

## ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549

จิตติพงษ์ นรินทร์<sup>1</sup>, ธารพงศ์ ธารวุธ<sup>1</sup>, ธิมาพร สังข์กำเนิด<sup>1</sup>, ปรมัตต์ ธิมาไชย<sup>1</sup>, พรวิรี ปักกระโถ<sup>1</sup>, ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์<sup>2</sup>, นฤมล สีนสุพรรณ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 5 กองเวชศาสตร์ชุมชน <sup>2</sup>อาจารย์ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## Prevalence and Factors Associated with Sufficient Physical Activity Among Medical Students in Khon Kaen University

Jittipong Narin<sup>1</sup>, Tarapong Taravut<sup>1</sup>, Timaporn Sangkounnerd<sup>1</sup>, Paramat Thimachai<sup>1</sup>, Pornvaree Pakkaratho<sup>1</sup>, Pyathida Kuhirunyaratn<sup>2</sup>, Narumon Sinsupan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>5<sup>th</sup> years medical students <sup>2</sup>Lecturer Community Medicine Department, Faculty of Medicines Khon Kaen University

**หลักการและเหตุผล:** นักศึกษาแพทย์เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพที่สามารถทำได้ง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายอย่างพอเพียง การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อย่างไรก็ตามยังไม่มีรายงานที่ชัดเจนว่า นักศึกษาแพทย์มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมากน้อยเพียงใด ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงตั้งใจทำการศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการวิจัยจะได้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับฝ่ายพัฒนานักศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบายต่อไป

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549

**รูปแบบการศึกษา:** การวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive study)

**สถานที่ทำการศึกษา:** คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**ประชากรศึกษาและกลุ่มตัวอย่าง:** นักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2549 ทั้งหมด 1,134 คน มีขนาดตัวอย่าง 341 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธี stratified random sampling

**เครื่องมือ:** แบบสอบถามชนิดตอบเอง (self-administered questionnaire) พัฒนาโดยคณะผู้วิจัย ประกอบด้วย 4 ส่วน

**Background:** Sufficient physical activity is known to be for both physical and mental health. Medical students, who will one in the future be healthcare providers, need to take care of their health. Our study was conducted in order to determine whether or not medical students are acquire enough physical activities and their general state of fitness.

**Objective:** To study the prevalence and factors associated with sufficient physical activities among medical students at Khon Kaen University.

**Design:** Descriptive study was conducted.

**Setting:** Faculty of Medicine, Khon Kaen University.

**Population and Sampling:** Stratified random sampling of 341 of 1,134 medical students entering Khon Kaen University, between January 16-19, 2007.

**Tools and Analysis:** Self-administered questionnaire. Data analysis was accomplished by using median, IQR, frequencies, percent, Pearson Chi-square, Multiple Logistic regression, Odds ratio and 95% CI.

**Results:** Three hundred and thirty-two out of 341 medical students (97.4%) responded to the questionnaire (53.8% females; 46.2% males). A minority (26.8%) reported themselves having a sufficient physical activity [95% CI: 22.2, 32.0], 30.2% vs. 19% for preclinical [95% CI: 24.4, 36.6] vs. clinical medical students (95% CI: 12.1, 28.3), respectively. The statistically significant factors associated with sufficient

คือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**การวิเคราะห์ข้อมูล:** ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม Microsoft Excel และนำเสนอด้วย ค่าเฉลี่ย มัธยฐาน ร้อยละ ความถี่ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน พิสัยควอไทล์, Pearson Chi-Square, Multiple Logistic regression, Odds ratio และ 95% CI

**ผลการวิจัย:** ได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 332 ชุด จากที่แจกไป 341 ชุด (อัตราการตอบกลับ ร้อยละ 97.4) ผู้ตอบเป็น เพศหญิง 178 คน (ร้อยละ 53.8) และชาย 153 คน (ร้อยละ 46.2) แยกเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก 232 คน (ร้อยละ 69.9) และชั้นคลินิก 100 คน (ร้อยละ 30.1) ซึ่งพบว่า มีจำนวน ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียง 89 คน (ร้อยละ 26.8) [95% CI: 22.2, 32.0] นักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิกออกกำลังกายอย่างเพียงพอ 70 คน (ร้อยละ 30.2) [95%CI: 24.4, 36.6] และนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียง 19 คน (ร้อยละ 19.0) [95% CI: 12.1, 28.3] สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) คือ ความชอบเล่นกีฬา ( $p = 0.008$ ) และตระหนักที่จะออกกำลังกายเวลาว่าง ( $p = 0.021$ )

**สรุป:** นักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มที่ศึกษามีเพียงร้อยละ 26.8 [95% CI : 22.2, 32.0] ที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ชอบเล่นกีฬา และตระหนักในการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย

physical activity were: (1) having an enjoyable sports ( $P = 0.008$ ) and (2) having a spare time ( $p = 0.021$ )

**Conclusion:** The prevalence of sufficient physical activity among medical students at Khon Kaen University was 26.8% [95% CI: 22.2, 32.0] and the significantly associated factors were having an enjoyable sports and a spare time.

ศรีนครินทร์เวชสาร 2551; 23(4): 389-95 • Srinagarind Med J 2008; 23(4): 389-95

## บทนำ

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสังคม จากการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในปี พ.ศ. 2544 พบว่า ประชากรไทยที่วราชอาณาจักรมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 25<sup>1</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษาอื่นๆ มีความชุกของการออกกำลังกายค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ ประคักดี สันติภาพ<sup>2</sup> พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏจันทรเกษม มีการออกกำลังกายเพียงพอร้อยละ 24.5 ซึ่งใกล้เคียงกับศิริพร รุ่งเรือง และคณะ<sup>3</sup> พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่นมีการออกกำลังกายเพียงร้อยละ 22.7 แต่ในทางตรงกันข้ามจากการศึกษาของ

เนสินี ไชยเอียด และคณะ<sup>4</sup> พบว่า บุคลากรทางการแพทย์ออกกำลังกายร้อยละ 64.4 แต่เป็นการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียงร้อยละ 6.2

สำหรับการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2545 ของรัตนวดี ณ นคร และคณะ<sup>5</sup> พบว่า นักศึกษาแพทย์ มีการออกกำลังกายร้อยละ 83.8 เป็นการออกกำลังกายเพียงพอเพียงร้อยละ 25.0

การส่งเสริมสุขภาพที่สามารถทำได้โดยไม่ยุ่งยาก คือ การออกกำลังกายอย่างเพียงพอแต่จากการรวบรวมวรรณกรรมพบว่า ยังไม่มีรายงานที่ชัดเจนว่านักศึกษาแพทย์มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมากน้อยเพียงใด และยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับว่ามีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างพอเพียงของนักศึกษาแพทย์

ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพียงพองของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ซึ่งผลการวิจัยจะได้ข้อมูลที่สำคัญสำหรับฝ่ายพัฒนานักศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบายต่อไป

### ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยมีประชากรศึกษา คือนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2549 จำนวน 1,134 คน คำนวณขนาดตัวอย่างได้ 341 คน คัดเลือกและโดยการสุ่มตัวอย่างโดยวิธี stratified random sampling ประกอบด้วยนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก จำนวน 237 คน และชั้นคลินิกจำนวน 104 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตนเอง ซึ่งถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการออกกำลังกาย ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม Microsoft Excel และตรวจสอบข้อมูลโดยทำ Data Double entry และนำเสนอด้วยสถิติเชิงพรรณนา คือ ค่าเฉลี่ย มัธยฐาน ร้อยละ ความถี่ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน พิสัย ควอไทล์ Pearson chi-square, multiple logistic regression, Odds ratio และ 95% CI

### ผลการวิจัย

ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามไปทั้งสิ้น 341 ชุด ได้รับตอบกลับจำนวน 332 ชุด (อัตราการตอบกลับร้อยละ 97.4) ผู้ตอบเป็นเพศหญิง 178 คน (ร้อยละ 53.8) และเพศชาย 153 คน (ร้อยละ 46.2) เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก 232 คน (ร้อยละ 69.9) เพศหญิง 124 คน (ร้อยละ 53.4) เพศชาย 108 คน (ร้อยละ 46.6) และเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก 100 คน (ร้อยละ 30.1) เพศหญิง 54 คน (ร้อยละ 54.5) เพศชาย 45 คน (ร้อยละ 45.5) โดยอายุเฉลี่ยของนักศึกษาแพทย์กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 20 ปี (IQR=3) โดยในนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิกมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 20 ปี (IQR = 1) และนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 23 ปี (IQR=2)

เมื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 มีจำนวนมากที่สุด 91 คน (ร้อยละ 27.4)

รองลงมาคือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 จำนวน 80 คน (ร้อยละ 24.1) และนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 61 คน (ร้อยละ 18.4) ตามลำดับ

สำหรับเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาแพทย์ในกลุ่มที่ศึกษาพบว่า มีค่ามัธยฐานของเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.1 (IQR=0.5) แต่เมื่อแยกออกเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก และชั้นคลินิกพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิกมีค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.2 (SD=0.4) และนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีค่าเฉลี่ยของเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 3.1 (SD=0.4)

### ด้านความชุกของการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1-6

นักศึกษาแพทย์กลุ่มตัวอย่างจำนวน 332 คน มีผู้ที่ออกกำลังกาย 188 คน (ร้อยละ 63.0, 95% CI: 51.1, 62.0) เป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิกจำนวน 232 คน ซึ่งออกกำลังกาย 151 คน (ร้อยละ 65.1, 95% CI: 58.5, 71.1) และเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกจำนวน 100 คน ซึ่งออกกำลังกายเพียง 37 คน (ร้อยละ 37.0, 95% CI: 27.7, 47.3)

ในจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย 188 คน มีผู้ที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ 89 คน (ร้อยละ 26.8, 95% CI: 22.2, 32.0) ซึ่งเมื่อศึกษาสัดส่วนความชุกของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก และชั้นคลินิกพบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิก มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจำนวน 70 คน (ร้อยละ 30.2, 95% CI: 24.4, 36.6) นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจำนวน 19 คน (ร้อยละ 19.0, 95% CI: 12.1, 28.3) (ตารางที่ 1)

### พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์

นักศึกษาแพทย์ในกลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายทั้งสิ้น 188 คน (ร้อยละ 63, 95% CI: 51.1, 62.0) พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 33) มีจำนวนวันที่ออกกำลังกาย 3 วัน/สัปดาห์ ซึ่งจำนวนวันที่ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยเท่ากับ 3 วัน (IQR=2) และนักศึกษาแพทย์ จำนวน 132 คน (ร้อยละ 70.2) ตอบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาทีขึ้นไป

ตารางที่ 1 ความชุกของการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ความชุก	Total		Preclinic		Clinic	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การออกกำลังกาย	188	56.6	151	65.1	37	37.0
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	89	26.8	70	30.2	19	19.2

ส่วนกีฬาที่นักศึกษาแพทย์นิยมเล่น 5 อันดับแรก ได้แก่ 1) วิ่ง 154 คน (ร้อยละ 81.9) 2) แบดมินตัน 41 คน (ร้อยละ 21.8) 3) บาสเกตบอล 41 คน (ร้อยละ 21.8) 4) ฟุตบอล 35 คน (ร้อยละ 18.6) และ 5) เต้นแอโรบิก 33 คน (ร้อยละ 7.6)

ซึ่งช่วงเวลาที่นิยมไปออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 16.00-18.00 น., 18.00-20.00 น. หรือ 06.00-08.00 น. ตามลำดับ สถานที่ที่นิยมไปออกกำลังกายมากที่สุด คือ สระพลาสติก จำนวน 137 คน (ร้อยละ 72.9) บริเวณหอพัก 59 คน (ร้อยละ 31.4) และ ศูนย์ฟิตเนส 55 คน (ร้อยละ 29.3) ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

**ข้อมูลของนักศึกษาแพทย์ที่ไม่ออกกำลังกาย**

นักศึกษาแพทย์ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ในระหว่าง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีจำนวนทั้งสิ้น 144 คน ซึ่งส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ คือ พักผ่อนโดยการนอนหลับ ซึ่งมีจำนวนมากที่สุด คือ 106 คน (ร้อยละ 73.6) รองลงมาคือ ดูโทรทัศน์ ดูหนังจำนวน 104 คน (ร้อยละ 72.2) ฟังเพลงจำนวน 101 คน (ร้อยละ 70.1) อ่านหนังสือ จำนวน 97 คน (ร้อยละ 67.4) ตามลำดับ

อย่างไรก็ตามกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่มีความสนใจในการออกกำลังกายมีจำนวนถึง 101 คน (ร้อยละ 70.1) แต่ก็ยังมีกลุ่มที่ไม่สนใจที่จะออกกำลังกายถึง 33 คน (ร้อยละ 22.9) และที่เหลือจำนวน 10 คน (ร้อยละ 6.9) ไม่ได้ให้ข้อมูล กีฬาที่กลุ่มให้ความสนใจมากที่สุด คือ การวิ่งซึ่งมีจำนวนถึง 23 คน (ร้อยละ 16.7) รองลงมาคือ ว่ายน้ำ 16 คน (ร้อยละ 11.1) และ เต้นแอโรบิก 16 คน (ร้อยละ 11.1) ตามลำดับ ซึ่งกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ (59 คน ร้อยละ 41.0) มีความคิดที่จะออกกำลังกายภายใน 6 เดือนข้างหน้า แต่ยังไม่ได้มีการ

เตรียมตัวไปออกกำลังกาย รองลงมาจำนวน 33 คน (ร้อยละ 29.9) มีความคิดที่จะออกกำลังกายภายใน 1 เดือนข้างหน้า และมีการเตรียมพร้อมที่จะไปออกกำลังกาย และยังมีถึง 8 คน (ร้อยละ 5.6) ยังไม่มีความคิดที่จะออกกำลังกายภายใน 6 เดือนข้างหน้า นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาแพทย์ถึง 44 คน (ร้อยละ 30.5) ที่ไม่ได้แสดงความคิดเห็นในประเด็นนี้

**ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ**

จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอโดยทำการศึกษาความสัมพันธ์แบบตัวแปรเชิงเดียว พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) คือ ชอบดูการแข่งขันกีฬา ( $p \text{ value} = 0.001$ ) ชอบเล่นกีฬา ( $p \text{ value} < 0.001$ ) มีนักกีฬาที่ชื่นชอบ ( $p \text{ value} < 0.001$ ) มีเพื่อนสนิทออกกำลังกาย ( $p \text{ value} = 0.026$ ) มีเวลาว่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย ( $p \text{ value} = 0.01$ ) และมีความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย ( $p \text{ value} = 0.006$ )

เมื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์แบบตัวแปรเชิงซ้อน พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) มีดังนี้

1. **ชอบการเล่นกีฬา** พบว่า นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่เล่นกีฬาจะมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็น 2.5 เท่า [95% CI : 1.3-4.9] ของกลุ่มที่ไม่เล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ได้แก่ ชอบดูการแข่งขันกีฬา มีนักกีฬาที่ชื่นชอบ มีเพื่อนสนิทออกกำลังกาย มีเวลาว่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย และความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย

**ตารางที่ 2** พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย	นักศึกษาแพทย์	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย	16.00-18.00	124
	18.00-20.00	34
	6.00-8.00	8
ชนิดของการออกกำลังกาย	วิ่ง	154
	แบดมินตัน	41
	บาสเกตบอล	35
สถานที่ที่ออกกำลังกาย	สระพลาสติก	173
	บริเวณหอพัก	59
	ฟิตเนส	55

2. การมีเวลาว่าง พบว่า นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่มีเวลาว่างเพียงพอต่อการออกกำลังกาย จะมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็น 2 เท่า [95% CI :1.1-3.4] ของกลุ่มที่ไม่มีเวลาว่างเพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) เมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ (ได้แก่ ชอบดูการแข่งขันกีฬา ชอบเล่นกีฬา มีนักกีฬาที่ชื่นชอบ มีเพื่อนสนิทออกกำลังกาย และความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย) (ตารางที่ 3)

### วิจารณ์

อัตราการตอบกลับของแบบสอบถามมีถึงร้อยละ 97.4 ซึ่งเป็นอัตราการตอบกลับที่เพียงพอต่อการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ลักษณะทางประชากร พบว่า มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นตัวแทนที่ดี ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น อายุเฉลี่ยของนักศึกษาแพทย์กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 20 ปี (IQR=3) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่นๆ ซึ่งส่วนใหญ่ศึกษาในประชากรที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยต่างๆ

นักศึกษาแพทย์กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนมากที่สุดในชั้นปีที่ 1 และลดจำนวนลงในแต่ละชั้นปี ซึ่งชั้นปีที่น้อยที่สุดคือ ชั้นปีที่ 6 โดยมีสัดส่วนที่สอดคล้องกับจำนวนของนักศึกษาแพทย์ในปัจจุบันซึ่งมีการลดจำนวนลงเมื่อขึ้นชั้นปีที่สูงขึ้น

ความชุกของการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์มหาวิทยาลัยขอนแก่นมีประมาณร้อยละ 56.6 [95% CI: 51.1, 62.0] แต่ความชุกของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีเพียงร้อยละ 26.8 [95% CI: 22.2, 32.0]

ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียงหนึ่งในสี่ส่วนเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนวดี ณ นคร<sup>5</sup> ที่พบว่านักศึกษาแพทย์ มีการออกกำลังกายร้อยละ 83.8 แต่มีการออกกำลังกาย

อย่างเพียงพอเพียงร้อยละ 25.5 และการศึกษาของเนลินี ไชยเฉีย และคณะ<sup>4</sup> ที่พบว่า บุคลากรทางการแพทย์มีการออกกำลังกายร้อยละ 64.4 แต่มีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเพียงร้อยละ 6.2

เมื่อศึกษาถึงสัดส่วนของการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปรีคลินิกมีสัดส่วนของการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิก อาจเนื่องจากระบบการเรียนการสอนที่แตกต่างกันที่นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกต้องมีการขึ้นปฏิบัติงานที่หอผู้ป่วยจึงเกิดความเหนื่อยล้าและกลับมาที่หอพักค่อนข้างเย็น ทำให้นักศึกษาแพทย์ชั้นคลินิกมีการออกกำลังกายน้อยลง

จากพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งพบว่า การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่นิยมมากที่สุด อาจเนื่องจากสามารถทำได้ง่าย ไม่ต้องมีอุปกรณ์และค่าใช้จ่าย รวมทั้งมีสถานที่ที่เดินทางไปได้สะดวก ส่วนช่วงเวลาที่มีการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 16.00-18.00 น. เนื่องจากเป็นช่วงเวลาว่างหลังเลิกเรียน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฐวุฒิ เวียงนนท์ และคณะ<sup>7</sup> ซึ่งสถานที่ที่ไปออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ ธารพลาสติก รองลงมาคือ บริเวณหอพัก และ fitness center ตามลำดับ เนื่องจากใกล้ที่พักและสะดวกในการเดินทาง

สำหรับกลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ ฟังเพลงและพักผ่อนนอนหลับ ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายใน 3 อันดับแรก คือ วิ่ง ว่ายน้ำและเล่นแอโรบิก ตามลำดับ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในกีฬาประเภทนี้ เพราะมีกลุ่มที่มีความสนใจในการออกกำลังกายประเภทนี้เป็นปัจจัยสนับสนุนอยู่แล้ว หากมีการจัดสร้างหรือปรับปรุงให้มีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เป็นที่นิยม เช่น จัดสร้างให้มีทางสำหรับการวิ่งออกกำลังกายมากขึ้น จัดให้มีการเดินแอโรบิกที่คณะแพทย์ ก็จะเป็นการสนับสนุนให้กลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่มีความสนใจได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เนื่องจาก

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเมื่อวิเคราะห์ตัวแปรแบบเชิงซ้อน

factor	OR	95%Confident interval	P-value
ความชอบดูกีฬา	1.5	0.7, 2.9	0.28
ความชอบเล่นกีฬา	2.5	1.3, 4.9	0.01
มีนักกีฬาที่ชื่นชอบในดวงใจ	1.4	0.8, 2.7	0.27
มีเพื่อนสนิทเล่นกีฬา	1.4	0.7, 2.8	0.39
มีเวลาว่างเพียงพอ	2	1.1, 3.4	0.02
ความสะดวกในการเดินทาง	3.3	1.0, 11.6	0.06

เป็นการออกกำลังกายที่น่าสนใจและเป็นความชอบส่วนบุคคล รวมถึงสะดวกในการไปออกกำลังกาย และส่วนใหญ่นักศึกษาแพทย์ที่ยังไม่ได้ออกกำลังกายในขณะนี้ แต่มีความคิดและวางแผนที่จะออกกำลังกายใน 6 เดือนข้างหน้า ดังนั้นหากมีการกระตุ้นและสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายกับกลุ่มนี้ จะทำให้มีจำนวนคนออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

เมื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่ามีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านบุคคล เช่น ความชอบดูกีฬา ความชอบเล่นกีฬา และการมีนักกีฬาที่ชื่นชอบ 2) ปัจจัยด้านสังคม เช่น การมีเพื่อนสนิทเล่นกีฬา 3) ปัจจัยด้านเวลา เช่น มีความตระหนักในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการออกกำลังกาย และ 4) ปัจจัยด้านสถานที่ เช่น มีความสะดวกในการเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งพบว่าผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของพัลลภ คำลือ<sup>8</sup> และการวิจัยของคาร์ณ ธนาร<sup>9</sup> ที่พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้และทัศนคติที่ดี มีผลต่อการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ซึ่งจะเห็นได้ว่า บุคคลที่มีทัศนคติที่ดีและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมักจะเป็นกลุ่มที่สามารถส่งเสริมหรือกระตุ้นให้มีการออกกำลังกายมากขึ้นได้ง่าย นอกจากนี้ปัจจัยในด้านเวลาก็เป็นปัจจัยที่สำคัญเช่นเดียวกัน โดยกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มักมีปัจจัยด้านเวลาที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาแพทย์นั้นต้องเรียนค่อนข้างหนักและยังต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูแลผู้ป่วย ซึ่งจากเหตุผลดังกล่าวนี้เป็นการสนับสนุนว่า ปัจจัยด้านเวลาที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์

จากผลการวิจัยดังกล่าวเป็นการศึกษาความสัมพันธ์แบบตัวแปรเดียว เมื่อศึกษาความสัมพันธ์แบบตัวแปรเชิงซ้อน (multiple logistic regression) พบว่า เมื่อควบคุมปัจจัยอื่นๆ แล้ว ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องความชอบเล่นกีฬาและปัจจัยด้านเวลาในเรื่องความตระหนักในการใช้เวลาว่างโดยการออกกำลังกาย

### ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องความชอบเล่นกีฬา

กลุ่มนักศึกษาแพทย์ที่มีความชอบในการเล่นกีฬามีความชุกของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเป็น 2.5 เท่าของนักศึกษาแพทย์ที่ไม่ชอบเล่นกีฬาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.008$ ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคาร์ณ ธนาร<sup>9</sup> พบว่าปัจจัยด้านการรับรู้และด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ซึ่งรวมอยู่ในปัจจัยส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.001$ ) เช่นเดียวกับการศึกษาของพิเชษฐ์ กัณหากุลและคณะ<sup>10</sup> รวมทั้งการศึกษา

ของพัลลภ คำลือ<sup>8</sup> ที่พบว่า ทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ซึ่งจากผลการวิจัยในส่วนนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในเรื่องการกระตุ้นและการส่งเสริมให้นักศึกษาแพทย์ตระหนักถึงความสำคัญและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น รวมถึงควรมีการปรับปรุงและสนับสนุนให้มีการจัดโครงการหรือกิจกรรมที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับของคนส่วนใหญ่ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

### ปัจจัยด้านเวลาในเรื่องความตระหนักในการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย

นักศึกษาแพทย์กลุ่มที่ศึกษาที่มีความตระหนักในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายโดยมีความชุกของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอเป็น 2 เท่าของนักศึกษาแพทย์ที่ไม่มีความตระหนักในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p = 0.021$ ) ซึ่งสอดคล้องกับ พิเชษฐ์ กัณหากุล และคณะ<sup>10</sup> พบว่า ปัจจัยที่ทำให้ไม่ได้ไปออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ได้แก่ 'ไม่มีเวลาว่าง' (ร้อยละ 71.0) และสอดคล้องกับศิริพร รุ่งเรือง และคณะ<sup>3</sup> ที่พบว่าเหตุผลหลักที่ไม่ออกกำลังกาย ได้แก่ การไม่มีเวลา เช่นเดียวกัน ซึ่งจากผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในเรื่องการปรับเปลี่ยนเวลาว่างของแต่ละบุคคล แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ที่เป็นไปได้ยากที่จะปรับเปลี่ยนหรือลดเวลาในการเรียน ดังนั้นอาจมีการให้ความรู้หรือแนะนำเกี่ยวกับการบริหารเวลาเพื่อสามารถที่จะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุด

## สรุป

ความชุกของการออกกำลังกายอย่างเพียงพอของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2549 มีประมาณร้อยละ 26.8 [95% CI : 22.2, 32.0] โดยสัดส่วนการออกกำลังกายของนักศึกษาแพทย์ชั้นปริคณีกมีมากกว่าชั้นคลินิก ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอย่างเพียงพออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) คือ ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องความชอบเล่นกีฬา และปัจจัยด้านเวลาตลอดจนความตระหนักในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือสนับสนุนจากบุคคลและหน่วยงานหลายหน่วยงาน ซึ่งคณะผู้วิจัยขอเอ่ยนามและขอแสดงความขอบคุณ ดังนี้

ศ.พญ.รัตนวดี ฦ นคร พิจารณาให้ข้อมูลงานวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

อ.นพ.วีระเดช พิศประเสริฐ, ผศ.ดร.นฤมล สลีอายุวัฒน์ และ  
อ.กล้วยไม้ พรหมดี ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย  
นักศึกษาแพทย์ทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม

Mr.Bryan Roderick Hemman ที่ช่วยแก้ไขบทความ  
คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชนที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในทุกด้าน

กองกิจการนักศึกษา และโครงการอาสาสมัครและ  
ความปลอดภัยที่ให้ข้อมูลเรื่องการออกกำลังกายของนักศึกษา  
และบุคลากร

### เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ข้อมูลจำแนกตามสาขาสถิติด้านสุขภาพ, 2544. Available from : URL: <http://service.nso.go.th/>
2. Prasak Santiparp. Physical Activity Behavior and Related Factors Among Undergraduate Students in Rajabhat Chandrakasem Institute Bangkok. Thesis (M.Sc.) Chulalongkorn University, 2003.
3. ศิริพร รุ่งเรือง, จิราพร เขียวอยู่, ยุพา ถาวรพิทักษ์. การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2549; 15:315-22.
4. เนสินี ไชยเอียง, พรพรรณ สันติเสวี, ศรีน้อย มาศเกษม, สิริรัตน์ ลาทอง, ศิริหทัยา ขวาโยธา, ศักรินทร์ จิรพงศธร และคณะ. การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ศรีนครินทร์เวชสาร 2548; 20:11-6.

5. รัตนวดี ฦ นคร. รายงานการวิจัยผลการสำรวจการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2545.
6. หน่วยทะเบียนและประเมินผลการศึกษ งานบริการการศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. เอกสารสรุปจำนวนนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2549.
7. ณัฐวุฒิ เวียงนนท์, พรทิพา โยธาวงศ์, พรพัฒน์ ภูนาถลม, พรพิทักษ์ บรรณสาร, เพ็ญฟ้า กองเงิน, วีระนุช ศุภรจิตพร และคณะ. รายงานการวิจัยการออกกำลังกายในนักศึกษาที่พักในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. กองเวชศาสตร์ชุมชน. ปีการศึกษา 2544.
8. พัลลภ คำลือ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.
9. คำรณ ธนาธร. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2537.
10. พิเชษฐ กัณหากุล, กนิษฐา กิจสมบัติ, ปรีชา แก้วกัญญา, พิษณุรักษ์ อินละคร, ระพีพรรณ จันทร้อ้วน, ศิริชัย ช้อยุ่น และคณะ. รายงานการวิจัยการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและสมำเสมอของอาจารย์ คณะแพทยศาสตร์. 2544.

