การประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
Physical Activity among Teachers at College of Health Sciences, Western University

นวรัตน์ พระเทพ[2], อันธิฌา สายบุญศรี[1]*, ขนิษฐา วงษ์ศรีเมือง[2], พิมสุรีย์ อัศวินโกวิท[2] และอาทิตย์ บัวผัน[2]
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต[1],
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น[2]

Nawarat Phrate[2], Unticha Saiboonsri[1]*, Khanittha Wongsrimuang[2], Pimsuree Ussawingowit[2], and Artid Buaphan[2]
Faculty of Nursing, Suan Dusit University[1]
The College of Health Sciences, Western University[2]

Received: *April 18, 2025*
Revised: *August 11, 2025*
Accepted: *August 14, 2025*

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับความต้องการของอาจารย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์สังกัดวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จำนวน 40 คน อายุ 25-59 ปี ประสบการณ์การทำงานตั้งแต่ 1 ปีการศึกษาขึ้นไป เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามเท่ากับ 0.74 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า 1) การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน เฉลี่ย 6.12 (SD = 1.31) วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 77.75 (SD = 30.40) นาทีต่อวัน หมวดการเดินทาง เฉลี่ย 3.97 (SD = 2.93) วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 25.25 (SD = 22.41) นาทีต่อวัน หมวดนันทนาการเฉลี่ย 2.63 (SD = 1.84) วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 22.50 (SD = 16.64) นาทีต่อวัน รวมประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวดเฉลี่ย 4.67 (SD = 1.46) วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 125.50 (SD = 30.22) นาทีต่อวัน เป็นการประกอบกิจกรรมทางกายระดับเบาถึงระดับปานกลาง เวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรมทางกายตรงกับข้อแนะนำของ World Health Organization (WHO, 2020) แต่ระดับความหนักไม่ตรงกับข้อแนะนำของ WHO (2020) ด้านพฤติกรรมเนือยนิ่งใช้เวลานั่งหรือเอนกาย เฉลี่ย 201.75 (SD = 67.74) นาทีต่อวัน ดูทีวี ใช้โทรศัพท์มือถือ เล่นคอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิงเฉลี่ย 155.84 (SD = 69.21) นาทีต่อวัน ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการทำงานเฉลี่ย 248.75 (SD = 70.68) นาทีต่อวัน รวมพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ย 606.34 (SD = 82.28) นาทีต่อวัน ซึ่งใช้เวลามากกว่าข้อแนะนำของ WHO (2020) 2) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายจากข้อเสนอแนะ ได้แก่ มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายด้านการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน มหาวิทยาลัยควรจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายให้เพียงพอและพร้อมใช้งาน มหาวิทยาลัยควรจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยควรส่งบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน

คำสำคัญ: การประกอบกิจกรรมทางกาย ระดับของกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง

*อันธิฌา สายบุญศรี (Corresponding Author)
e-mail: unticha_sai@dusit.ac.th

Abstract

This research was survey research. The objectives of the study were to 1) study the physical activities of teachers 2) investigate guidelines for physical activities that were consistent with teachers' health behaviors. The participants were 40 teachers at College of Health Sciences, Western University. Participants were aged 25-59 years with work experience of 1 academic year or more. The research instrument was a questionnaire and the content validity was validated by the index of item-objective congruence (IOC), yielding a score of 0.74. The statistical analysis used were frequency, percentages, means and standard deviations. The results were found that: 1) For the work category, they spent an average of 6.12 (SD = 1.31) days per week on physical activities and an average of 77.75 (SD = 30.40) minutes per day. For the travel category, they spent an average of 3.97 (SD = 2.93) days per week and an average of 25.25 (SD = 22.41) minutes per day. For the recreation category, they spent an average of 2.63 (SD = 1.84) days per week and an average of 22.50 (SD = 16.64) minutes per day. Overall, the average of total physical activity was 4.67 (SD = 1.46) days per week and an average of 125.50 (SD = 30.22) minutes per day. These averages were regarded as light-intensity physical activity to moderate-intensity physical activity. The time spent on physical activity matched the World Health Organization (WHO, 2020) recommendations, but the intensity level did not match the WHO (2020) recommendations. Time spent on sitting or reclining, an average of 201.75 (SD = 67.74) minutes per day was found. Time spent on watching TV, using mobile phones, playing computers for entertainment, an average of 155.84 (SD = 69.21) minutes per day was found. Using computers for work, an average of 248.75 (SD = 70.68) minutes per day was found. The average of total sedentary behavior was 606.34 (SD = 82.28) minutes per day. The time spent on total sedentary behavior exceeded the WHO (2020) recommendations. 2) The guidelines for organizing physical activities were recommended as follows: the university should have policies on physical activity while working, the university should provide adequate and available exercise equipment, the university should sponsor university's sports competition and the universities should train staff on physical activity during work.

Keywords: Physical Activity, Level of Physical Activity, Sedentary Behavior

บทนำ

ในทุกองค์กรประชากรวัยทำงานเป็นบุคลากรสำคัญที่ช่วยผลักดันองค์กรไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ ด้วยการสร้างสรรค์ พัฒนาด้านต่าง ๆ เพื่อให้องค์กรมีความเจริญก้าวหน้า แต่การทำงานในปัจจุบันที่มีการใช้คอมพิวเตอร์ ลักษณะงานที่เร่งด่วน ภาระงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ส่งผลให้วัยทำงานมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคออฟฟิศซินโดรม โรคเมตาบอลิกซินโดรม เป็นต้น (กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และณรัฐ วัฒนพานิช, 2563)

การมีสุขภาพดีประกอบด้วยการรับประทานอา หารที่เหมาะสม ตามสัดส่วนความต้องการของร่างกาย ร่วมกับการประกอบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและต่อเนื่อง สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (2565) รายงานสุขภาพคนไทยเมื่อเดือนพฤษภาคม 2565 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของประชากรกลุ่มวัยทำงาน ดังนี้ 1) รายได้ต่อหัวลดลงร้อยละ 7.4 อัตราว่างงานเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 1 เป็นร้อยละ 2 ส่งผลให้กลุ่มวัยทำงาน 1 ใน 3 มีความเครียดสูง 2) ลดค่าใช้จ่ายด้านอาหาร (ร้อยละ 37.8) เพิ่มการใช้บริการสั่งอาหาร (Delivery) และ3) ประกอบกิจกรรมทางกาย

ลดลง ดังนั้นความเครียด การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และการประกอบกิจกรรมทางกายลดลง จึงร่วมกันทำให้ประชากรกลุ่มวัยทำงานมีปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ก่อให้เกิดโรคเพิ่มขึ้น (พิมลพรรณ ดีเมฆ และศิริพร เงินทอง 2562) ดังนั้นถ้าประชากรวัยทำงานประกอบกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะส่งผลให้มีสุขภาพดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล (ขนิษฐา อันจะนะ และวรพงษ์ แย้มงามเหลือ, 2565) การประกอบกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอเป็นอุปสรรคต่อการมีสุขภาพดีของวัยทำงาน ทั้งนี้การประกอบกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอของวัยทำงาน ส่วนหนึ่งเกิดจากขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มองว่าทำให้เกิดความเมื่อยล้า เบียดบังเวลาทำงานและเวลาพักผ่อน เสียเวลา เสียค่าใช้จ่าย และมีกิจกรรมอื่นที่น่าสนใจมากกว่า (นฤมล พระใหญ่ และคณะ, 2563)

บุคลากรทางการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมแก่ผู้เรียน ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน เนื่องจากเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ สร้างเจตคติ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการประกอบกิจกรรมทางกายแก่ผู้เรียน ดังนั้นอาจารย์ต้องมีพฤติกรรมด้านการประกอบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเสียก่อนจึงจะเป็นต้นแบบที่เหมาะสมแก่ผู้เรียน (นันทิชา ไกรสินธุ์ และคณะ, 2564) การประกอบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารที่สะสมได้มากที่สุด ถ้ารับประทานอาหารมากต้องประกอบกิจกรรมทางกายมากขึ้นด้วย เพื่อให้สัดส่วนสมดุลกัน สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น

จากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จำนวน 40 คน ในปีการศึกษา 2566 พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ คือ ด้านการรับประทานอาหารตามหลัก 3อ. เป็นครั้งคราวร้อยละ 75 ด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ 67.5 และด้านการจัดการอารมณ์เครียด มีการจัดการอารมณ์เครียดเป็นประจำร้อยละ 52.5 จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยมีแนวคิดที่จะสำรวจการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์เพื่อหาแนวทางจัดกิจกรรมทางกายแก่อาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับความต้องการ ของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิด

แนวคิดและทฤษฎีการประกอบกิจกรรมทางกาย ความหมายของการประกอบกิจกรรมทางกาย การประกอบกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยกล้ามเนื้อโครงร่างที่มีการใช้พลังงาน ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การขี่จักรยาน การเล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการ (การเต้นรำ โยคะ ไทเก๊ก) การทำงานทั้งที่มีรายได้และไม่มีรายได้ สามารถทำได้ทั้งที่ทำงานและที่บ้าน (World Health Organization [WHO], 2020)

การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญ พลังงานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น การทำงานบ้านทำไร่ ทำสวน การยกของ การเดินทาง เช่น เดินและขี่จักรยาน และกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา เป็นต้น (กรมอนามัย, 2562)

การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ โดยกิจกรรมทางกาย แบ่งได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยกิจกรรมทางกายระดับเบา เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้น ๆ การทำงานบ้าน เป็นต้น กิจกรรมทางกายระดับ

ปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยที่ระหว่างที่ทำกิจกรรม ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น และกิจกรรมทางกายระดับหนัก หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำเร็ว การเล่นกีฬา เป็นต้น (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2567)

สรุป การประกอบกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ด้วยกล้ามเนื้อโครงร่าง ที่ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงาน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน เช่น การทำงานบ้านทำไร่ทำสวน การยกของ เป็นต้น การเดินทาง ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ การเล่นกีฬา เป็นต้น

ประเภทของการประกอบกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกได้ ดังนี้

กิจกรรมการทำงาน หมายถึง การทำงานทั้งที่ได้รับหรือไม่ได้รับผลตอบแทน (กรมอนามัย, 2561) เช่น กิจกรรมการศึกษาเล่าเรียน กิจกรรมการฝึกอบรม การทำงานบ้าน กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานด้านเกษตรกรรม การทำการประมง เป็นต้น (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2567)

การเดินทาง หมายถึง การเคลื่อนที่จากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่งด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อการสัญจร (ขนิษฐา อันจะนะ และวรพงษ์ แย้มงามเหลือ, 2565) เช่น การเดินทางไปทำงาน การเดินทางเพื่อซื้อสินค้าต่าง ๆ เป็นต้น (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2567)

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่ทำโดยความสมัครใจในยามว่างเพื่อความผ่อนคลายจากการทำงาน เช่น การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การเล่นฟิตเนส การเต้นรำ เป็นต้น (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2567)

พฤติกรรมเนือยนิ่ง/ กิจกรรมเนือยนิ่ง หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงการนั่งและการนอน ไม่รวมการนอนหลับ (กรมอนามัย, 2561)

ระดับของการประกอบกิจกรรมทางกาย

ระดับของการประกอบกิจกรรมทางกายสามารถจำแนกได้ ดังนี้

กิจกรรมทางกายระดับเบา การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะสั้น ๆ เป็นต้น

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึม ๆ อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

กิจกรรมทางกายระดับหนัก การเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย อัตราการเต้นของหัวใจ 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป (กรมอนามัย, 2562)

องค์ประกอบของการประกอบกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน การประกอบกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับวัยทำงานต้องมี 2 องค์ประกอบหลัก คือ ระดับความหนักของการประกอบกิจกรรมทางกาย ต้องเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางหรือระดับหนัก (WHO, 2020) กิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง แต่ยังพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจ 120-150 ครั้งต่อนาที เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน เป็นต้น กิจกรรมทางกายระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ อัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า 150 ครั้งต่อนาที เช่น การขุดดิน ปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก เต้นแอโรบิก วิ่งเร็ว เป็นต้น (กุลทัต หงส์ชยางกูร และคณะ, 2561)

ระยะเวลาการประกอบกิจกรรมทางกาย การมีกิจกรรมทางกายในระยะเวลาที่เหมาะสมจะช่วยให้วัยทำงานมีสุขภาพดี โดยการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150-300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือการมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก

75-150 นาทีต่อสัปดาห์ (WHO, 2020) ซึ่งสามารถแบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วง ๆ ในแต่ละวันแล้วนำมานับรวมกันได้ แต่จะต้องมีระยะเวลาติดต่อกัน 10 นาทีขึ้นไป จึงจะกระตุ้นการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือดได้ (กุลทัต หงส์ชยางกูร และคณะ, 2561)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการประกอบกิจกรรมทางกาย

การประกอบกิจกรรมทางกายเกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

ลักษณะเฉพาะของบุคคล เช่น เพศ วัย ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก ความเชื่อเรื่องการมีพฤติกรรมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเชื่อทางศาสนา เป็นต้น (กุลทัต หงส์ชยางกูร และคณะ, 2561) โดยเพศชายใช้เวลาในการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานานมากกว่าเพศหญิง (กุลธิดา บรรจงศิริ และคณะ, 2566) ในผู้สูงอายุมีระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอสูงกว่าวัยอื่น เนื่องจากมีเวลาในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยเรียนและวัยทำงาน ผู้สูงอายุจึงมีเวลาประกอบกิจกรรมทางกายและรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทั้งวัน (ฐิติกร โตโพธิ์ไทย และคณะ, 2565) บุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีการทบทวนพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้เกิดการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้ดีขึ้น (จิราภา ศรีนุกูล และคณะ, 2563) และบุคคลที่มีทักษะการกำกับตนเองจะมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการประกอบกิจกรรมทางกาย เพื่อให้น้ำหนักตัวลดลง (ธนภรณ์ วิโรจน์ และคณะ, 2567)

สภาพแวดล้อม เช่น อาคาร สถานที่ และการเดินทางที่เอื้อต่อการประกอบกิจกรรมทางกาย การจัดพื้นที่สาธารณะให้เพียงพอ สะอาด ปลอดภัย ชุมชนมีนโยบายหรือข้อตกลงร่วมกันในการประกอบกิจกรรมทางกาย เป็นต้น (กุลทัต หงส์ชยางกูร และคณะ, 2561) เช่น องค์กรกำหนดนโยบายการประชุมแบบมีการประกอบกิจกรรมทางกาย นอกจากจะลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของบุคลากรแล้ว ยังช่วยเพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานได้ นอกจากนี้การแนะนำให้บุคลากรยืนหรือเดินขณะใช้ความคิด นอกจากจะเกิดความคิดสร้างสรรค์แล้วยังเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของบุคลากรด้วย (ระวีวรรณ มาพงษ์, 2566) ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เป็นอุปสรรคต่อการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ (นฤมล พระใหญ่ และคณะ, 2563)

ระบบและกลไก เป็นระบบหรือกลุ่มคนในพื้นที่ที่ทำให้การประกอบกิจกรรมทางกายเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ท้องถิ่น เอกชน ประชาชน และวิชาการ เช่น สถานบริการสุขภาพ เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพ กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถาบันวิชาการ ชมรมสุขภาพ ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น (กุลทัต หงส์ชยางกูร และคณะ, 2561) ตัวอย่างของระบบและกลไก เช่น กระทรวงสาธารณสุขมอบหมายกรมอนามัยให้จัดตั้งคลินิกไร้พุงในปีพ.ศ. 2561 เป็นการให้บริการในสถานบริการสาธารณสุข เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ. 2ส. 1ฟ. คือ ออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์ สุรา สูบบุหรี่ ฟัน กระทั่งผู้รับบริการเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ดำเนินการโดยบุคลากรพื้นฐานประจำคลินิกอย่างน้อย 3 คน ประกอบด้วย อายุรแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ นักวิชาการสาธารณสุข โภชนากร/นักกำหนดอาหาร นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักกายภาพบำบัด นักการสื่อสาร และเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้หรือผ่านการอบรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับบริการพิจารณาและเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างถ่องแท้ ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทาน การประกอบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวิถีชีวิต ส่งผลให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรง (กรมอนามัย, 2561)

การประเมินการประกอบกิจกรรมทางกาย

การประเมินการประกอบกิจกรรมทางกายสามารถประเมินได้ ดังนี้

ทบทวนการใช้ชีวิตในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ว่ามีการเคลื่อนไหวร่างกายในระดับปานกลางหรือในระดับหนักหรือไม่ จากแต่ละหมวดของกิจกรรมทางกายตามลำดับ ดังนี้

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยการเดินเท้า หรือปั่นจักรยาน

กิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย

หากมีในหมวดใดให้ “1” ถ้าไม่มีให้ “0”

จำนวนวันที่ประกอบกิจกรรมแต่ละหมวดต่อสัปดาห์ ปกติมีการปฏิบัติกี่วัน ถ้าไม่ปฏิบัติหรือไม่แน่นอนให้ “0”

ถ้ามีการปฏิบัติมากกว่า 1 ประเภทในกิจกรรมเดียวกัน ให้นำมานับรวมจำนวนวันต่อสัปดาห์ได้ เช่น ล้างรถ 2 วัน ทำสวน 2 วัน รวมเป็น 4 วัน

เวลาที่ใช้ประกอบกิจกรรมทางกายในแต่ละหมวด ให้ระบุการปฏิบัติครั้งต่อนาที

ถ้ามีการปฏิบัติมากกว่า 1 กิจกรรมในหมวดเดียวกันและสัปดาห์เดียวกัน ให้นำมานับรวมจำนวนครั้งต่อนาที เช่น ล้างรถครั้งละ 20 นาที ทำสวนครั้งละ 30 นาที รวมกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานครั้งละ 50 นาที

การรวมเวลาประกอบกิจกรรมทางกายในแต่ละสัปดาห์ โดยนำตัวเลขแต่ละหมวดมาคำนวณ ดังนี้

ผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายรายหมวด (นาที) = การปฏิบัติ X วันต่อสัปดาห์ X นาทีต่อครั้ง

นำผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายแต่ละหมวดมารวมกัน เป็นผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์มีหน่วยเป็นนาที (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2567)

ผลรวมของการประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งมีความสำคัญดังนี้

ได้ข้อมูลปริมาณและรูปแบบของการประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของกลุ่มเป้าหมาย

ประเมินปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง

จำแนกความแตกต่างของการประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละกลุ่มประชากร เช่น เพศ อายุ เป็นต้น

ประเมินแนวทางการประกอบกิจกรรมทางกายว่ากลุ่มเป้าหมายสามารถทำได้ตามเกณฑ์หรือไม่

หาความสัมพันธ์ระหว่างการประกอบกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และภาวะสุขภาพ

ประเมินความสำเร็จของตัวแปรแทรกแซง หรือตัวแปรทดลองต่าง ๆ ว่ามีประสิทธิภาพในการเพิ่มการประกอบกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งหรือไม่ (วริศ วงศ์พิพิธ และคณะ, 2563)

ผลการประเมินการประกอบกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน

ผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์มากกว่า 300 นาที หมายถึง ประกอบกิจกรรมทางกายเพียงพอ จะส่งผลดีต่อสุขภาพหลายด้าน แนะนำให้เพิ่มความหลากหลายในประเภทของกิจกรรมที่ปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ครบถ้วน

ผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์ 150-300 นาที หมายถึง ประกอบกิจกรรมทางกายเพียงพอส่งผลต่อการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs แต่อาจไม่สามารถลดน้ำหนักตัว หรือสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้เต็มประสิทธิภาพ แนะนำให้เพิ่มการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลาย ให้มีผลรวม 90-120 นาทีต่อสัปดาห์ ถ้ายังไม่ถึงให้เลือกกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมาปฏิบัติเพิ่มขึ้น

ผลรวมการประกอบกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์น้อยกว่า 150 นาที หมายถึง ประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง แนะนำให้เพิ่มการประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวด โดยเริ่มจากการทำกิจกรรมที่สอดคล้องหรือทำได้ในวิถีชีวิตประจำวัน และเพิ่มขึ้นให้ครบทุกหมวด (WHO, 2020)

การประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หรือการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง (วันฉัตร โสฬส, 2565)

ข้อแนะนำการประกอบกิจกรรมทางกายสำหรับวัยทำงาน

หากไม่เคยประกอบกิจกรรมทางกายมาก่อน ให้ค่อย ๆ เริ่มจากกิจกรรมระดับเบาไประดับหนัก จากช้าไปเร็ว

ให้ประกอบกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก กิจกรรมระดับหนักและปานกลาง สามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมได้ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที ดังนี้

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ทำสวน ปั่นจักรยาน ทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนักอย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่งเร็ว ว่ายน้ำ ขุดดิน เดินขึ้นบันได เล่นกีฬา เป็นต้น

เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพควรประกอบกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งสองระดับ

มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ดันพื้น ยกน้ำหนัก ยกของ สควอท ซิทอัพ การบริหารกล้ามเนื้อ เป็นต้น

มีกิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ทำ 10 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น โยคะ ฤาษีดัดตน รำมวยจีน เป็นต้น

เปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง ด้วยการลุกยืน เดินไปมา ยืดเหยียดร่างกาย ขณะนั่งทำงาน นั่งประชุม ใช้คอมพิวเตอร์ นั่งดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์มือถือ (กรมอนามัย, 2561)

ผลของการประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อภาวะสุขภาพ

การประกอบกิจกรรมทางกายย่อมดีกว่าการไม่มีกิจกรรมทางกายเลย และควรเริ่มต้นจากการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการมีกิจกรรมทางกายระดับเบาอย่างสม่ำเสมอตลอดวัน และค่อย ๆ เพิ่มความหนักของกิจกรรมทางกาย รวมถึงระยะเวลาให้เหมาะกับวิถีชีวิตและความพร้อมของร่างกายตนเอง (WHO, 2020) หากเริ่มมีอาการดังต่อไปนี้ เป็นสัญญาณเตือนว่าร่างกายมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ง่วงนอนขณะทำงาน แต่เมื่อถึงเวลานอนกลับนอนไม่หลับ อ่อนเพลียง่าย หงุดหงิด โมโหง่าย วิตกกังวล ไม่มีอารมณ์ขัน ความคิดสับสน จัดลำดับงานไม่ได้ เบื่อหน่ายสิ่งแวดล้อมรอบตัว หน้าท้องยื่น เอวขยาย ไม่สามารถยืนตรงและก้มตัวลงให้ปลายนิ้วแตะพื้นได้ หรือเมื่อนอนหงายไม่สามารถลุกขึ้นนั่งได้ เมื่อนั่งตัวตรงเหยียดขาตึงไปข้างหน้า ไม่สามารถโน้มตัวให้ปลายนิ้วมือแตะปลายเท้าได้ ความดันโลหิต ไขมัน หรือน้ำตาลในเลือดสูง ได้ยินเสียงกุกกัก และรู้สึกได้ว่าข้อต่อส่วนต่าง ๆ ยึดติดขัด เจ็บป่วยบ่อย น้ำหนักตัวเกินปกติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567) การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จะเพิ่มโอกาสตาย และเพิ่มโอกาสการเกิดโรค 7 โรค ในกลุ่ม NCDs ที่พบมากในคนไทย ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดกเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง และโรคอ้วนลงพุง (วันฉัตร โสฬส, 2565)

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ อาจารย์สังกัดวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ กาญจนบุรีมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จำนวน 45 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อาจารย์สังกัดวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ กาญจนบุรี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จำนวน 40 คน ได้มาโดยใช้ตารางของ Krejcie and Morgan (1970) เมื่อกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้วสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลาก

เกณฑ์การคัดผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยเข้าร่วมโครงการ

1) เป็นอาจารย์ประจำสังกัดวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ กาญจนบุรี ตั้งแต่ 1 ปีการศึกษาขึ้นไป

2) อายุตั้งแต่ 25-59 ปี

3) ยินยอมและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์การคัดผู้ยินยอมตนให้ทำการวิจัยออกจากโครงการ

1) พ้นสภาพการเป็นอาจารย์ประจำสังกัดวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ กาญจนบุรี ขณะดำเนินการวิจัย

2) ไม่สมัครใจเข้าร่วมการทำวิจัยต่อ

เกณฑ์การคัดผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยเลิกจากการศึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยในตอนแรก แต่ต่อมาขอเลิก หรือถอนตัวจากการให้ข้อมูลในระหว่างการสอบถามข้อมูล โดยการตอบแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

วิธีการเก็บข้อมูล มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1) ทำหนังสือจากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพถึงหน่วยงานในสังกัดที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มได้ หลังจากนั้นแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตในการให้ตอบแบบสอบถาม พร้อมทั้งชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์

3) เมื่อกลุ่มตัวอย่างอนุญาต ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และอธิบายถึงวิธีตอบแบบสอบถาม และเปิดโอกาสให้ซักถาม หลังจากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง และรวบรวมแบบสอบถามคืนทันที

4) ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์

5) นำข้อมูลที่ได้มาคิดคะแนน และวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเองเรื่อง การประกอบกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมเนือยนิ่ง และพฤติกรรมหน้าจอ จำนวน 9 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินตนเองด้านกิจกรรมทางกายของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (2567) ประกอบด้วย 1) การประเมินด้านกิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) จำนวน 6 ข้อ 2) การประเมินพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior: SB) จำนวน 3 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย จำนวน 1 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และแบบประเมินตนเองที่ดัดแปลงจากแบบประเมินตนเองด้านกิจกรรมทางกายของ TPAK (2567) ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาด้วยการหาดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ผู้วิจัยปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามเท่ากับ 0.74 โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามไว้ที่ 0.5 ขึ้นไป (วีระยุทธ พรพจน์ธนมาศ, 2565) จึงสามารถนำแบบสอบถามไปใช้ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ลักษณะส่วนบุคคลของด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์การประกอบกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูลความคิดเห็น

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเรื่องการประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น เลขที่ WTU 2567-0117 วันที่รับรอง 2 ธันวาคม 2567 วันหมดอายุ 1 ธันวาคม 2568

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80.00 อายุเฉลี่ย 41.30 ± 7.32 ปี และค่าดัชนีมวลกายเฉลี่ย 27.30 ± 4.08

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศ อายุ และค่าดัชนีมวลกาย (n=40)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เพศ				
ชาย	8	20.00		
หญิง	32	80.00		
อายุ			41.30	7.32
ค่าดัชนีมวลกาย			27.30	4.08

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน เฉลี่ย 6.12 ± 1.31 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 77.75 ± 30.40 นาทีต่อวัน ใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการเดินทาง เฉลี่ย 3.97 ± 2.93 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 25.25 ± 22.41 นาทีต่อวัน ใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ หรือการออกกำลังกาย เฉลี่ย 2.63 ± 1.84 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 22.50 ± 16.64 นาทีต่อวัน เมื่อรวมเวลาประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวดมีค่าเฉลี่ย 4.67 ± 1.46 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 125.50 ± 30.22 นาทีต่อวัน ใช้เวลาในการนั่ง หรือเอนกายหรือเคลื่อนไหวน้อย ๆ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนหลับพักผ่อน เฉลี่ย 201.75 ± 67.74 นาทีต่อวัน ใช้เวลาดูทีวี ใช้โทรศัพท์มือถือเล่นคอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิง เฉลี่ย 155.84 ± 69.21 นาทีต่อวัน ใช้คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์

หน้าจอต่าง ๆ เพื่อการทำงานหรือเพื่อการเรียนรู้ เฉลี่ย 248.75 ± 70.68 นาทีต่อวัน รวมเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมีค่าเฉลี่ย 606.34 ± 82.28 นาทีต่อวัน

ตารางที่ 2 ผลรวมและค่าเฉลี่ยของการประกอบกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง (n=40)

กิจกรรมทางกาย	เฉลี่ยวัน/สัปดาห์	เฉลี่ยนาที/วัน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน	6.12		1.31
2. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน		77.75	30.40
3. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการเดินทาง	3.97		2.93
4. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการเดินทาง		25.25	22.41
5. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ หรือการออกกำลังกาย	2.63		1.84
6. การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ หรือการออกกำลังกาย		22.50	16.64
รวมการประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวด	**4.67**		**1.46**
		125.50	**30.22**
7. การนั่ง หรือเอนกาย หรือเคลื่อนไหวน้อย ๆ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนหลับพักผ่อน		201.75	67.74
8. ใช้เวลาดูทีวี ใช้โทรศัพท์มือถือ เล่นคอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิง		155.84	69.21
9. ใช้คอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์อิเลกทรอนิกส์หน้าจอต่าง ๆ เพื่อการทำงานหรือเพื่อการเรียนรู้		248.75	70.68
รวมพฤติกรรมเนือยนิ่ง		**606.34**	**82.28**

2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับความต้องการ ของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย จำนวน 25 ราย ดังนี้

1) มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายด้านการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 80.00

2) มหาวิทยาลัยควรจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และพร้อมใช้งาน จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 80.00

3) มหาวิทยาลัยควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 72.00

4) มหาวิทยาลัยควรให้บุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.00

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ ความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย (n=25)

ความคิดเห็น	จำนวน	ร้อยละ
1. มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางกายขณะทำงาน	20	80.00
2. มหาวิทยาลัยควรจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และพร้อมใช้งาน	20	80.00
3. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย	18	72.00
4. ควรให้บุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน	5	20.00

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น การประกอบกิจกรรมทางกายของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น พบว่า 1) ใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน เฉลี่ย 6.12 ± 1.31 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 4.67 ± 1.46 นาทีต่อวัน อาจารย์ทุกคนประกอบกิจกรรมทางกายโดยทำงานตามพันธกิจของอาจารย์ สัปดาห์ละ 5 วัน ส่วนงานอื่น ๆ ที่ทำได้แก่ การประชุมวิชาการ/งานฝึกอบรมที่หน่วยงานระบุให้เข้าร่วม กิจกรรมในครัวเรือน เช่น การปรุงอาหาร การทำความสะอาดอุปกรณ์การทำครัวและเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาดเสื้อผ้า การทำความสะอาดที่พักอาศัย การทำความสะอาดห้องน้ำ การนำขยะไปทิ้ง เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ อรอนงค์ ดำขำ และคณะ (2563) พบว่า ครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงาน โดยการทำงานที่เกี่ยวกับอาชีพ การทำงานบ้าน การทำงานสวน การดูแลบุคคลในครอบครัว

ข้อแนะนำของ WHO (2020) ระดับของกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับวัยทำงาน ต้องเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางหรือระดับหนัก ดังนั้นการประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการทำงานของอาจารย์จึงไม่สอดคล้องกับข้อแนะนำของ WHO (2020) เนื่องจากเป็นกิจกรรมทางกายระดับเบาซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย

1) ใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการเดินทาง เฉลี่ย 3.97±2.93 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 40.65±33.60 นาทีต่อวัน การประกอบกิจกรรมทางกายหมวดการเดินทางของอาจารย์ อยู่ในระดับเบาถึงระดับปานกลาง ยังไม่ตรงกับข้อแนะนำของ WHO (2020) อาจเนื่องจากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์นจัดรถรับส่งอาจารย์ไป-กลับจากวิทยาเขตวัชรพลถึงวิทยาเขตกาญจนบุรีทุกวัน อาจารย์ส่วนใหญ่จะขึ้นรถรับส่งดังกล่าวในวันจันทร์ และกลับวันศุกร์ โดยพักในหอพักของมหาวิทยาลัย ระหว่างพักในหอพักอาจารย์บางคนจะเดินจากหอพักไปที่ทำงาน บางคนขี่จักรยาน ระยะทางจากหอพักไปที่ทำงาน คือ 500-2,000 เมตร แล้วแต่ที่ตั้งของคณะ สอดคล้องกับการศึกษาของ กริช เรืองไชย และอภิญญา อุตระชัย (2563) พบว่า กลุ่มวัยทำงานอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี มีกิจกรรมทางกายระดับเบาร้อยละ 40.00 และระดับปานกลางร้อยละ 41.60

2) ใช้เวลาประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ หรือการออกกำลังกาย เฉลี่ย 3.92±1.84 วันต่อสัปดาห์ เฉลี่ย 32.50±16.80 นาทีต่อวัน ซึ่งอยู่ในระดับเบาถึงระดับปานกลาง ยังไม่ตรงกับข้อแนะนำของ WHO (2020) โดยกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ ได้แก่ การออกกำลังกายระดับเบาถึงระดับปานกลาง เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การแกว่งแขน การออกกำลังกายในฟิตเนสของมหาวิทยาลัย และการพักผ่อนหย่อนใจบริเวณสวนหย่อมของมหาวิทยาลัย การวาดภาพระบายสี การต่อภาพจิ๊กซอว์ การต่อโมเดล เป็นต้น สอดคล้องกับผลสำรวจข้อมูลการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการทำงานหรือเพื่อการเรียนรู้ของอาจารย์ เฉลี่ย 248.75±70.68 นาทีต่อวัน แสดงให้เห็นว่าอาจารย์ใช้เวลาหลังเลิกงานหรือเวลาว่าง กับการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่าการประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ

แตกต่างจากการศึกษาของอรอนงค์ ดำขำ และคณะ, (2563) พบว่าครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ส่วนใหญ่มีการประกอบกิจกรรมทางกายหมวดนันทนาการ โดยการออกกำลังกายระดับหนัก

3) รวมการประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวด 125.50±30.22 นาทีต่อวัน อยู่ในระดับเบาถึงระดับปานกลาง โดยระยะเวลาของการประกอบกิจกรรมทางกายตรงกับข้อแนะนำของ WHO (2020) แต่ระดับความหนักไม่ตรงกับข้อแนะนำของ WHO (2020) สอดคล้องกับการศึกษาของ Grabara et al. (2018) พบว่า ครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในประเทศโปแลนด์ส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางกายในระดับเบาถึงระดับปานกลาง จำแนกเป็นระดับหนักเฉลี่ย 26.51 นาทีต่อวัน ระดับปานกลางเฉลี่ย 33.99 นาทีต่อวัน และระดับเบาเฉลี่ย 69.11 นาทีต่อวัน แตกต่างจากการศึกษาของกริช เรืองไชย และอภิญญา อุตระชัย (2563) พบว่ากลุ่มคนวัยทำงานประกอบกิจกรรมทางกายระดับหนักเฉลี่ยวันละ 82.70 นาทีต่อวัน ระดับปานกลางเฉลี่ย 44.10 นาทีต่อวัน และระดับเบาเฉลี่ย 12.60 นาทีต่อวัน

4) รวมพฤติกรรมเนือยนิ่ง เฉลี่ย 606.34±82.28 นาทีต่อวัน มีรายละเอียด ดังนี้

ใช้เวลาในการนั่ง หรือเอนกายหรือเคลื่อนไหวน้อย ๆ ซึ่งไม่รวมถึงการนอนหลับพักผ่อน เฉลี่ย 201.75 ± 67.74 นาทีต่อวัน

ใช้เวลาดูทีวี ใช้โทรศัพท์มือถือ เล่นคอมพิวเตอร์เพื่อความบันเทิง เฉลี่ย 155.24±69.21 นาทีต่อวัน

ใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการทำงานหรือเพื่อการเรียนรู้ เฉลี่ย 248.75±70.68 นาทีต่อวัน

จากระยะเวลารวมพฤติกรรมเนือยนิ่ง พบว่าไม่ตรงตามข้อแนะนำของ WHO (2020) ที่วัยทำงานไม่ควรปฏิบัติพฤติกรรมเนือยนิ่งเกิน 120 นาทีต่อวัน เนื่องจากมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงด้านสุขภาพ รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคเบาหวานชนิดที่ 2

การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น สอดคล้องกับการศึกษาของ กุลธิดา บรรจงศิริ และคณะ (2566) พบว่าพนักงานมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ส่วนใหญ่มีระดับกิจกรรมทางกายน้อย ใช้เวลานั่งอยู่กับที่มากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน และสอดคล้องกับการศึกษาของ Alahmadi (2021) พบว่าครูสอนวิชาพลศึกษาเพศหญิง มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ย 448 นาทีต่อวัน จำแนกเป็นดูทีวีเฉลี่ย 66.80 นาทีต่อวัน เล่นเกมอิเล็กทรอนิกส์เฉลี่ย 101.80 นาทีต่อวัน และใช้อินเตอร์เน็ตเฉลี่ย 277.30 นาทีต่อวัน

เมื่อพิจารณาภาพรวมของการประกอบกิจกรรมทางกาย และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น พบว่า การประกอบกิจกรรมทางกายทุกหมวดมีระยะเวลาต่อสัปดาห์เพียงพอ แต่ระดับความหนักของกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่วนการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งพบว่าสูงมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน สอดคล้องกับการศึกษาของ อุดม อัศวุตมางกูร และฐิติกร โตโพธิ์ไทย (2566) พบว่าสถานการณ์การประกอบกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของประเทศไทยมี 4 รูปแบบ คือ 1) ประกอบกิจกรรมทางกายเพียงพอ พฤติกรรมเนือยนิ่งต่ำ 2) ประกอบกิจกรรมทางกายเพียงพอ พฤติกรรมเนือยนิ่งสูง 3) ประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พฤติกรรมเนือยนิ่งต่ำ และ 4) ประกอบกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ พฤติกรรมเนือยนิ่งสูง

2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับความต้องการของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จากข้อเสนอแนะ ดังนี้

1) มหาวิทยาลัยควรมีนโยบายด้านการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน การกำหนดนโยบายให้บุคลากรประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน เช่น กำหนดเวลาขยับร่างกาย เปิดเพลงตามเวลาเพื่อบริหารร่างกาย เป็นต้น เพื่อสร้างวัฒนธรรมองค์กรด้านการละลายพฤติกรรมเนือยนิ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ ไพวัน เพลิดพราว และคณะ (2565) พบว่า การกำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมการออกกำลังกาย วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ ตัวชี้วัด ประเด็นยุทธศาสตร์ และประเมินความเหมาะสมของการสำยุทธศาสตร์ไปใช้ จะสามารถนำยุทธศาสตร์ไปใช้ได้จริง

2) มหาวิทยาลัยควรจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และพร้อมใช้งาน มหาวิทยาลัยเวสเทิร์นมีห้องฟิตเนส สำหรับให้บริการบุคลากรและนิสิตโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่หลากหลาย แต่มี

บางช่วงเวลา เช่น 15.00-18.00 น. จะมีผู้เข้าใช้บริการจำนวนมาก การใช้บริการอุปกรณ์แต่ละชิ้นบางครั้งต้องรอคิว ผู้ใช้บริการบางคนจึงเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ อนุสรณ์ ส่องแสง และคณะ (2565) พบว่า ปัจจัยสนับสนุนต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการศึกษาของ ญาโณทัย ใจกลาง และคณะ (2566) พบว่า ปัญหาของการออกกำลังกาย คือ เวลาในการออกกำลังกาย และการขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

3) มหาวิทยาลัยควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเวสเทิร์นมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัยช่วงปีใหม่ แต่ขาดความต่อเนื่องในการจัดการแข่งขัน เนื่องจากสถานการณ์โรคโควิด-19 ทำให้งดจัดการแข่งขันในบางปี สอดคล้องกับการศึกษาของ พัชรี ดิษฐสอน และชนิสรา แก้วสวรรค์ (2566) พบว่า องค์ประกอบสำคัญของการออกกำลังกาย ได้แก่ การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนกีฬาครบวงจร มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีการสร้างแรงจูงใจ และมีการกระจายภารกิจด้านการกีฬา

4) มหาวิทยาลัยควรส่งบุคลากรเข้ารับการฝึกอบรมการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงาน อาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มีอายุเฉลี่ย 41.30 ± 7.32 ปี และค่าดัชนีมวลกาย 27.30 ± 4.08 ซึ่งอายุและค่าดัชนีมวลกายดังกล่าวส่งผลให้อาจารย์บางคนมีปัญหาสุขภาพ เช่น ปวดเข่า ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นอาจารย์บางคนจึงมีความต้องการการประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงานที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของ ณฐินี พงศ์ไพฑูรย์สิน และคณะ (2563) พบว่า แนวทางสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมด้านการออกกำลังกาย คือ มีช่องทางการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลที่มีสุขภาพดี และผู้ที่มีโรคประจำตัว

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. มหาวิทยาลัยควรรณรงค์ให้อาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถประกอบกิจกรรมทางกายขณะทำงานได้

2. เป็นแนวทางให้อาจารย์คณะอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น สามารถนำการประกอบกิจกรรมทางกายไปปรับใช้ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ผู้วิจัยควรศึกษาปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจกรรมทางกาย ของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2. ผู้วิจัยควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการประกอบกิจกรรมทางกาย ของอาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2561). *คู่มือกระบวนการจัดการคลินิกไร้พุง.* ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์.

กรมอนามัย. (2562). *ไร้พุง ลดโรค กินถูกส่วน 2:1:1.* องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กริช เรืองไชย และอภิญญา อุตระชัย. (2563). กิจกรรมทางด้านร่างกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารส่งผลต่อภาวะสุขภาพในกลุ่มคนวัยทำงานอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 13*(1), 354–359. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/RDHSJ/article/view/254854

กฤษดา ตั้งชัยศักดิ์ และณรัฐ วัฒนพานิช. (2563). ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายและรูปแบบการให้บริการที่คาดหวังจากสถานออกกำลังกายของคนวัยทำงานในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 6*(2), 369–387. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/svittj/article/view/241047

กุลทัต หงส์ชยางกูร, พงค์เทพ สุธีรวุฒิ, และญัตติพงศ์ แก้วทอง. (2561). *คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย.* สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. https://ppi.psu.ac.th/paper/2451

กุลธิดา บรรจงศิริ, วรวิช นาคแป้น, ศรุดา จิรัฐกุลธนา, อารยา ประเสริฐชัย, ปธานิน แสงอรุณ, พรสวัสดิ์ ศรีสวัสดิ์, และอนัญญา ประดิษฐปรีชา. (2566). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเนือยนิ่งกับอาการปวดกล้ามเนื้อและกระดูกในกลุ่มคนวัยทำงาน. *SAU Journal of Science and Technology, 9*(1), 1–14. https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/saujournalst/article/view/251346

ขนิษฐา อันจะนะ และวรพงษ์ แย้มงามเหลือ. (2565). พฤติกรรมการประกอบกิจกรรมทางกายของบุคลากรสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 14*(2), 183–193. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/nakboot/article/view/248698

จิราภา ศรีนุกูล, ศิวพร อึ้งวัฒนา, และวราภรณ์ บุญเชียง. (2563). ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย. *พยาบาลสาร, 47*(3), 277–287. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/245771

ญาโณทัย ใจกลาง, ก้องเกียรติ เชยชม, และรายาศิต เต็งกูสุลัยมาน. (2566). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเทศบาลนครสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 15*(1), 101–114. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TNSUJournal/article/view/259215

ฐิติกร โตโพธิ์ไทย, ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย, ระพีพงศ์ สุพรรณไชยมาตย์, วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร, วีระศักดิ์ พุทธาศรี, และอัจจิมา มีพริ้ง. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและลักษณะพื้นฐานของประชาชนในชุมชนส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาของ 3 ชุมชนในภูมิภาคประเทศไทย. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 45*(3), 11–25. https://thaidj.org/index.php/for4 d/article/view/13092

ณฐินี พงศ์ไพฑูรย์สิน, อภิชา น้อมศิริ, และงามจิต คงสุผล. (2563). พฤติกรรมสุขภาพ (3อ. 2ส.) และแนวทางการจัดการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรสายสนับสนุนคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ,3*(2), 95–108. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tjph/article/view/241675

ธนภรณ์ วิโรจน์, พนิดา เตบเส็น, ดุษณี สุวรรณคง, ตั้ม บุญรอด, และชำนาญ ชินสีห์. (2567). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อน้ำหนักตัวของวัยทำงานที่มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน อำเภอนาบอน จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 33*(2), 276–287. https://thaidj.org/index.php/JHS/article/view/13475

นฤมล พระใหญ่, สิทธิพร ครามานนท์, และนริศรา ศิริพันธศักดิ์. (2563). การศึกษาองค์ประกอบอุปสรรคการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัทแห่งหนึ่ง ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร. *วารสารการวัดผลการศึกษา, 37*(102), 1–13. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/248802

นันทิชา ไกรสินธุ์, จุฑามาศ สิงห์ชัยนรา, สมบัติ อ่อนศิริ, และสมบูรณ์ อินทร์ถมยา. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ของครูในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดปทุมธานี. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, 13*(1), 114–127. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/nakboot/article/view/247539

พัชรี ดิษฐสอน และชนิสรา แก้วสวรรค์. (2566). การศึกษารูปแบบการจัดการกีฬา เพื่อการออกกำลังกายของประชาชนในท้องถิ่น. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย, 15*(1), 68–87. https://so03.tci-thaijo.org/index.php/polscilaw_journal/article/view/267137

พิมลพรรณ ดีเมฆ และศิริพร เงินทอง. (2562). พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. [รายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ]. *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6, มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.*

ไพวัน เพลิดพราว, กฤตติกา แสนโภชน์, และธนกฤต ทุริสุทธิ์. (2565). ยุทธศาสตร์การส่งเสริมการออกกำลังกายตามแบบวิถีใหม่ในเมืองกีฬา จังหวัดอุดรธานี. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 7*(12), 670–683. https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/262443

ระวีวรรณ มาพงษ์. (2566). กลยุทธ์การลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของพนักงานออฟฟิศที่ทำงานแบบผสมผสานหรือทำงานทางไกล: กลยุทธ์สู่การนำไปใช้. *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 32*(2), 362–374. https://thaidj.org/index.php/JHS/article/view/13723

วริศ วงศ์พิพิธ, ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์, และสิทธา พงษ์พิบูลย์. (2563). กิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง: แนวทางและการประเมิน. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 21*(1), 1–21. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/spsc_journal/article/view/241514

วันฉัตร โสพส. (2565). พฤติกรรมเนือยนิ่งปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง: แนวทางการป้องกัน. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพวิทยาลัยนครราชสีมา, 1*(2), 42–53. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/jhsnmc/article/view/351

วีระยุทธ พรพจน์ธนมาศ. (2565). การศึกษาเปรียบเทียบการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัยด้วยเทคนิค IOC, CVR, และ CVI. *รังสิตสารสนเทศ, 28*(1), 169–192. https://rilj.rsu.ac.th/journal/57/article/281

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. (2567). *แบบประเมินสถานการณ์มีกิจกรรมทางกายด้วยตนเอง.* https://co-creation.thaihealth.or.th

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2565). *สุขภาพคนไทย 2565.* อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2567). *คู่มือลดพุงลดโรค.* https://resourcecenter.thaihealth.or.th/media-detail/2542

อนุสรณ์ ส่องแสง, วราภรณ์ จันทรพราว, ดิศพล บุปผาชาติ, และเด่นดวงดี ศรีสุระ. (2565). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในเขตสุขภาพที่ 10. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี, 10*(1), 62–83. https://he03.tci-thaijo.org/index.php/HPC10Journal/article/view/1601

อรอนงค์ ดำขำ, พรศรี งามรวี, และภคิน ไชยช่วย. (2563). การศึกษากิจกรรมทางกายของครูในโรงเรียนมัธยม กรณีศึกษาครูโรงเรียนมัธยมเขตอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 3*(2), 70–80. https://he02.tci-thaijo.org/index.php/tjph/article/view/187410

อุดม อัศวุตมางกูร และฐิติกร โตโพธิ์ไทย. (2566). สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง ในแต่ละเขตสุขภาพของประเทศไทย. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 46*(3), 114–128. https://thaidj.org/index.php/for4d/article/view/14876

Reference

Alahmadi, M. A. (2021). Prevalence of sedentary behavior and sleep duration among first Saudi female physical education teachers. *EC Nutrition, 16*(2), 30–37. https://ecronicon.net/assets/ecnu/pdf/ECNU-16-00905.pdf

Grabara, M., Nawrocka, A., & Powerska-Didkowska, A. (2018). The relationship between physical activity and work ability - A cross- sectional study of Teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 31*(1), 1–9. https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01043

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

คณะผู้เขียน

นวรัตน์ พระเทพ

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
เลขที่ 600 ม.11 ต.สระลงเรือ อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี 71170
email: nawarat1429@gmail.com

อันธิฌา สายบุญศรี

หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวชิราลงกรณ
เลขที่ 204/3 ถนนสิรินธร เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
email: unticha_sai@dusit.ac.th

ขนิษฐา วงษ์ศรีเมือง

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
เลขที่ 600 ม.11 ต.สระลงเรือ อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี 71170
email: khanittha.wo@western.ac.th

พิมสุรีย์ อัศวินโกวิท

หลักสูตรสัตวแพทยศาสตรบัณฑิต
คณะสัตวแพทยศาสตร์ วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
เลขที่ 600 ม.11 ต.สระลงเรือ อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี 71170
email: pimsuree_u@kkumail.com

อาทิตย์ บัวผัน

วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาเขตกาญจนบุรี มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
เลขที่ 600 ม.11 ต.สระลงเรือ อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี 71170
email: artid.bua@western.ac.th