ก่อนและหลังออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่าง warm up , cool dawn ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย จำนวน 66 ราย คิดเป็นร้อยละ 60.6 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ทานอาหารครบ 5 หมู่ อยู่ในระดับ ปานกลาง จำนวน 67 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.5 การดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 59 ราย คิดเป็นร้อยละ 54.1 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจะรู้สึกผ่อนคลาย สบายตัว ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 52 ราย คิดเป็นร้อยละ 47.7 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 56 ราย คิดเป็นร้อยละ 51.4 กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายอย่างหักโหม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย จำนวน 76 ราย คิดเป็นร้อยละ 69.7 หลังกลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายส่วนใหญ่จะรู้สึกนอนหลับง่าย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 49 ราย คิดเป็นร้อยละ 45.0 ซึ่ง

สอดคล้องกับภาณูญา บุญภักดิ์ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะในกรุงเทพมหานคร 2. ศึกษาปัจจัยส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร และ 3.เสนอแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 1,119 คน ได้มาโดยการ สุ่มแบบบังเอิญจากสวนสาธารณะ 20 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม มีความเชื่อมั่น 0.95 วิเคราะห์ ข้อมูลด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้าน ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายทำ warm up , cool dawn ทุกครั้ง ทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกเหนื่อย ทำออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายทำรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้าน ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายทำ warm up , cool dawn ทุกครั้ง ดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกเหนื่อย ออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายทำรู้สึกนอนหลับง่าย และไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้าน ทานดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้าน ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ และไม่มี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้านออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายทำ warm up , cool dawn ทุกครั้ง ทานอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกเหนื่อย ออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายทำรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายด้าน ออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที ท่ออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ก่อนและหลังออกกำลังกายทำ warm up , cool dawn ทุกครั้ง ทานทานอาหารครบ 5 หมู่ ทานดื่มน้ำครบวันละ 8 แก้ว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกผ่อนคลายสบายตัว หลังออกกำลังกายทำรู้สึกเหนื่อย ออกกำลังกายอย่างหักโหม หลังออกกำลังกายทำรู้สึกนอนหลับง่าย ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับทวิศักดิ์ หนูสุวรรณ ศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 360คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 63.33 มีอายุต่ำกว่า 20 ปีร้อยละ 55.56 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 44.44 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวันร้อยละ 33.34 ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีร้อยละ 29.71จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่าส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ 40.79 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งร้อยละ 23. 70 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในช่วงคะแนนระดับปานกลางร้อยละ 49.72 ด้านทัศนคติอยู่ในระดับดีร้อยละ 81.25 (ทวิศักดิ์ หนูสุวรรณ, 2559)

**ข้อเสนอแนะ**

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ เลือกแค่กลุ่มตัวอย่างนักศึกษากลุ่มเดียว ซึ่งอยากให้มีกลุ่มตัวอย่างหลากหลาย เช่น บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ศึกษาถึงปัจจัยต่างๆที่แตกต่างกันในการใช้ชีวิตประจำวัน เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**เอกสารอ้างอิง**

Gercia, A.W. (August 1995). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. Journal of.

Pender, Nola J. (1996). Revised Health Promotion Model in 3rd. เข้าถึงได้จาก of Health Promotion Model in Nursing Practice (Health Promotion and Protection). Michigan:University of Michigan school.

กฤติยา วงศ์ศิริ. (2564 ). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตเชียงใหม่

กวิณ บุญประโคน. (2560). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2565 เข้าถึงได้จาก <https://mmm.ru.ac.th/MMM/IS/mlw12/6114961049.pdf>

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2561-2573). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2565 เข้าถึงได้จาก <https://dopah.anamai.moph.go.th/th/activity-plan/185662>

กาญจนา บุญภักดี. (2557). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ ในกรุงเทพมหานคร. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

กุลธิดา เหมมาเพชรและคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. สืบค้นเมื่อ กรกฎาคม 10, 2564, เข้าถึงได้จาก [http://www.edu.kps.ku.ac.th/DBresearch/document/DB\\_RESEARCH/Research25.pdf](http://www.edu.kps.ku.ac.th/DBresearch/document/DB_RESEARCH/Research25.pdf).

ทวีศักดิ์ หนูสุวรรณ. (2559). ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2565 เข้าถึงได้จาก <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/11018/1/416778.pdf>

รศ.นพ.อภิชาติ อัครมงคลกุล. (ม.ป.ป). หลักการออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 22 ตุลาคม 2565, เข้าถึงได้จาก [https://ces.wu.ac.th/news/06/luck\\_exercise.pdf](https://ces.wu.ac.th/news/06/luck_exercise.pdf)

สุชาติ สิทธิวงษ์. (2565). พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ

สุเทพ ภิบุญสวัสดิ์สกุล. (2560). พฤติกรรมการออกกำลังกายของครูพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 39. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต(พลศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สุธี อันทระกุล. (2556). ขั้นตอนการออกกำลังกาย. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2564 เข้าถึงได้จาก <https://www.gotoknow.org/posts/73699>.

สุนันทา ธงทอง. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาล วังทรายพูน จังหวัดพิจิตร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โสภณ อารณศิริโรจน. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.