

รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา\*\*

The Model of Exercise Activity for Health of Female Students  
at Nakhon Ratchasima Rajabhat University\*\*

วันเฉลิม เบ้ามี<sup>1\*</sup>

Wunchalerm Baomee<sup>1\*</sup>

Received : March 17, 2023; Revised : April 19, 2023; Accepted : April 19, 2023

**บทคัดย่อ (Abstract)**

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงทดลองแบบกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา และ 2) เพื่อประเมินผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะและแอโรบิกสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.74 และแบบบันทึกผลการวัดค่าดัชนีมวลกายของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบโยคะ และการเต้นแอโรบิกกับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์หาค่าดัชนีมวลกาย

---

<sup>1</sup>กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา; Student Development Division, Office of the President, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand.

\*Corresponding Author; e-mail : art\_carter19@hotmail.com

\*\*งานวิจัยนี้ ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

Citation : Baomee, W. (2023). The Model of Exercise Activity for Health of Female Students at Nakhon



Ratchasima Rajabhat University. *Journal of Local Governance and Innovation*. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.xx>

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดคือ โยคะ โดยมีความคิดเห็นและความคาดหวังอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.13$ , S.D.=0.33) และ 2) ผลการประเมินรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะและแอโรบิกพบว่า อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยมีผลต่างค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มทดลอง เฉลี่ย 0.65 กิโลกรัม/ตารางเมตร และกลุ่มควบคุม เฉลี่ย 0.72 กิโลกรัม/ตารางเมตร

**คำสำคัญ (Keywords) :** รูปแบบกิจกรรม, การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, น้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน, ดัชนีมวลกายของนักศึกษาหญิง

## Abstract

This research was a quantitative and quasi-experimental research. The purposes were: 1) to study the model of exercise activity for health, and 2) to evaluate the model of exercise activity for health with Yoga and Aerobic dance of female student at Nakhon Ratchasima Rajabhat University. The Sample used the Purposive Sampling method of 64 samplings, divided into 32 experimental groups and 32 control groups. Research instruments were questionnaire with 0.74 reliability and the record of BMI measurement results of Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. The data was collected by organizing exercise activity for health with Yoga and Aerobic dance with the experimental group for eight weeks. The data was analyzed with descriptive statistics, percentage, Mean, Standard Deviation (S.D.) and BMI analysis.

Results showed that; 1) Most of the female students had the most form of exercise for health which was yoga, for the opinions and expectations were middle ( $\bar{X}=3.13$ , S.D.=0.33). And 2) the results of evaluating the model of exercise activity for health with Yoga and Aerobic Dance, it was found that was at the suitable proportion. There was a mean difference in body mass index (BMI) of the experimental group of 0.65 kg/square meter and the control group averaged 0.72 kg/square meter.

**Keywords :** The Activity Model, The Exercise for Health, Overweight, BMI of Female

**Citation :** วันเฉลิม เข้มมี. (2566). รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครราชสีมา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 147-158;



DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.xx>

## บทนำ (Introduction)

เมื่อปี 1997 องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศว่าโรคอ้วน เป็นโรคระบาด และล่าสุดเมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2020 WHO แถลงว่า “ปัจจุบันมีประชากรผู้ใหญ่ที่น้ำหนักเกิน (Overweight) อยู่ 1,900 ล้านคน และในจำนวนดังกล่าวมีคนเป็นโรคอ้วน (Obesity) มากถึง 650 ล้านคน” แต่ไม่มีใครทราบเรื่องนี้มากนักเพราะตรงกับปีที่เผชิญกับวิกฤติต้มยำกุ้ง ต่อจากนั้นโรคระบาดนี้ก็มิแต่เพิ่มขึ้นจนกระทั่งข้อมูลล่าสุด (2015-2016) มีคนเป็นโรคอ้วนในสหรัฐมากถึงร้อยละ 39.8 ซึ่งสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากจาก COVID-19 ในสหรัฐอเมริกา ก็เพราะหลายคนเป็นโรคอ้วน ทำให้มีการอักเสบเรื้อรัง (Chronic Inflammation) ทำให้ร่างกายแก่เกินวัยและเกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคมะเร็ง ที่ทำให้ร่างกายไม่สามารถต่อสู้กับ COVID-19 ได้ ซึ่งในประเทศไทยมีความเป็นไปได้สูงว่าคนที่น้ำหนักเกิน (อ้วนและเป็นโรคอ้วน) น่าจะมีสัดส่วนใกล้เคียงร้อยละ 40 ของประชากรทั้งหมดแล้ว ในขณะที่สหรัฐอเมริกานั้นสัดส่วนนี้จะเท่ากับร้อยละ 68 (Saicheua, 2020 : ออนไลน์) โดยประชากรไทยที่เป็นผู้หญิงร้อยละ 41.8 มีความชุกของภาวะอ้วน (BMI $\geq$ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร) และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างชัดเจน (Ministry of Public Health, 2016: 27) จากผลการสำรวจข้อมูลสถานการณ์สูงตีสมส่วนและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นอายุ 15-21 ปี พบว่า ปัจจุบันวัยรุ่นหญิงอายุ 19 ปี มีส่วนสูงเฉลี่ย 158.1 เซนติเมตร (เป้าหมายส่วนสูงของวัยรุ่นชาย ปี พ.ศ. 2564 คือ 162 เซนติเมตร) โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย การนอนหลับ ส่วนดัชนีมวลกายพบว่ามีระดับปกติเท่ากับร้อยละ 51.8 (Department of Health, 2018 : 23)

ผลการตรวจสุขภาพนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาหญิง 223 คน (ร้อยละ 62.9) มีน้ำหนักตัวเฉลี่ย 80.56 กิโลกรัมต่อคน และส่วนสูง 160.58 เซนติเมตรต่อคน (Nakhon Ratchasima Rajabhat University, 2020) จะเห็นได้ว่า นักศึกษาหญิงมีภาวะน้ำหนักเกินในอัตราสูง ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (Ministry of Education, 2008 : 146) โดยวิธีการดูแลและควบคุมน้ำหนักตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานด้วยการออกกำลังกาย เป็นวิธีช่วยให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานที่ได้รับจากอาหารออกไปจากร่างกายให้เหมาะสมกับวัยและเพศที่ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยการเลือกประเภท รูปแบบ และกิจกรรมการออกกำลังกายให้

Citation : Baomee, W. (2023). The Model of Exercise Activity for Health of Female Students at Nakhon



Ratchasima Rajabhat University. *Journal of Local Governance and Innovation*. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisru.2023.xx>

สอดคล้องกับสุขภาพในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการ และทักษะที่ได้ปฏิบัติในแต่ละรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่นำมาใช้อย่างถูกต้อง เป็นขั้นตอน และเป็นระบบ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการช่วยส่งเสริมพัฒนา บำบัดรักษา ฟันฟู และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสมองและสุขภาพ ช่วยแก้ไขบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้มีความสง่างาม ได้รูปทรง และสมบูรณ์แข็งแรงตามวัย รวมทั้งสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวให้เป็นไปตามที่ต้องการได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว แม่นยำ สัมพันธ์และเป็นระบบ (Krabuanrat, 2010: 5-6)

ทั้งนี้ รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิกและโยคะ เป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่งซึ่งช่วยบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ไปพร้อมกับฝึกการสร้างสมดุลและการรวมของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียว (Natto-san & Sriwattanapitikul, 2011 : 16) ทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เกิดความกระชับไม่หย่อนยานตามแรงโน้มถ่วงของโลกและก่อนวัยอันสมควร ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ความสนใจตรวจสอบค่าดัชนีมวลกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยการทดลองใช้ด้วยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบโยคะและแอโรบิก เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยเน้นการลดน้ำหนักตัวตามเกณฑ์มาตรฐานของวัยรุ่นเพศหญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักตัว และสามารถนำไปใช้ป็นกิจกรรมสำหรับการออกกำลังกายสำหรับผู้สนใจและผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพสมดุลของร่างกายและจิตใจให้มีสุขภาพที่ดี ปรากฏจากปัญหาสุขภาพที่เกิดจากโรคภาวะน้ำหนักตัวเกินได้ต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objectives)

1. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัย ราชภัฏนครราชสีมา
2. เพื่อประเมินผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะและแอโรบิก สำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

## วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ประชากรในการวิจัย เป็นนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ประจำปีการศึกษา 2563 จำนวน 223 คน (Office of Academic Promotion

Citation : วันเฉลิม เข้มมี. (2566). รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครราชสีมา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 147-158;



DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgsirru.2023.xx>

and Registration, 2020) ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณาจากลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์การวิจัย ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) จำนวน 64 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน กำหนดเกณฑ์คัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา อายุระหว่าง 18-19 ปี และส่วนสูงที่ได้รับการวัดและตรวจค่าดัชนีมวลร่างกายตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยการวัดซ้ำในช่วงระยะเวลาสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรม และยินยอมให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดกระบวนการทั้ง 2 กลุ่ม สำหรับเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัยคือ กลุ่มทดลองขาดการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเกิน 2 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่สามารถให้ข้อมูลในเครื่องมือการวิจัยได้

### วิธีการศึกษา

ดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) แบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design)

### เครื่องมือที่ใช้และวิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยมีความเหมาะสมและคุณภาพ

1. แบบสอบถาม (Questionnaire Form) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประวัติสุขภาพ และรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) ส่วนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีการของ Likert กำหนดค่าคะแนนทัศนคติและความคาดหวัง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ 5 หมายถึง มากที่สุด 4 หมายถึง มาก 3 หมายถึง ปานกลาง 2 หมายถึง น้อย และ 1 น้อยที่สุด (Siljaru, 2010 : 67) ทำการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) กำหนดให้ค่าที่เหมาะสมมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 ขึ้นไป พบว่า ได้ค่า IOC เป็นรายข้ออยู่ระหว่าง 0.67-1.00 และทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92 ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการทดลองใช้กับนักศึกษาหญิง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) (Wanichbuncha, 2016 : 35) กำหนดให้มีค่ามากกว่า 0.70 ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 พบว่า ทั้งฉบับ เท่ากับ 0.74 และรายข้ออยู่ระหว่าง

Citation : Baomee, W. (2023). The Model of Exercise Activity for Health of Female Students at Nakhon



Ratchasima Rajabhat University. Journal of Local Governance and Innovation. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisru.2023.xx>

0.72-0.74 สรุปว่า เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่สร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นค่อนข้างสูงและข้อคำถามมีความเที่ยงตรง (Pongwichai, 2008 : 121) แสดงว่าสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างได้จริง

2. ใบบันทึกรผลการวัดค่าดัชนีมวลกาย (ก่อนและหลัง ทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ) ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports, 2019 : 20) มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended) โดยเลือกแบบการกรอกรายการ 3 ข้อ ได้แก่ 1) น้ำหนัก (กิโลกรัม) 2) ส่วนสูง (เซนติเมตร) และ 3) ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) (กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง (Experimental Group) จะได้รับกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบโยคะและแอโรบิก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45-60 นาที ในช่วงเวลา 17.00-18.00 นาฬิกา และกลุ่มควบคุม (Control Group) ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบโยคะและแอโรบิกให้ดำเนินชีวิตตามปกติ

### สถิติที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean :  $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviations : S.D.) กำหนดเกณฑ์การแสดงผลทัศนคติและความคาดหวังด้วยค่าเฉลี่ยตามแนวคิดของ Best (1981 : 196) ได้แก่ 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด 3.51-4.50 หมายถึง มาก 2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง 1.51-2.50 หมายถึง น้อย และ 1.00-1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

2. วิเคราะห์ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามสูตรการคำนวณของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Division of Physical Activity for Health, Department of Health, 2020 : ออนไลน์) กำหนดเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพศหญิง อายุ 18-19 ปี โดยผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์สรุปช่วงรายการดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ตารางเมตร) ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพศหญิง อายุ 18-19 ปี ได้จำนวน 4 ระยะ และกำหนดเกณฑ์การแปลผลอ้างอิงเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย เพศหญิง อายุ 18 ปี และอายุ 19 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

ศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Sport Science Bureau, Department of Physical Educaiton, Ministry of Tourism and Sports, 2019 : 24) ดังนี้

กิโลกรัม/ตารางเมตร	เกณฑ์แปลผล	กิโลกรัม/ตารางเมตร	เกณฑ์แปลผล
13.59-14.18	พอมมาก	14.19-19.15	พอม
19.16-23.89	สมส่วน	23.90-24.63	ต่ำม
24.63 ขึ้นไป	เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้		

### ผลการวิจัย (Research Results)

1. ผลการศึกษารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาหญิงส่วนใหญ่มีรูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุดคือ โยคะ โดยมีความคิดเห็นและความคาดหวัง แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทัศนคติและความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้าน	ทัศนคติและความคาดหวัง		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	3.95	0.77	มาก
2. ความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2.31	0.36	น้อย
รวมเฉลี่ย	3.13	0.33	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษาหญิงมีทัศนคติและความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.13$ , S.D.=0.33) พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.95$ , S.D.=0.77) ส่วนความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X}=2.31$ , S.D.=0.36)

2. ผลการประเมินผลรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะและแอโรบิก สำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา แสดงดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในรูปแบบโยคะและแอโรบิก

การทำกิจกรรม (โยคะและแอโรบิก)	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/ตารางเมตร)			
	กลุ่มทดลอง	แปลผล	กลุ่มควบคุม	แปลผล
- ก่อน	20.86	สมส่วน	21.79	สมส่วน
- หลัง	20.21	สมส่วน	21.07	สมส่วน
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>20.53</b>	<b>สมส่วน</b>	<b>21.43</b>	<b>สมส่วน</b>
ผลต่าง	0.65	-	0.72	-

จากตารางที่ 3 พบว่า อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยมีผลต่างค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของกลุ่มทดลอง เฉลี่ย 0.65 กิโลกรัม/ตารางเมตร และกลุ่มควบคุม เฉลี่ย 0.72 กิโลกรัม/ตารางเมตร

### อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด คือ โยคะ โดยธรรมชาติแล้วจะเห็นได้ว่านักศึกษาหญิงกลุ่มนี้ยังอยู่ในวัยรุ่น ซึ่งมีช่วงอายุรอยต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีฮอร์โมนเพศเป็นตัวกระตุ้นให้มีความรู้สึกนึกคิดใส่ใจต่อสรีระร่างกายของตนเอง ดังนั้นการให้ความสำคัญเลือกรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะเป็นการจัดปรับความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากโยคะให้ความสำคัญยิ่งยกับหลักแห่งความสมดุล โยคะคือวินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกันของระบบต่าง ๆ ของชีวิตโดยอาศัยเทคนิคการฝึกท่าทางกาย การหายใจ สมาธิ และสภาวะการรวมกาย-จิต เข้าด้วยกันอย่างมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา (Division of Complementary and Alternative Medicine, 2008 : 4) ซึ่งในคู่มือแนวทางการจัดการปัญหาอ้วนลงพุงและภาวะแทรกซ้อน (Krutakul et al., 2020 : 20) ได้แนะนำการออกกำลังกายเพื่อลดปริมาณไขมันในร่างกายและเสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือด ด้วยรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลามากกว่า 30 นาทีขึ้นไปและอย่างน้อย 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ได้แก่ การเดิน การว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน พายหรือถีบเรือ การวิ่ง (สำหรับคนที่มีระดับน้ำหนักในเกณฑ์ปกติ) ไร่ไถเก็ก ชิกง และการเต้นแอโรบิก ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

Citation : วันเฉลิม เข้มมี. (2566). รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ



นครราชสีมา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgrisru.2023.xx>

นักศึกษาหญิงมีทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระดับมาก โดยมีอันดับแรก คือ การออกกำลังกายอย่างเป็นประจำช่วยลดไขมันได้ ซึ่งลักษณะวลัย มหาโชติ (Mahachote, 2014 : 23-28) ได้อธิบายถึงการลดน้ำหนักที่จะช่วยให้มีอายุยืนและช่วยในการรักษาโรคต่าง ๆ เป็นอย่างดี ดังนั้น วิธีลดน้ำหนักที่ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกายก็คือการลดไขมันที่สะสมอยู่มากกว่าปกติในร่างกายด้วยการแก้ไขด้านอาหารหรือลดปริมาณอาหารที่ทานอย่างถูกหลักโภชนาการ และควรออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจำกัดอาหาร ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ได้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเพียงวันละครึ่งชั่วโมงทุกวันจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก ส่วนความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพระดับน้อย โดยข้อรายการที่มีระดับปานกลางอันดับแรก คือ ความคาดหวังในการออกกำลังกายเพื่อรักษา ป้องกัน และลดการเกิดโรคภัยให้กับตัวเอง ซึ่งงานวิจัยของนพรัตน์ มีจินดา และคณะ (Meejinda et al., 2020 : 83) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพศหญิงมีความรู้และทัศนคติอยู่ในระดับดี และพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกินอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง มีความสัมพันธ์กัน ส่วนความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับภาวะน้ำหนักเกินมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันภาวะน้ำหนักเกิน มีข้อเสนอแนะให้ส่งเสริมและสนับสนุนช่องทางสื่อที่สามารถเข้าถึงนักศึกษามากที่สุด และส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

นักศึกษาหญิงกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน โดยมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนและหลังอยู่ในเกณฑ์สมส่วนเช่นกัน ซึ่งหลังกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบโยคะและแอโรบิก มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงทุกคน ซึ่งคล้ายคลึงกับงานวิจัยของวัชรินทร์ เสมามอญ (Senamon, 2019 : 65-66) พบว่า หลังการทดลองมีดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ในงานวิจัยของปรีดี ศรีสมัย (Sridamai, 2021 : 74) ได้เสนอแนะให้มีการจัดกิจกรรมในการกำกับตนให้กับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และควรส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีรูปแบบและแบบแผนชัดเจนต่อเนื่องในโรงเรียน เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้นักเรียนได้มากขึ้น

## ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

### 1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยยังพบว่าในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีนักศึกษาหญิงที่อยู่ในเกณฑ์เกินกำหนดไว้ ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ควรจัดให้มีกิจกรรมสร้างเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานตามช่วงอายุ ควบคู่ไปกับการจัดตารางการกำกับและควบคุมการบริโภคอาหารประจำวันร่วมกันไปด้วย เพื่อให้นักศึกษาได้นำไปปฏิบัติสำหรับลดน้ำหนักตัวให้เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐาน ส่งผลดีต่อสุขภาพและร่างกายที่ได้สัดส่วนต่อไป

### 2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นหลักสูตรที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยเป็นฐานสำหรับการจัดกิจกรรมและฝึกทักษะการเสริมสร้างบุคลิกภาพกายใจที่ดีได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย

## เอกสารอ้างอิง (References)

- Best, J. W. (1981). **Research in Education**. New Jersey: Prentice – Hall.
- Department of Health. (2018). **Annual Report of the Department of Health 2017**. Bangkok : Department of Health, Ministry of Public Health. [In Thai]
- Division of Complementary and Alternative Medicine. (2008). **Basic of Yoga for Health**. Bangkok : Sukhumvit Media Marketing. [In Thai]
- Division of Physical Activity for Health, Department of Health. (2020). **Body Mass Index : BMI**. [Online]. Available : [https://hd.co.th/my/users/sign\\_up](https://hd.co.th/my/users/sign_up). Retrieved 2 September 2020. [In Thai]
- Krabuanrat, C. (2010). **Exercise for health: Knowledge that still needs to be understood**. Bangkok : Faculty of Education, Kasetsart University. [In Thai]
- Krutakul, K., Inthiraj, A., Supapich, N., Suwannaphol, W., Rungtraku., L. and Maneesri, T. (2020). **Guidelines for the management of abdominal obesity and its complications**. Bangkok : Public Library. [In Thai]

Citation : วันเฉลิม เข้มมี. (2566). รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครราชสีมา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.xx>



- Mahachote, L. (2014). **Factors Influencing Body Weight Control Behaviors of Aerobics Club Member in Mueang District, Nakhon Pathom Province.** Master of Education Program in Development Education, Silpakorn University. [In Thai]
- Meejinda, N., Siriprohmpathara, C. and Taarak, K. (2020). Factors associated with Body Mass Index among Students in Sirindhorn College of Public Health, Khon Kaen. **Thai Health Science Journal and community public health.** 3(1) : 83-94. [In Thai]
- Ministry of Education. (2008). **Basic Education Core Curriculum B.E. 2551.** Bangkok : Council Printing House. [In Thai]
- Ministry of Public Health. (2016). **The 12<sup>th</sup> National Health Development Plan (2017-2021).** Bangkok : Ministry of Public Health. [In Thai]
- Nakhon Ratchasima Rajabhat University. (2020). **Annual health checkup results 2020 for first year students, Nakhon Ratchasima Rajabhat University.** (Unpublished manuscript). [In Thai]
- Natto-san and Sriwattanapitikul, S. (2011). **Yoga girl.** Bangkok : Wongklom. [In Thai]
- Office of Academic Promotion and Registration. (2020). **Annual Report 2020.** Nakhon Ratchasima : Nakhon Ratchasima Rajabhat University. [In Thai]
- Pongwichai, S. (2008). **Statistical data analysis by computer.** 19<sup>th</sup> edition. Bangkok : Chulalongkorn University Press. [In Thai]
- Saicheua, S. (2020). **Obesity. In Bangkok business.** [Online]. Available : <https://www.bangkokbiznews.com/blog/detail/650315> . Retrieved 2 September 2020. [In Thai]
- Senamon, W. (2019). The Effect of Weight Reduction Program for Among Overweight Students. **Journal of MCU Humanities Review.** 5(2) : 65-74. [In Thai]
- Siljaru, T. (2010). **Research and analysis of statistical data with SPSS.** 11<sup>th</sup> edition. Bangkok : V. Inter Print. [In Thai]

Citation : Baomee, W. (2023). The Model of Exercise Activity for Health of Female Students at Nakhon



Ratchasima Rajabhat University. **Journal of Local Governance and Innovation.** 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.xx>

Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2019). **Tests and benchmarks for physical fitness of people aged 19-59 years old.** Bangkok : Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. [In Thai]

Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. (2019). **Tests and benchmarks for physical fitness of people aged 13-18 years old.** Bangkok : Sport Science Bureau, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports. [In Thai]

Sridamai, P. (2021). Self-Regulation of Adolescents aged 13–18 years to Decrease their Body Mass Index in the Akat Amnuai District, Sakon Nakhon Province. **Journal of Sakon Nakhon Hospital.** 24(2) : 74-86. [In Thai]

Wanichbuncha, K. (2016). **Advanced Statistical Analysis with SPSS for Windows.** Bangkok : Department of Statistics, Faculty of Commerce and Accountancy. Chulalongkorn University. [In Thai]

Citation : วันเฉลิม เข้มมี. (2566). รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ

นครราชสีมา. วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น. 7(2) : 147-158;

DOI : <https://doi.org/10.14456/jlgisrru.2023.xx>

