

รูปแบบกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน  
ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยเมืองโฮจิมินห์\*  
MODEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN LEISURE TIME  
OF UNIVERSITY STUDENT IN HO CHI MINH CITY

บัง กง ลี

Bang Cong Le

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Srinakharinwirot University, Thailand

E-mail: renibang@gmail.com

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหารูปแบบของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ ในด้านลักษณะรูปแบบของกิจกรรมและระดับการเข้าร่วม เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 1,489 คน จากมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ 5 แห่งที่มีที่ตั้งตามเขตต่าง ๆ ในเมืองโฮจิมินห์ เป็นมหาวิทยาลัยรัฐบาล 3 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยไซ่ง่อน มหาวิทยาลัยโตนดึกทั้ง และมหาวิทยาลัยอุตสาหกรรมเมืองโฮจิมินห์ และเอกชน 2 แห่ง คือ มหาวิทยาลัยนานาชาติฮองบอง และมหาวิทยาลัยฮิวเซน เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสอบถามถึงลักษณะรูปแบบของกิจกรรม และระดับการเข้าร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ และร้อยละ สำหรับข้อมูลภูมิประชากรศาสตร์ และการพิสูจน์สมมุติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วม พบว่า ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมสูง 21.7% ปานกลาง 36.1% ต่ำ 40.8% และไม่มีส่วนร่วม 1.4% กิจกรรมที่เป็นที่นิยมสูงสุด 5 อันดับแรก คือ เดิน วิ่ง ฟุตบอล โยคะ และบาสเกตบอล โดยส่วนใหญ่ทำกิจกรรมที่มหาวิทยาลัย (45.8%) จากการศึกษาตัวแปรตามภูมิประชากร พบว่า มีความแตกต่างในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง เพศ อายุ ปีการศึกษา ตำแหน่งที่อยู่อาศัย และประเภทมหาวิทยาลัย เพศชายมีระดับการเข้าร่วมมากกว่าหญิง ช่วงอายุ 19 มีการเข้าร่วมสูงสุดระดับชั้นปีที่ 2 นั้นมีอันดับสูงสุดใน 4 ชั้นปี นักศึกษาที่อาศัยอยู่ในเขตส่วนกลางมีการเข้าร่วมสูงกว่าเขตอื่น และพบว่าการมีส่วนร่วมจากมหาวิทยาลัยเอกชนมีสูงกว่ารัฐบาล โดยผู้วิจัยมีคำแนะนำคือ ให้ความสำคัญกับสิ่งอำนวยความสะดวกที่มหาวิทยาลัยให้มากขึ้น และมีการจัดการแข่งขันในมหาวิทยาลัยเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมของนักศึกษา



**คำสำคัญ:** กิจกรรมทางกายภาพ, สันทนาการ, กีฬา, โฮจิมินห์

## Abstract

The objectives of this research article were: find out the model of physical activities and sports in leisure time among university students in Ho Chi Minh City in term of characteristics in physical activities and sports and participation level. The type of research is qualitative research. The sample is 1,489 students from large five universities in Ho Chi Minh City University that located on several districts in Ho Chi Minh City. There are three public universities, Sai Gon University, Ton Duc Thang University and Ho Chi Minh City Industrial University. There are two private universities, Hong Bang International University and Hoa Sen University. The research tool was questionnaires about characteristics in physical activities and sports and the level of participation. The data were analyzed by using frequency and percentage distributions for the demographic data and hypothesis testing for comparing the differences in participation levels. The result found that attendance in physical activities and sport were 21.7% high participant level, 36.1% moderate level, 40.8% low level and 1.4% absent. The most popular five activities were walking, running, soccer, yoga, and basketball. Most of the students did activities at university (45.8%). It was found that there were differences in participation in the activities by gender, age, education year, location of residence. and type of university Males have higher levels of attendance than females. During that age, it was found that age 19 had the highest activity participation. Consistent with Year 2, it ranks highest in 4 years. Students residing in the central district have higher attendance than other districts. It was found that participation from private universities was higher than the government university. The researcher's advice is to pay more attention to the facilities at the university and to organize competitions at the university to encourage student participation.

**Keywords:** Physical Activity, Leisure, Sport, Ho Chi Minh City

## บทนำ

จากข้อมูลเอกสารการศึกษาต่าง ๆ ในปัจจุบัน รวมถึงองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) เป็นที่รู้จักกันว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ



ร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายมีส่วนช่วยในการป้องกันและจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (non-communicable diseases, NCDs) เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ช่วยลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวล อีกทั้งช่วยเพิ่มทักษะการคิด การเรียนรู้ และการตัดสินใจ ช่วยให้เยาวชนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่ดี (World Health Organization, 2020) นอกจากนี้ WHO ยังได้แนะนำระดับการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ดังต่อไปนี้ ผู้ใหญ่อายุ 18 - 64 ปีควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความเข้มข้นปานกลางอย่างน้อย 150 นาที หรือออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความเข้มข้นสูงอย่างน้อย 75 นาที ต่อสัปดาห์ หรือการรวมกันของกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางและเข้มข้น ควรทำกิจกรรมแอโรบิกในช่วงเวลาอย่างน้อย 10 นาที เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติมผู้ใหญ่ควรเพิ่มการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความเข้มข้นปานกลางเป็น 300 นาทีต่อสัปดาห์หรือมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีความเข้มข้นสูง 150 นาทีต่อสัปดาห์หรือการทำกิจกรรมที่มีความเข้มข้นปานกลางและเข้มข้นสูงร่วมกัน และควรทำกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มกล้ามเนื้อส่วนใหญ่อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ (World Health Organization, 2010) ดังนั้นจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพมากที่ทุกคนควรปฏิบัติตามคำแนะนำ

จากข้อมูลของ World Health Organization (World Health Organization, 2018) ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับโรค NCDs ในประเทศเวียดนามตั้งแต่ปี 2000 - 2017 พบว่า มีผู้มีความเสี่ยงต่อโรค NCDs มีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งโรคอ้วนลงพุงและความดันสูง จากการวิจัยก่อนหน้านี้ วัยรุ่นเวียดนามทุ่มเทเวลาว่างให้กับโลกโซเชียลมากกว่าความเป็นจริง การสำรวจแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นเวียดนามใช้เวลามากกว่าสิบชั่วโมงต่อวันสำหรับการเรียนและความบันเทิงสัปดาห์ แต่แทบไม่มีเวลาทุ่มเทให้กับการออกกำลังกาย วัยรุ่นเวียดนามต้องเผชิญกับความไม่สมดุลอย่างรุนแรงในการใช้เวลาเพื่อการศึกษา การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ (TuoiTreNews, 2018) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Vu, T. H. L., et al ซึ่งทำการศึกษาประชากรในประเทศเวียดนามในปี 2015 พบว่า มีประชากรในประเทศ 28.1% มีระดับกิจกรรมทางกายต่ำกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ (Vu, T. H. L. et al, 2020)

เนื่องด้วยผู้วิจัยเป็นอาจารย์พลศึกษาจากมหาวิทยาลัยโตนดึกทั้งในเมืองโฮจิมินห์ จากข้อมูลข้างต้นจึงอยากศึกษาเพิ่มเติมถึงรูปแบบการทำกิจกรรมทางกายและกีฬาของนักศึกษา ซึ่งกิจกรรมกีฬานอกหลักสูตร คือ กิจกรรมทางกายภาพและกีฬาสำหรับนักศึกษา หลังเวลาเรียนซึ่งอยู่นอกโปรแกรมพลศึกษาและเข้าร่วมโดยสมัครใจ นักศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรที่ทางมหาวิทยาลัยหรือในสังคมโดยมีตัวเลือกมากมาย กิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัยกิจกรรมเหล่านี้เป็นหนึ่งในรูปแบบกิจกรรมที่สำคัญในการพัฒนาสภาพร่างกายและสติปัญญาของนักศึกษาตลอดจนสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ในความเป็นจริง หลักสูตรพลศึกษาในเวียดนามเปิดสอนเพียงหนึ่ง



ชั้นเรียนต่อสัปดาห์สำหรับนักศึกษาส่วนใหญ่ ดังนั้น กิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรจึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการมอบโอกาสในการฝึกร่างกายและการพักผ่อนหย่อนใจซึ่งตอบสนองความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาได้บ่อยกว่าหลักสูตรพลศึกษาในชั้นเรียน

การทำความเข้าใจรูปแบบของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ ที่กล่าวมาเป็นเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการพัฒนา กิจกรรมกีฬานอกหลักสูตร การเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย การพัฒนาสุขภาพ พัฒนาสภาพร่างกายและสติปัญญาของนักศึกษาซึ่งช่วยส่งเสริมความสามารถในการเรียน อย่างไรก็ตามยังไม่มีการศึกษาใด ๆ ที่ตรวจสอบรูปแบบกิจกรรมในบริบทของมหาวิทยาลัยหลายแห่งในเมืองโฮจิมินห์ ดังนั้นการศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบรูปแบบของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษา ในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬานอกหลักสูตรในมหาวิทยาลัยหลายแห่งในเมืองโฮจิมินห์และนำเสนอแนวทางส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้มากขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

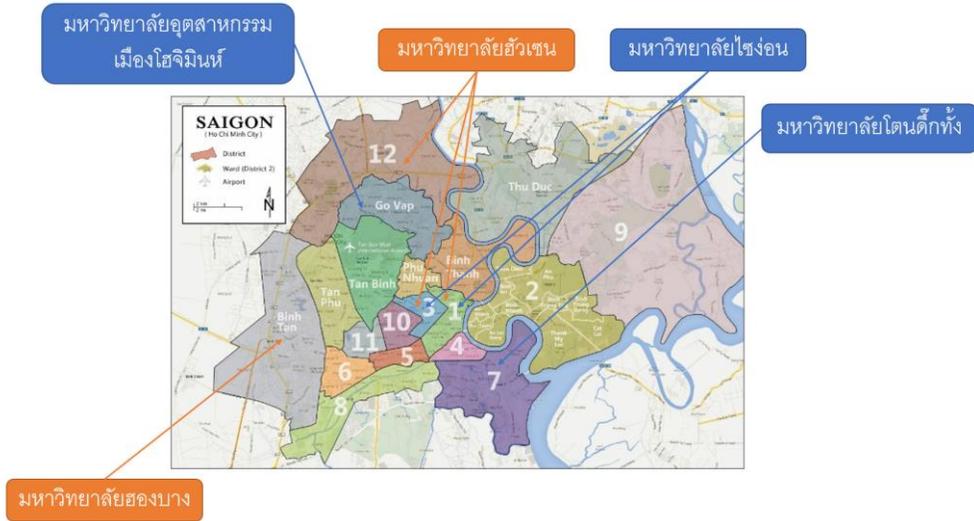
การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหารูปแบบของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ในด้านระดับการเข้าร่วมและลักษณะรูปแบบของกิจกรรมในช่วงเวลาพักผ่อน

### วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัยมีดังต่อไปนี้

#### ประชากรและการสุ่มตัวอย่างการวิจัย

ประชากรสำหรับการวิจัยครั้งนี้คือนักศึกษาในเมืองโฮจิมินห์ โดยสุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 1,489 คน จากมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ 5 แห่งในเมืองโฮจิมินห์เพื่อแทนจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยกระจายตัวอยู่ตามพื้นที่ต่าง ๆ ในเมืองโฮจิมินห์ดังภาพที่ 1 โดยเป็นมหาลัษณ์รัฐบาล 3 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยไซง่อน (Sai Gon University) ตั้งอยู่ในเขต 1 และ 3 มหาวิทยาลัยโตนดึกทั้ง (Ton Duc Thang University) ตั้งอยู่ในเขต 7 และมหาวิทยาลัยอุตสาหกรรมเมืองโฮจิมินห์ (Industrial University of Ho Chi Minh City) ตั้งอยู่ในเขตโกว๊اب (Go Vap) เป็นมหาวิทยาลัยเอกชน 2 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยฮัวเซน (Hoa Sen University) ตั้งอยู่ในเขต 1, 3 และ 12 และมหาวิทยาลัยนานาชาติฮองบัง (Hong Bang International University) ตั้งอยู่ในเขตบินถ่าน (Binh Tan)



ภาพที่ 1 แผนที่แสดงที่ตั้งของมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาเป็นตัวแทนประชากรในเมืองโฮจิมินห์

### การพัฒนาเครื่องมือวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับประวัติส่วนตัว ข้อมูลทางภูมิประชากร รูปแบบและระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

### การรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ข้อมูลที่รวบรวมจากแบบสอบถามของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 5 แห่งในเมืองโฮจิมินห์ เพื่อแสดงถึงจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์เข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลในเดือน ม.ค. - เม.ย. ปีพ.ศ. 2563

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่และร้อยละสำหรับข้อมูลภูมิประชากรศาสตร์ และการพิสูจน์สมมุติฐานเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

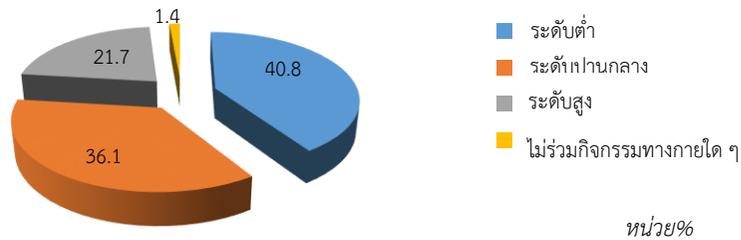
### ผลการวิจัย

จำนวนนักศึกษาทั้งหมดที่เข้าร่วมในการศึกษาอย่างเป็นทางการคือ 1,489 คน ซึ่งสูงถึง 99.2% ของความคาดหวังที่มาจากมหาวิทยาลัยเอกชนสองแห่ง 40% และมหาวิทยาลัยของรัฐสามแห่ง 60%

จากการศึกษา พบว่า จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน ในระดับต่ำคิดเป็น 40.8% ระดับปานกลาง 36.1% ในระดับสูง 21.7%



นอกจากนี้นักศึกษา 21 คน (1.4%) ไม่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายใด ๆ ในช่วงเวลาพักผ่อนดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ระดับกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

ประเภทของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาที่นักศึกษามหาวิทยาลัยในโฮจิมินห์เข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเวลาพักผ่อนโดยให้นักศึกษาเลือกกิจกรรม 3 อย่างที่พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมพบว่ากิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเมืองโฮจิมินห์นั้นมีนักศึกษาเข้าร่วมสูงถึง 98.6% ของกลุ่มตัวอย่าง (1,468 คน จาก 1,489 คน มี 21 คนไม่ร่วมกิจกรรมใด ๆ) โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายโดยการสำรวจ พบว่า มีถึง 23 กิจกรรมและมีความถี่ของข้อมูลเรียงจากมากไปน้อยดังนี้ เดิน (462) วิ่ง (409) ฟุตบอล (317) โยคะ (305) บาสเกตบอล (256) วอลเลย์บอล (239) ยิมนาสติก (220) วายน้ำ (219) เบสบอล (208) เทนนิส (205) บิลเลียด (202) เทนนิส (191) ปั่นจักรยาน (184) ปิงปอง (174) ศิลปะการต่อสู้ (153) แอโรบิก (142) เกมอิเล็กทรอนิกส์ (89) ฮอกกี้ (86) ปีนเขา (86) โรลเลอร์สเก็ต (85) รักบี้ (85) การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (54) และแฮนด์บอล (33) ตามตารางที่ 1

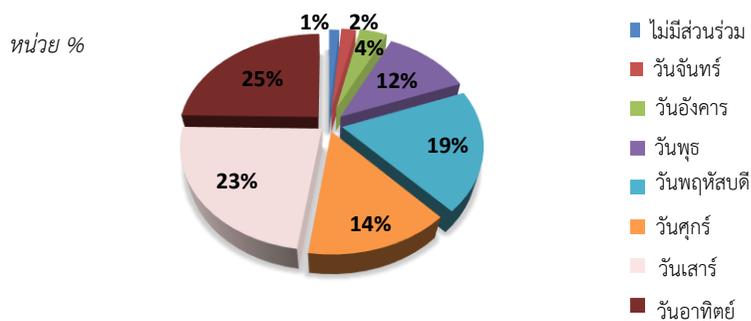
ตารางที่ 1 แสดงประเภทของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาที่นักศึกษามหาวิทยาลัยในโฮจิมินห์เข้าร่วมในช่วงเวลาพักผ่อน แสดงร้อยละของค่า MET (Metabolic Equivalents) ของแต่ละกิจกรรมเรียงลำดับจากความถี่มากไปหาน้อย

ลำดับที่	กิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน	METS	ความถี่	ร้อยละ
1	เดิน	3.8	462	10.5
2	วิ่ง	8.0	409	9.3
3	ฟุตบอล	7.0	317	7.2
4	โยคะพลัง	4.0	305	6.9
5	บาสเกตบอล	8.0	256	5.8
6	วอลเลย์บอล	8.0	239	5.4
7	ยิมนาสติก	4.0	220	5.0
8	วายน้ำ	8.0	219	5.0



ลำดับที่	กิจกรรมทางกายภาพและกีฬาใน ช่วงเวลาพักผ่อน	METS	ความถี่	ร้อยละ
9	เบสบอล	6.0	208	4.7
10	เต้นรำ	6.5	205	4.7
11	บิลเลียด	2.5	202	4.6
12	เทนนิส	8.0	191	4.3
13	ปั่นจักรยาน	8.0	184	4.2
14	ปิงปอง	4.0	174	4.0
15	ศิลปะการต่อสู้	10.0	153	3.5
16	แอโรบิก	6.5	142	3.2
17	เกมอิเล็กทรอนิกส์	1.5	89	2.0
18	ฮอกกี้	8.0	86	2.0
19	ปีนเขา	6.0	86	2.0
20	โรลเลอร์สเก็ต	7.0	85	1.9
21	รักบี้	8.0	85	1.9
22	การท่องเที่ยวเชิงกีฬา	-	54	1.2
23	แฮนด์บอล	8.0	33	0.7
		<b>รวม</b>	<b>4404</b>	<b>100</b>

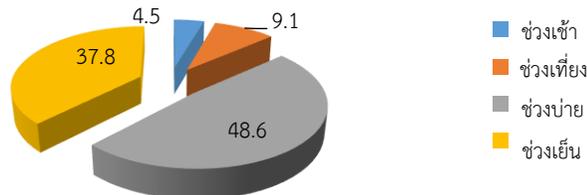
เมื่อศึกษาถึงวันที่นักศึกษาเข้าร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน พบว่า นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุดในวันหยุดสุดสัปดาห์ คือ วันอาทิตย์ (25%) และวันเสาร์ (23%) ลำดับถัดมา คือ พฤหัสบดี (19%) ศุกร์ (14%) พุธ (12%) อังคาร (4%) และวันจันทร์ (2%) ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 วันในสัปดาห์ที่นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน



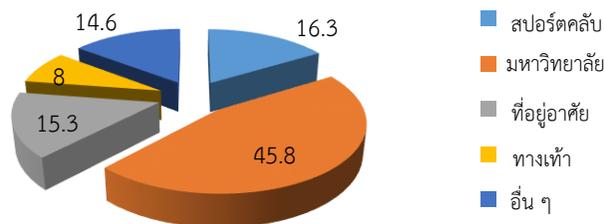
ช่วงเวลาของวันที่นักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์เลือกเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนสูงสุดคือช่วงบ่าย (48.6%) รองลงมา คือ ช่วงเย็น (37.8%) เวลายอดนิยมนับอันดับสามคือช่วงเที่ยง (คิดเป็น 9.1%) และเลือกน้อยที่สุด คือ ในตอนเช้า (4.5%) แสดงในภาพที่ 4



หน่วย %

ภาพที่ 4 ช่วงเวลาของวันในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

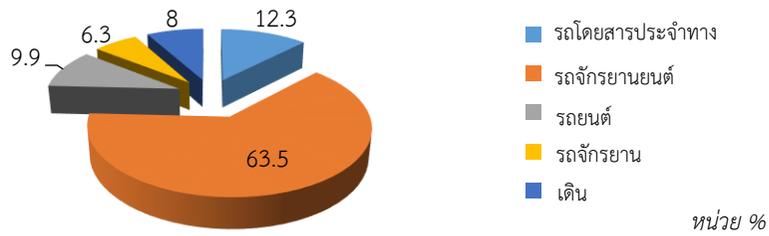
ผลสอบถามเกี่ยวกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 1468 คนที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬานักศึกษาประมาณ 673 คนมักจะเข้าร่วมในมหาวิทยาลัย (45.8%) นักศึกษา 240 คนเข้าร่วมที่สปอร์ตคลับ (16.3%) และมีส่วนร่วมที่บ้าน 224 คน (15.3%) นักศึกษาที่เหลืออีก 214 คนรายงานว่าพวกเขามักจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในสถานที่อื่น ๆ ซึ่งไม่ได้ให้ข้อมูลไว้ดังแผนภูมิในภาพที่ 5



หน่วย %

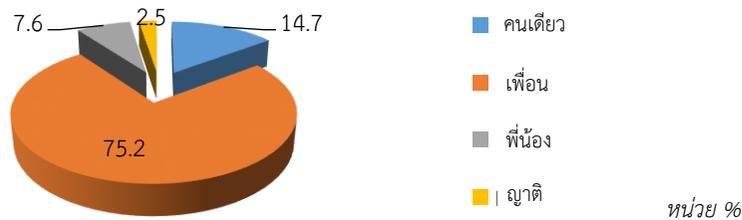
ภาพที่ 5 สถานที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

นักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางไปยังสถานที่ร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาด้วยรถจักรยานยนต์ (63.5%) เดินทางโดยรถประจำทาง (12.3%) รถยนต์ (9.9%) เดิน (8%) และรถจักรยาน (6.3%) ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 การขนส่งที่ใช้สำหรับเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

สำหรับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษานั้น นักศึกษาร่วมกิจกรรมกับเพื่อน ๆ 75.2% โดยที่ 14.7% ของนักศึกษาเล่นกีฬาคนเดียว 7.6% ทำกิจกรรมร่วมกับพี่น้อง และ 2.5% ญาติของพวกเขาตั้งภาพที่ 7



ภาพที่ 7 พาร์ทเนอร์ที่จะมีส่วนร่วมในเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อน

เมื่อวิเคราะห์ภูมิประชากรในด้านต่างเพื่อหาความแตกต่างของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนโดยการพิสูจน์สมมติฐานได้ผลดังต่อไปนี้ จากตารางที่ 2 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามเพศ Sig. = .000 ดังนั้นยอมรับ H1 คือ มีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเพศชายและหญิง โดยที่เพศชายมีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศหญิง

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามเพศ (T-test), H1: มีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาตามเพศ

	เพศ	N	$\bar{x}$	S.D.	Sig.
ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพ	ชาย	742	2.10	.717	.000
และกีฬาของนักศึกษา (T-test)	หญิง	726	1.50	.708	



**ตารางที่ 3** วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามอายุ (ANOVA - Test), H1: มีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาตามอายุ

อายุ	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig.
18 ปี	387	1.78	.800		
19 ปี	361	2.04	.656		
20 ปี	421	1.77	.765	15.835	.000
21 ปี	269	1.56	.833		
22 ปี	30	1.83	.379		
รวม	1468	1.80	.772		

จากตารางที่ 3 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามอายุ Sig. = .000 ดังนั้นยอมรับ H1 คือมีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยตามอายุ 18 - 22 ปี โดยที่ อายุ 19 ปี มีระดับการเข้าร่วมกิจกรรมสูงสุด รองลงมาคือ อายุ 22 ปี 18 ปี 20 ปี และ 21 ปี ตามลำดับ

**ตารางที่ 4** วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามระดับชั้นปี (ANOVA - Test), H1: มีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig.
ชั้นปีที่ 1	387	1.78	.800		
ชั้นปีที่ 2	450	1.96	.737		
ชั้นปีที่ 3	332	1.80	.708	12.769	.000
ชั้นปีที่ 4	274	1.55	.828		
ชั้นปีที่ 5 ขึ้นไป	25	2.00	.000		
รวม	1468	1.80	.772		

จากตารางที่ 4 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามลำดับชั้นปี Sig. = .000 ดังนั้นยอมรับ H1 คือมีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยตามระดับชั้นปีโดยที่ชั้นปีที่ 5 ขึ้นไปมีระดับการเข้าร่วมสูงสุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2, 3, 1 และ 4 ตามลำดับ แต่หากพิจารณาที่ระดับมหาวิทยาลัยในระดับปริญญาตรีส่วนใหญ่คือ 4 ชั้นปี จะพบว่าชั้นปีที่ 2 นั้นมีระดับการเข้าร่วมสูงสุดใน 4 ชั้นปี



**ตารางที่ 5** วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามประเภทของมหาวิทยาลัย (T-test), H1: ระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ในด้านกิจกรรมทางกายภาพและกีฬามีความแตกต่างกัน

	ประเภทของมหาวิทยาลัย	N	$\bar{x}$	S.D.	Sig.
ระดับกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์	เอกชน	590	1.91	.770	.000
	รัฐบาล	878	1.73	.765	

จากตารางที่ 5 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามตามลำดับชั้นปี Sig. = .000 ดังนั้นยอมรับ H1 คือมีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยตามประเภทของมหาวิทยาลัย

นอกจากสอบถามถึงระดับกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์ ยังมีการสอบถามถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษา ได้ผลคือ 60.7% ของนักศึกษาได้ให้ข้อมูลว่ามหาวิทยาลัยมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ มีจำนวน 39.3% ให้ข้อมูลว่ามหาวิทยาลัยมีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอสำหรับกิจกรรมทางกายภาพและกีฬา ซึ่งกว่า 76% ของกลุ่มที่ตอบข้อหลังนั้นมาจากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล

**ตารางที่ 6** วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามตำแหน่งที่พักอาศัยในเมืองโฮจิมินห์ (ANOVA - Test), H1: มีความแตกต่างระหว่างระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและการกีฬาตามตำแหน่งที่พักอาศัยในเมืองโฮจิมินห์

ตำแหน่งที่พักอาศัยในเมืองโฮจิมินห์	N	$\bar{x}$	S.D.	F	Sig.
เขตทิศเหนือ (เขต 12, Thu Duc, Go Vap)	560	1.65	.745	37.27	.000
เขตทิศใต้ (เขต 6,7,8)	236	1.84	.756		
เขตทิศตะวันออก (เขต 9, 2)	115	1.26	.445		
เขตทิศตะวันตก (เขต Binh Tan, Tan Phu)	60	2.00	1.00		
เขตส่วนกลาง (เขต 1, 3, 4, 5, 10, 11, Tan Binh, Phu Nhuan, Binh Thanh)	497	2.06	.732		
รวม	1468	1.80	.772		

จากตารางที่ 6 วิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาตามตามลำดับชั้นปี Sig. = .000 ดังนั้นยอมรับ H1 คือมีความแตกต่างระหว่างระดับการมีส่วนร่วมของนักศึกษามหาวิทยาลัยตามตำแหน่งที่พักอาศัย



ในเมืองโฮจิมินห์ โดยที่ระดับการเข้าร่วมของนักศึกษาตามเขตที่พักอาศัยจากมากที่สุดไปน้อยสุดคือ เขตส่วนกลาง เขตทิศตะวันตก เขตทิศใต้ เขตทิศเหนือ และเขตทิศตะวันออก

## อภิปรายผล

กิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเมืองโฮจิมินห์นั้นมีนักศึกษาเข้าร่วมรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายโดยการสำรวจ พบว่า มีถึง 23 กิจกรรม โดยที่กิจกรรมที่นักศึกษาเข้าร่วมสูงสุดห้าอันดับแรกคือ เดิน (10.5%) วิ่ง (9.3%) ฟุตบอล (7.2%) โยคะพลัง (6.9%) และบาสเกตบอล (5.8%) ตามลำดับโดยเป็นกิจกรรมที่ง่าย มีอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมไม่มาก แต่ต้องการพื้นที่ที่เหมาะสม ปลอดภัย ซึ่งเมื่อนำแต่ละกิจกรรมมาเทียบกับ MET score ตามที่ Kaminsky (Kaminsky, 2006) ได้ให้ค่า METs แต่ละกิจกรรมได้ตามตารางที่ 1 ซึ่งค่า METs หรือ metabolic equivalents หมายถึง การใช้พลังงานหรือออกซิเจนในการทำกิจกรรมนั้น หน่วยของการใช้พลังงานหรือออกซิเจน เรียกว่า (METs) โดยค่า 1 MET หมายถึง ปริมาณการใช้ออกซิเจนในระยะพัก (Basal หรือ Resting) ซึ่งเท่ากับ 3.5 มล./กก./นาที ค่า MET ใช้เพื่อจัดหมวดหมู่กิจกรรมตามความเข้มข้นให้เป็นสามระดับ ได้แก่ ความเข้มข้นสูง มากกว่า 6 MET ความเข้มข้นปานกลาง ระหว่าง 3 ถึง 5.99 MET และความเข้มข้นต่ำ น้อยกว่า 3.0 MET ตามทฤษฎีของ Ainsworth, B. E., et al. (Ainsworth, B. E. et al., 2000)

จากผลการวิจัยจะเห็นได้ว่ากิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนที่นักศึกษาได้ร่วมนั้นมีทั้งความเข้มข้นต่ำ ปานกลาง และสูง คละเคล้ากันไป เมื่อศึกษาเพิ่มเติมถึงช่วงเวลาพักผ่อนที่เป็นที่นิยมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนส่วนใหญ่ คือ ช่วงบ่าย 48.6% ช่วงค่ำ 37.8% เมื่อรวม 2 ช่วงเวลาเข้าด้วยกันมีสัดส่วนสูงถึง 86.4% โดยช่วงเช้าก่อนเที่ยงรวมกันมีสัดส่วนเพียง 13.9% และวันหยุดสุดสัปดาห์เสาร์อาทิตย์ นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาสูงสุดเป็นสัดส่วนถึง 48% (วันเสาร์ 23% และวันอาทิตย์ 25%) ส่วนในวันธรรมดานั้น คือ วันพฤหัสบดี (19%) ศุกร์ (14%) และพุธ (12%) ตามลำดับ ส่วนวันที่ไม่เป็นที่นิยมเท่าไรนัก คือ วันจันทร์ (2%) และอังคาร (4%) เป็นวันที่นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด โดยที่พาหนะที่ใช้สำหรับเดินทางไปยังสถานที่เพื่อร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษานั้นส่วนใหญ่เดินทางด้วยรถจักรยานยนต์ (63.5%) รองลงมาเดินทางด้วยรถโดยสารประจำทาง (12.3%) รถยนต์ (9.9%) เดิน (8%) และจักรยาน (6.3%) ตามลำดับ นอกจากนั้นเมื่อศึกษาในส่วนของลักษณะพาร์ทเนอร์ที่มีส่วนสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬา พบว่า ส่วนใหญ่ร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬากับเพื่อนสูงถึง 75% รองลงมาคือ ทำกิจกรรมทางกายคนเดียว (14.7%) พี่น้อง (7.6%) และญาติ (2.5%) ดังนั้นการมีพาร์ทเนอร์ร่วมกิจกรรมทางกายจึงมีผลกับการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬา จากการศึกษาจะเห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มักจะร่วมกิจกรรมทางกายภาพ



และกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนในมหาวิทยาลัย (45.8%) สपोर्टคลับ (16.3%) และบริเวณที่อยู่อาศัย (15.3%) ซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและพื้นที่ว่าง เมื่อพิจารณาถึงภูมิประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ประเภทของมหาวิทยาลัย และตำแหน่งของที่พักอาศัย มีความแตกต่างกันตามสมมติฐานที่ตั้งไว้กล่าวคือ ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์นั้น เพศชายมีระดับการเข้าร่วมมากกว่าเพศหญิง ส่วนในช่วงอายุนั้นพบว่าอายุ 19 มีการเข้าร่วมกิจกรรมสูงที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับระดับชั้นปีที่ 2 นั้นมีอันดับสูงสุดใน 4 ชั้นปี (การศึกษาปริญญาตรีหลักสูตรทั่วไป 4 ปี) (Nuffic, 2015) ในส่วนของประเภทของมหาวิทยาลัยนั้นพบว่าการมีส่วนร่วมของนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเอกชนนั้นมีสูงกว่ารัฐบาล นอกจากนี้ นักศึกษากว่า 76% ของกลุ่มที่ให้ข้อมูลว่าสิ่งอำนวยความสะดวกหรืออุปกรณ์นั้นไม่เพียงพอ มาจากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล และสุดท้ายในตำแหน่งของที่พักอาศัยนั้นผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาในเขตส่วนกลางมีส่วนร่วมมากกว่าเขตอื่นซึ่งสอดคล้องกับที่ตัวแทนมหาวิทยาลัยในเขตส่วนกลางมีนักศึกษามากกว่าเขตอื่น

จากคำแนะนำของ World Health Organization เกี่ยวกับระดับการทำกิจกรรมทางกายภาพที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 64 ปีนั้น แนะนำให้ผู้ใหญ่ใช้เวลาอย่างน้อย 2.5 ถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์สำหรับระดับปานกลางหรือ การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง ซึ่งระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนนั้นถูกวัดโดยใช้ความถี่ ระยะเวลาที่ใช้ และความหนักเบาของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬา การวัดความถี่ใช้เครื่องมือวัดคือ LTEQ (Leisure-Time Exercise Questionnaire) (World Health Organization, 2010) ตามทฤษฎีของ Godin, G. et al. (Godin, G. et al., 1985) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมใช้เครื่องมือวัดคือ APARQ (The Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire) ดังทฤษฎีของ Booth, M. L. et al. (Booth, M. L. et al., 2002) และความหนักเบาของกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาตามมาตรฐานพลังงานที่ใช้ตามทฤษฎีของ Alahmad, M. E. (Alahmad, M. E., 2016) เป็นเครื่องมือวัด โดยที่การศึกษาล้ำกันก่อนหน้าของ Alahmad, M. E. (Alahmad, M. E., 2016) ได้นำทั้งสามเครื่องมือวัดมาใช้เป็นเกณฑ์เพื่อบ่งบอกระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพโดยแบ่งออกเป็น ระดับสูงคือ มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ที่ใช้ความแข็งแรงสูงและมากกว่า 60 นาทีขึ้นไป หรือมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬา 7 วันต่อสัปดาห์เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง โดยใช้เวลา 30 - 60 นาทีต่อครั้ง ระดับปานกลาง คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์ ที่ใช้ความแข็งแรงสูงไม่เกิน 30 นาที หรือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพ 7 วันต่อสัปดาห์เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง โดยใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาทีต่อครั้ง ระดับต่ำ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพที่ต่ำกว่า 2 ระดับข้างต้น จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์นั้นในมีระดับกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาสูงอยู่ที่ 21.7%



ระดับปานกลางอยู่ที่ 36.1% ระดับต่ำ 40.8% ซึ่งถือว่าเป็นสัดส่วนที่ค่อนข้างสูงซึ่งควรมีการศึกษาในส่วนนี้เพื่อเพิ่มระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาให้มีระดับที่สูงขึ้น

### สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาได้พบว่ารูปแบบกิจกรรมทางกายและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในเมืองโฮจิมินห์นั้นมีหลากหลายประเภทโดยรวมถึง 23 รูปแบบด้วยกัน โดยที่รูปแบบกิจกรรมที่เป็นที่นิยมสูงสุด 5 อันดับแรกได้แก่ เดิน 10.5% วิ่ง 9.3% ฟุตบอล 7.2% โยคะ 6.9% บาสเกตบอล 5.8% ตามลำดับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมกิจกรรมไม่ได้ใช้อุปกรณ์มากนัก แต่อาจต้องใช้พื้นที่ที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม เช่น สนาม ลานกว้าง ทั้งในแง่แสงสว่าง ความปลอดภัย อุปกรณ์ติดตั้ง ปริมาณสนาม และสถานที่จอดรถเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่เดินทางโดยรถจักรยานยนต์ (63.5%) รองลงมาเดินทางด้วยรถโดยสารประจำทาง (12.3%) รถยนต์ (9.9%) เดิน (8%) และจักรยาน (6.3%) ตามลำดับดังนั้นการอำนวยความสะดวกของที่จอดรถจักรยานยนต์ควรมีจัดเตรียมไว้ รวมถึงรถยนต์ และรถจักรยาน ตามสัดส่วนที่ควรจะเป็น จึงสอดคล้องกับผลสำรวจถึงสถานที่ที่เป็นที่นิยมในการทำกิจกรรม คือ ในมหาวิทยาลัยถึง 45.8% อันดับถัดมา คือ สपोर्टคลับ 16.3% และบริเวณที่อยู่อาศัย 15.3% ซึ่งมีสิ่งอำนวยความสะดวกและพื้นที่ว่าง แต่ถึงอย่างนั้นเมื่อสอบถามถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาของนักศึกษาได้ผล คือ 60.7% ของนักศึกษาได้ให้ข้อมูลว่ามหาวิทยาลัยมีสิ่งอำนวยความสะดวกเพียงพอ มีจำนวน 39.3% ให้ข้อมูลว่ามหาวิทยาลัยมีสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ ซึ่งกว่า 76% ของกลุ่มที่ให้ข้อมูลว่าไม่เพียงพอ นั้นมาจากมหาวิทยาลัยของรัฐบาล ดังนั้นหากต้องการส่งเสริมระดับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาของนักศึกษา ควรที่จะต้องเพิ่มอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้นตามประเภทกิจกรรมที่นักศึกษาสนใจ ซึ่งมหาวิทยาลัยของรัฐบาลควรจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น และอาจทำการจัดการแข่งขันกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในมหาวิทยาลัย หรือในเมืองโฮจิมินห์ระหว่างมหาวิทยาลัยเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายภาพและกีฬาในช่วงเวลาพักผ่อนของนักศึกษาให้มีมากขึ้นจนถึงระดับปานกลางและระดับสูง ที่เป็นระดับที่เป็นผลดีต่อสุขภาพของนักศึกษาตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

### เอกสารอ้างอิง

Ainsworth, B. E. et al. (2000). Compendium of physical activities: An update of activity codes and MET intensities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 498-504.



- Alahmad, M. E. (2016). Constraints and Motivations on the Participation of Saudi Arabian High School Students in Physical Activity and Sport. ใน Doctor of Philosophy, College of Sport and Exercise Science. Victoria University Australia and New Zealand.
- Booth, M. L. et al. (2002). The reliability and validity of the Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1986-1995.
- Godin, G. et al. (1985). A Simple Method to Assess Exercise Behavior in the Community. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10(3), 141-146.
- Kaminsky. (2006). ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription (5th). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins, American College of Sports Medicine.
- Nuffic. (2015). The education system of Vietnam described and compared with the Dutch system. Retrieved January 10, 2020, from <https://www.nuffic.nl/sites/default/files/2020-08/education-system-vietnam.pdf>
- Tuoi Tre News. (2018). Vietnam teens devote more leisure time to cyberspace than reality: survey. Tuoi Tre News. Retrieved December 25, 2019, from <https://tuoitrenews.vn/news/features/20140918/vietnam-teens-devote-more-leisure-time-to-cyberspace-than-reality-survey/35465.html>
- Vu, T. H. L. et al. (2020). Adverse influence of multilevel socioeconomic status on physical activity: results from a national survey in Vietnam. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Retrieved December 20, 2019, from <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>
- \_\_\_\_\_. (2018). Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles, Vietnam. WHO website. Retrieved December 20, 2019, from [http://www.who.int/nmh/countries/vnm\\_en.pdf](http://www.who.int/nmh/countries/vnm_en.pdf)
- \_\_\_\_\_. (2020). Physical activity. Retrieved December 20, 2020, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>