ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนครราชสีมา
Exercise needs of undergraduate students in Nakhonratchasima College

วันฉัตร โสพส[1], สาธิต สีเสนซุย[1], วรรณภา พลรักษา[2], เฉลิมโชค กางโคกกรวด[2] และเดชาธร จันทะมา[2]

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนครราชสีมา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 336 คน แบ่งเป็นชาย 168 และหญิง 168 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามความต้องการของนักศึกษาในการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา ตามตัวแปร เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการศึกษา พบว่า

1. นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.62

2. นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายในทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาดังกล่าวทางวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มศึกษาที่มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เป็นวิทยาลัยพัฒนาไปสู่มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการออกกำลังกาย เช่น อายุ อาชีพ แรงจูงใจ เป็นต้น

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร

คำสำคัญ : ความต้องการ, การออกกำลังกาย, นักศึกษา

Abstract

The objective of this research was to study needs of exercise for the undergraduate students Nakhonratchasima College. The samples of this research was 336 participants, including 168 male and 168 female. In this study instrument was a set of questionnaire exercise needs of undergraduate

[1]อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา
[2]นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

students. Data were analyzed by percentage, mean, standard deviation And compare the differences in average scores of exercise needs of undergraduate students Nakhonratchasima College according to gender variables by t-test

The research revealed as follow :

1. The students have the need for overall fitness at a moderate level with an average of 2.62

2. Students with different gender. There is a need for exercise. Overall, the difference is statistically significant. And considering each aspect, it was found that the needs for exercise in all aspects were significantly different at the level of 0.05

The results of the study, the college should encourage the students to take care of their health with exercise. Especially the study group with moderate attitude and exercise behavior. By organizing appropriate exercise activities and fitness facilities. In addition, in order to encourage the development of the university to further promote health.

Keywords: needs, exercise, students

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การพัฒนาประเทศจะต้องประกอบไปด้วยการพัฒนาในหลายๆด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้าน สังคม และด้านการศึกษา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะคุณภาพชีวิตนักศึกษา ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษานั้นองค์การอนามัยโลกจะเน้น ปัจจัย 3 ประการ คือ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โภชนาการ และในเรื่องสุขภาพของตนเอง ซึ่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติของคน ไม่ว่าจะมีชนชั้นวรรณะอย่างไรจะต้องตายทุกคน (นกุล โสตถิพันธุ์.2559)

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของมนุษย์ มีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คือ มีสมรรถภาพทางร่างกาย ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว อีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกาย สดชื่นแข็งแรง คลายความเครียด เพลิดเพลิน ร่างกายได้ผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการทำงาน มีอารมณ์แจ่มใสได้ (แสวง วัชระธนกิจและคณะ.2555,ธาริน สุขอนันต์และคณะ. 2557, สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2559, ธิติพงษ์ สุขดี.2559, สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2560)

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน ปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญ ในปัจจุบันเยาวชนและประชาชนไทยทุกชนชั้นและทุกกลุ่มอาชีพ ได้มองเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งในด้านของการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและการเสริมสร้างสมรรถภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อสุขภาพร่างกาย สมาชิกหน่วยงานจะได้ให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือช่วยกันสนับสนุนส่งเสริมในเรื่องนี้อย่างจริงจัง (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552 ,ณัชสกร คงชีวสกุล. 2557, พัชรินทร์ บุญรินทร์ และสุภลักษณ์ เชยชม.2558)

การสร้างเสริมสุขภาพในระดับอุดมศึกษาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพในฐานชุมชนที่มีความเฉพาะเจาะจงประเภทหนึ่งซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร ที่ไม่ใช่มุ่งแต่ให้ความรู้ด้านสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมถึง

กิจกรรมทุกอย่างที่เอื้อให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี ดังเช่น การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ แบบแผน และต้นแบบพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เป็นต้น (อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ.2561, สมใจ ศิระกมล.2555) วิทยาลัยนครราชสีมาเป็นสถาบันอุดมศึกษาสถาบันหนึ่ง ซึ่งตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ดังจะเห็นได้จากวิทยาลัยนครราชสีมา ที่มุ่งพัฒนานักศึกษาทั้งด้านวิชาการ ทักษะความชำนาญทางวิชาชีพที่มีศักยภาพและมีคุณค่าต่อสังคม อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนครราชสีมา เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายรวมทั้งการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา เพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้องได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนครราชสีมา

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนครราชสีมา ที่มีเพศต่างกันมีความต้องการในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมาทั้งภาคปกติและภาคสมทบทุกชั้นปี วิทยาลัยนครราชสีมา จำนวน 2,084 คน (ข้อมูลจากงานทะเบียนศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา วันที่ 22 สิงหาคม 2561) และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยนครราชสีมา ทั้งภาคปกติและภาคสมทบทุกชั้นปี มีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบทาโร่ ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 336 คน แบ่งเป็นชาย 168 และหญิง 168 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความต้องการของนักศึกษาในการออกกำลังกาย 4 ด้าน

1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ
4. ด้านการจัดการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา ตามตัวแปร เพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 336 คน เป็นเพศชายจำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเป็นเพศหญิง จำนวน 168 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 44.34 รองลงมาคือชั้นปีที่2 จำนวน 81 คน คิดเป็นร้อยละ 24.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 23.80รองลงมาคือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 16.36 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 42.55 รองลงมาคือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การแพทย์ จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 16.36

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความต้องการออกกำลังกายของของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา โดยรวม (n = 336)

รายการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.92	0.37	ปานกลาง
2. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	2.84	0.25	ปานกลาง
3. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	2.50	0.20	ปานกลาง
4. ด้านการจัดการ	2.25	0.13	น้อย
รวม	**2.62**	**0.37**	**ปานกลาง**

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย 2.62 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.92 รองลงมาคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีค่าเฉลี่ย 2.84 และด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย 2.50 ตามลำดับ และพบว่ามีความต้องการระดับน้อย คือ ด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ย 2.25

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา ตามตัวแปร เพศ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา จำแนกตามเพศ

ความต้องการในการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง		t	P
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.56	0.65	2.29	0.92	2.697*	0.027
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	3.03	0.34	2.64	0.15	5.452*	0.002
ด้านบุคลากรที่ให้บริการ	2.45	0.23	2.56	0.17	-4.207*	0.006
ด้านการจัดการ	2.16	0.14	2.34	0.12	-16.048*	0.000
รวม	**2.81**	**0.69**	**2.44**	**0.50**	**2.202***	**0.035**

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการในการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายในทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผล

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นักศึกษามีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ และด้านบุคลากรที่ให้บริการ พบว่ามีความต้องการระดับน้อย คือ ด้านการจัดการ โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อความต้องการในการออกกำลังกายนักศึกษาคือ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่น่าสนใจ และมีอุปกรณ์ที่ สถานที่ในการออกกำลังกายที่พร้อมและบรรยากาศที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญยิ่ง ทองคุปต์และคณะ (2561). ได้ศึกษาผลการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยศาสตร์มณีเวชต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีมุสลิมวัยแรงงาน จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า การใช้รูปแบบการออกกำลังกายโดยใช้ศาสตร์มณีเวชเป็นรูปแบบที่เหมาะสำหรับใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีมุสลิมวารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราช (2561). ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกุลรัตน์ศรีโรจน์และ ยุพาพร มาพะเนาว์ (2558). ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ พบว่า นิสิตแพทย์มีระดับการรับรู้และทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในเกณฑ์ที่ดี การสนับสนุนด้านอุปกรณ์การออกกำลังกายและจัดสถานที่ออกกำลังกายให้มีความสะดวกแก่การเดินทาง ส่งผลให้นิสิตแพทย์อยากออกกำลังกายมากขึ้น และสอดคล้องกับ ธิติพงษ์ สุขดี (2559). ที่ได้ศึกษาปัจจัยของการออกกาลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ด้านความรู้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ด้านแรงจูงใจในการออกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ด้านสถานที่และเครื่องอานวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ด้านอุปสรรคต่อการออกกาลังกายอยู่ในระดับน้อย ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับ พัชรินทร์ บุญรินทร์และ สุภลักษณ์ เชยชม (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

นักศึกษาพยาบาล และพบว่ามีความต้องการระดับน้อย คือ ด้านการจัดการ ซึ่งส่วนนี้ในวิทยาลัยนครราชสีมา มีบุคลากรที่ให้บริการมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ในการใช้บริการ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยนครราชสีมา จากผลการศึกษาพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยกว่า เพศชาย สอดคล้องกับ วิวัฒน์ กาญจนะ (2551). ผลการศึกษาพบว่า มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีเจตคติต่อการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี เพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ (2558).ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกาลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรใน เขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้บริการสถานออกกาลังกายขนาดใหญ่ (ศึกษาเฉพาะ Fitness First, Virgin Active, True Fitness, We Fitness) ที่มีความแตกต่างกันในเรื่องเพศและ อายุ มีระดับการตัดสินใจใช้บริการสถานที่ออก กาลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ที่แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างเพศชายมีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกาลังกายขนาดใหญ่ที่มากกว่าเพศหญิง และกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 31-35 ปี มีการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกาลังกายขนาดใหญ่มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาดังกล่าวทางวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกลุ่มศึกษาที่มีเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปานกลาง โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม นอกจากนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เป็นวิทยาลัยพัฒนาไปสู่มหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความต้องการออกกำลังกาย เช่น อายุ อาชีพ แรงจูงใจ เป็นต้น
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากร

เอกสารอ้างอิง

ณัชสกร คงชีวสกุล. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี . ปีที่ 9 ฉบับที่ 16 ฉ.ที่ 1 มกราคม-มิถุนายน หน้า 59-70

ธาริน สุขอนันต์และคณะ. (2557). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี . วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม หน้า 66-75.

ธิติพงษ์ สุขดี .(2559). ศึกษาปัจจัยของการออกกาลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 มกราคม – ธันวาคม หน้า 69-79

นกุล โสตถิพันธุ์ (2559). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สืบค้นจาก file:///C:/Users/Computer/Desktop/s2.pdf สืบค้นวันที่ 8 กันยายน 2561. แผนการพัฒนาศึกษากีฬาแห่งชาติฉบับที่6(พ.ศ.2560-2564)สงเคราะห์ทหารผ่านศึก สืบค้นวันที่ 8 กันยายน 2561.

บุญยิ่ง ทองคุปต์และคณะ .(2561). ผลการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยศาสตร์มณีเวชต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในสตรีมุสลิมวัยแรงงาน จังหวัดนราธิวาส วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ ปีที่ 10 ฉบับที่ 3 กันยายน ธันวาคม.

พัชรินทร์ บุญรินทร์และสุภลักษณ์ เชยชม.(2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ.ปีที่ 33 ฉบับที่ 2 : เมษายน - มิถุนายน หน้า : 176-186.

มุกดาวรรณ สมบูรณ์วรรณะ และผู้แต่งคนอื่นๆ. (2558) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการสถานออกกำลังกายขนาดใหญ่ (Fitness Center) ของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ : ม.ป.ท.

วิวัฒน์ กาญจนะ.(2551). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต หน้า41-54

สกุลรัตน์ ศรีโรจน์ และ ยุพาพร มาพะเนาว์ . (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์ โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ . ศรีนครินทร์เวชสาร. ปีที่ 30 ฉบับที่ 3 พ.ค.-มิ.ย. หน้า 292-298.

สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4. นนทบุรี บริษัทเดอะกราฟิโกซิสเต็มส์จำกัด.หน้า166 – 168.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา.พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2560 พิมพ์ที่ : บริษัท ซัน แพคเกจจิ้ง (2014) จำกัด.

แสวง วัชระธนกิจและคณะ.(2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี . วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน. ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 ก.ย.-ธ.ค. หน้า 35-47.

สมใจ ศิระกมล. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา: ความหมายและมุมมองที่แตกต่าง. พยาบาลสาร. พยาบาลสารปีที่ 39 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม หน้า 169-180.

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มฉก.วิชาการปีที่ 21 ฉบับที่ 42 มกราคม – มิถุนายน หน้า 55-64.