

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลตำบลท่าจี่
อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

Factors Related to Physical Activity of Primary School Students in The Municipality of
Tha Ngiew Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province.

วรดี สว่างมณี¹, สุทธิณี ลิ้มวงศ์สวัสดิ์¹, นพมาศ หนูสังข์¹ และหทัยรัตน์ ตัลดาร์ักษ์^{1*}

¹สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

*E-mail : hathairat_tun@nstru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลตำบลท่าจี่ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลตำบลท่าจี่ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 170 คน โดยสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนในโรงเรียนในเขตเทศบาลตำบลท่าจี่จำนวน 3 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถาม 5 ส่วนแล้วมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruency) โดยคัดเลือก เฉพาะค่าข้อคำถามที่มีค่า IOC ≥ 0.5 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับในบุคคลคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.81 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีระดับกิจกรรม ทางกายอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 และพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับ กิจกรรมทางกายคือ คือ ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ($r = 0.195, p < 0.05$) ความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมทางกาย ($r = 0.167, p < 0.05$) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน พี่น้อง ($r = 0.201, p < 0.01$) และปัจจัยการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมที่บ้านในชุมชน ($r = 0.198, p < 0.01$) ดังนั้นควรสนับสนุนให้เด็กเกิดความเชื่อมั่น และการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย เพื่อให้เด็กมีความมั่นใจใน การทำกิจกรรมทางกาย และส่งผลให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียน

Abstract

The purpose of this study was to related factors with physical activity level in primary education at Thangiw subdistrict Mueang district Nakhon Si Thammarat province. The sample group of high school students in the sub-district municipality area in the city, Nakhon Si Thammarat Province, 170 people. The sampling was proportionally sampled in 3 schools in the Tha Ngio Sub-District Municipality. The instrument used to collect the data was a 5-part questionnaire and then obtained the IOC (Index of Congruity) conformity index by selecting only the IOC > 0.5 questionnaires and using the questionnaire (Try sue) with individuals similar to. The sample group of 30 people was tested for confidence. The reliability of Cronbach's Alpha Coefficient was 0.81. Data were analyzed using descriptive and statistical statistics. Pearson correlation. The results showed that most of the students had the level of physical activity at a moderate level, consisting of 98 students, representing 57.60% and found that the factors that have a statistically significant relationship with physical activity level are the benefits of physical activity ($r=0.195, p <0.05$), confidence in physical activity ($r- 0.167, p < 0.05$), support from family and friends and siblings ($-0.201, p <0.01$) and support factors from the home environment in the community ($r- 0.198, p <0.01$). Therefore should encourage children to have confidence. And perceiving the benefits of physical activities So that children are confident in doing physical activities Ang resulting in children having sufficient physical activities.

Keywords: Physical activity, primary education

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

1. บทนำ

พัฒนาการของมนุษย์ทุกช่วงวัยเป็นเรื่องที่สำคัญโดยเฉพาะช่วงวัยเด็กตอนปลายอยู่ในช่วงอายุ 6-12 ปี เป็นช่วงที่มีการพัฒนาทั้งด้านทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และการเรียนรู้เกิดขึ้นมากที่สุด หากได้รับการเลี้ยงดูและการพัฒนาที่ดีจะทำให้เด็กเติบโตอย่างมีรากฐานชีวิตที่มั่นคงเกิดผลในระยะยาวทั้งต่อตัวบุคคลและสังคมประเทศ จากแนวโน้มตั้งแต่ปี 2555 มาจนถึงปัจจุบันพบว่าเด็กมีกิจกรรมทางกายเพียงพอลดลงจากร้อยละ 67.6 เหลือเพียงร้อยละ 64.8 การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยปี 2559 พบว่าเด็กในช่วงอายุ 6-17 ปี ร้อยละ 21.8 มีพฤติกรรมเนือยนิ่งน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 ชั่วโมง/วัน นอกจากนี้ อัตราส่วนร้อยละของเด็กที่ผ่านเกณฑ์ ยังลดลงจากร้อยละ 26.1 ในช่วงกลุ่มอายุ 6-9 ปี เป็นร้อยละ 21.8 ในช่วงกลุ่ม อายุ 10-13 ปี ลดเหลือเพียงร้อยละ 17.6 ในช่วงกลุ่ม อายุ 14-17 ปี (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561) แต่เนื่องจากสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะการพัฒนาเทคโนโลยีและการสื่อสารทำให้เด็กมีความสนใจในเรื่องของเทคโนโลยีมากขึ้นทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อยลง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559) โดยสถานการณ์ด้านสุขภาพของกลุ่มวัยเรียนของจังหวัดนครศรีธรรมราช พบภาวะด้านโภชนาการของเด็กวัยเรียน (6-14 ปี) ที่มีภาวะส่วนสูงเหมาะสมกับน้ำหนัก ในปี 2558-2560 พบภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 11.52 , 12.61 และ 12.69 ตามลำดับ (สำนักงานข่าว กรมประชาสัมพันธ์, 2561) และการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยที่ลดลงสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น (กุลทัตหงส์ ชยางกูร, 2561) เมื่อจำแนกตามกลุ่มวัย พบว่ากลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่หน้าจอเพื่อดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกม รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภทต่าง ๆ โดยเฉลี่ยแล้วนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมากกว่ากลุ่มวัยอื่น และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สมัชชาสุขภาพ, 2560) ส่งผลให้เยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายลดลงมีความสัมพันธ์กับอัตราอ้วนลงพุงที่เพิ่มขึ้น น้ำหนักเกิน และเกิดภาวะอ้วน การปฏิบัติกิจกรรมทางกายยิ่งลดลง (ดวงพร ศุภพิชน์, 2555) โดยมีการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนตอนปลายที่มีภาวะอ้วน (พัชรี ดวงจันทร์, 2550) ซึ่ง สอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของไอเซน (Theory of Planned Behavior) (Ajzan, 1991) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลโดยไอเซนได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมตามแผนว่าการที่บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการได้นั้นขึ้นกับ 3 ปัจจัย คือ 1) ทศนคติต่อการกระทำนั้น จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบทางความคิดและสติปัญญา ความรู้สึก อารมณ์ 2) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าบุคคลอื่น ๆ มีความสำคัญกับตน 3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าเป็นการง่ายหรือยากที่จะทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะก่อให้เกิดความต้องการที่จะพยายามทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นหากเด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง (พัชรี ดวงจันทร์, 2550)

ดังนั้นการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายในวัยเด็กจึงมีความจำเป็นเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนแก้ไขปัญหา แนะนำ ป้องกันและลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กวัยเรียนเพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. ขอบเขตของการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 293 คน กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในเขตเทศบาลตำบลท่าจั่ว อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 170 คน

3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เช่น กิจกรรมทางกายในรอบสัปดาห์ อุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกาย ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ความเชื่อมั่นการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชนเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่บ้านของเด็ก และตัวแปรตาม ได้แก่ระดับของกิจกรรมทางกาย

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 ประชากร ประชากร ได้แก่ นักเรียนประถมปีที่ 4-6 ในโรงเรียนประถมศึกษาเทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 293 คน

4.2 กลุ่มตัวอย่าง คำนวณโดยใช้สูตรของทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1967: 95-96) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 170 คน โดยสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนใน 3 โรงเรียน

4.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ชั้นเรียน เพศ ศาสนา น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว ระยะเวลาพักผ่อน และแบบสอบถามการสำรวจกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย ฉบับสำหรับเด็กอายุ 10- 13 (TPACS V10-13) ซึ่งดัดแปลงมาจาก อารีกุล อมรศรีวิพัฒน์กุล, พิโอนาน บูล และไมเคิล โรเซนเบิร์ก (2558) แบ่งเป็น 4 ตอน ได้แก่ กิจกรรมทางกายในรอบสัปดาห์ เป็นแบบสอบถาม 5 ตัวเลือก ไม่เคยปฏิบัติเลย ปฏิบัติบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับน้อย (0-31 คะแนน) ระดับปานกลาง (32-62 คะแนน) ระดับมาก (63-93 คะแนน) อุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 5 ตัวเลือก คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เฉยๆ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ (6-22.33 คะแนน) ระดับปานกลาง (22.34-38.67 คะแนน) ระดับสูง (38.68-55 คะแนน) ประโยชน์ที่จะได้รับการทำกิจกรรมทางกาย จำนวน 11 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 5 ตัวเลือก คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย เฉยๆ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ (17-36.66 คะแนน) ระดับปานกลาง (36.67-56.33 คะแนน) ระดับสูง (56.34-76 คะแนน) ความเชื่อมั่นการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จำนวน 8 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 5 ตัวเลือก คือ ทำได้แน่นอน ทำไม่ได้ อาจจะทำได้ ทำได้ ทำได้แน่นอน แบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับต่ำ (8-18.66 คะแนน) ระดับปานกลาง (18.67-29.33 คะแนน) ระดับสูง (29.34-40 คะแนน) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 2 ตัวเลือก คือ ขวน ไม่ขวน แบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับต่ำ (0-2.66 คะแนน) ระดับปานกลาง (2.67-5.33 คะแนน) ระดับสูง (5.34-8 คะแนน) สิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชนเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่บ้านของเด็ก จำนวน 25 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 2 ตัวเลือก คือ มี ไม่มี แบ่งเป็น 3 ระดับ ระดับต่ำ (7-12.66 คะแนน) ระดับปานกลาง (12.67-18-33 คะแนน) ระดับสูง (18.34-24 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทำการทดสอบหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน แล้วมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Index of Congruency) โดยคัดเลือกเฉพาะค่าข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า 0.5 และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับในบุคคลคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไปทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.81

4.4 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการวิจัย โดยชี้แจงสิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง วัตถุประสงค์ ขั้นตอน และระยะเวลาของการทำวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ผู้ปกครองนักเรียนรับทราบเพื่อขอความร่วมมือในการวิจัยและให้ความยินยอมในการให้ข้อมูลวิจัย

4.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

4.5.1 ผู้วิจัยทำหนังสือจากมหาวิทยาลัยไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนประถมศึกษาเทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่โรงเรียน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีรวบรวมข้อมูล

4.5.2 ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วย และตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถาม

4.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ซึ่งใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เพื่ออธิบายให้เห็นลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและหาความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

5. ผลการวิจัย

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ผลการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จากการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 56.50 มีอายุเฉลี่ยประมาณ 11.01 ปี น้ำหนักเฉลี่ยประมาณ 36.54 กิโลกรัม (SD= 6.831) ส่วนสูงเฉลี่ยประมาณ 140.74 เซนติเมตร (SD= 5.332) นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 156 คน คิดเป็นร้อยละ 91.80 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 92.90 ศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 36.50 อาศัยอยู่กับครอบครัวเป็นหลัก จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 96.50 และส่วนใหญ่มีระยะเวลาพักผ่อนอย่างน้อย 10 ชั่วโมง จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 52.40 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 170)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	96	56.50
- หญิง	74	43.50
ช่วงอายุ		
- อายุ 10 ปี	59	34.70
- อายุ 11 ปี	53	31.20
- อายุ 12 ปี	58	34.10
ศาสนา		
- พุทธ	156	91.80
- อิสลาม	1	0.60
- คริสต์	13	7.60
โรคประจำตัว		
- ไม่มีประจำโรคตัว	158	92.90
- มีโรคประจำโรคตัว	12	7.10
ระดับการศึกษา		
- ประถมศึกษาปีที่ 4	56	32.90
- ประถมศึกษาปีที่ 5	62	36.50
- ประถมศึกษาปีที่ 6	52	30.60
อาศัยอยู่กับใคร		
- อาศัยอยู่กับครอบครัว	164	96.50
- อาศัยอยู่กับญาติ	6	3.50
ระยะเวลาพักผ่อน (ชม.)		
- 8	5	2.90
- 9	28	16.50
- 10	89	52.40
- 11	48	28.20

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

จากการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงโดยอ้างอิงเกณฑ์การเจริญเติบโต พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร่างกายสมส่วน จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 70.60 รองลงมาคือ ท้วม จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 10.60 ผอม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 อ้วน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 6.50 และค่อนข้างอ้วน จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.90 ผลการวิเคราะห์ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 79.40 รองลงมา คือ ค่อนข้างเตี้ย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 7.60 เตี้ย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 สูง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 4.10 และค่อนข้างสูง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 และผลการวิเคราะห์น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีน้ำหนักตามเกณฑ์ จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 84.70 รองลงมา คือ น้ำหนักค่อนข้างน้อย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 5.30 น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.20 และ น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 น้ำหนักค่อนข้างมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.50 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละการเจริญเติบโต (n=170)

การเจริญเติบโต	จำนวน	ร้อยละ
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง		
- ผอม	11	6.50
- ค่อนข้างผอม	-	-
- สมส่วน	120	70.60
- ท้วม	18	10.60
- ค่อนข้างอ้วน	10	5.90
- อ้วน	11	6.50
ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ		
- เตี้ย	9	5.30
- ค่อนข้างเตี้ย	13	7.60
- ส่วนสูงตามเกณฑ์	135	79.40
- ค่อนข้างสูง	6	3.50
- สูง	7	4.10
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ		
- น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	9	5.30
- น้ำหนักค่อนข้างน้อย	13	7.60
- น้ำหนักตามเกณฑ์	135	79.40
- น้ำหนักค่อนข้างมาก	6	3.50
- น้ำหนักมากกว่าเกณฑ์	7	4.10

ส่วนที่ 2 ระดับของกิจกรรมทางกาย ปัญหา หรืออุปสรรค ในการทำกิจกรรมทางกาย ประโยชน์ของกิจกรรมทาง ความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน และการสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่บ้านและชุมชน

จากการวิเคราะห์ระดับของกิจกรรมทางกายในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (42.54 ± 17.592) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับของกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 รองลงมา คือ ระดับน้อย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 24.70 และน้อยที่สุด ระดับมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 12.90 ระดับของปัญหา หรืออุปสรรคของการทำกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่างในภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง (37.82 ± 8.683) โดยส่วนใหญ่มีปัญหา หรืออุปสรรคในระดับปานกลาง จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 48.20 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 47.10 และน้อยที่สุด ระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.70 ระดับของการรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (40.82 ± 7.229) โดยส่วนใหญ่มีประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 77.10 รองลงมา คือ ระดับต่ำ จำนวน 38 คน

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

คิดเป็นร้อยละ 22.40 และน้อยที่สุด ระดับสูง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.60 ระดับความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง (26.66 ± 6.173) โดยส่วนใหญ่มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 60.60 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 31.20 และน้อยที่สุด ระดับต่ำ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.20 ระดับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (4.42 ± 0.963) โดยส่วนใหญ่มีการสนับสนุนจากครอบครัว อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 67.10 ระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 23.50 และน้อยที่สุดระดับมาก จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 9.40 และระดับของสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชน พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (17.63 ± 3.030) โดยส่วนใหญ่มีสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชน อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 54.70 รองลงมา คือ ระดับสูง จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 40.60 และน้อยที่สุด ระดับต่ำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.70 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ระดับของกิจกรรมทางกายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (n=170)

ตัวแปร	ระดับ			\bar{X}	S.D.	แปลผล
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ระดับของกิจกรรมทางกาย	22 (12.90)	98 (57.60)	42 (24.70)	42.54	17.592	ปานกลาง
ปัญหา/อุปสรรคของกิจกรรมทางกาย	80 (47.10)	82 (48.20)	8 (4.70)	37.82	8.683	ปานกลาง
การรับรู้ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	1 (0.60)	131 (77.10)	38 (22.40)	40.82	7.229	ปานกลาง
ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	53 (31.20)	103 (60.60)	14 (8.20)	26.66	6.173	ปานกลาง
สนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน	40 (23.50)	114 (67.10)	16 (9.40)	4.42	1.413	ปานกลาง
สนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชน	69 (40.60)	93 (54.7)	8 (4.70)	17.63	3.030	ปานกลาง

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับกิจกรรมทางกาย คือ ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ($r = 0.195, p < 0.05$) ความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมทางกาย ($r = 0.167, p < 0.05$) การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน พี่น้อง ($r = 0.201, p < 0.01$) และปัจจัยการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมที่บ้านในชุมชน ($r = 0.198, p < 0.01$) ขณะที่อุปสรรคและปัญหาของการทำกิจกรรมทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับระดับกิจกรรมทางกาย ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย (n=170)

ปัจจัย	R	p-value
เพศ	0.016	0.839

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

อายุ	0.010	0.898
ดัชนีมวลกาย	0.013	0.870
ระดับการศึกษา	0.029	0.705
โรคประจำตัว	0.024	0.758
อุปสรรคและปัญหาของการทำกิจกรรมทางกาย	0.046	0.552
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย	0.195	0.011*
ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย	0.167	0.030*
การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน พี่น้อง	0.201	0.009**
การสนับสนุนสิ่งแวดล้อมที่บ้านและชุมชน	0.198	0.010**

*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

6. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

6.1 อภิปราย

ระดับกิจกรรมทางกาย

นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลตำบลท่าจี้ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชมีระดับกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับปาน เนื่องจากเด็กส่วนใหญ่ส่วนใหญ่ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวน้อย ได้แก่ ดูโทรทัศน์/วีซีดี ดูหนัง ละคร ฟังเพลง ผ่านทางอินเทอร์เน็ต เล่นโซเชียลคุยกับเพื่อน นั่งอ่านหนังสือเรียน หนังสือการ์ตูน นวนิยาย นิตยสารและอื่น ๆ ทำการบ้าน/ทำรายงาน และคุย โทรศัพท์ทั้งเสียง ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ (2562) ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เนื่องจากโรงเรียนมีการจัดชั่วโมงการเรียนวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียนทุกสัปดาห์ มีสนามเด็กเล่น และเครื่องเล่นให้กับเด็กนักเรียน มีการจัดกิจกรรมชมรมภายในโรงเรียน และมีการจัดกีฬาเป็นประจำทุกปี จึงทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการทำกิจกรรมทางกายที่ดี โรงเรียนจัดชั่วโมงการเรียนวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียนทุกสัปดาห์ มีสนามเด็กเล่น

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับระดับกิจกรรมทางกาย ได้แก่

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ เป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายซึ่งตามแนวคิดของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 2011) ได้อธิบายว่ากรรมมีโครงสร้างร่างกายที่แตกต่างกัน คือ เพศชายมีโครงสร้างที่แข็งแรงในขณะที่เพศหญิงจะมีโครงสร้างที่บอบบางกว่าจึงทำให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ต่างกัน แต่ในการศึกษาพบว่าเพศไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายการศึกษาครั้งนี้จึงไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ (2562) พบว่า เพศต่างกันมีพฤติกรรมปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ต่างกันโดยเพศชายมีพฤติกรรมการทำกิจกรรมมากกว่าเพศหญิง อายุ ดัชนีมวลกาย ระดับชั้นศึกษา และโรคประจำตัว เป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุ 10-12 ปี ซึ่งมีอายุ และระดับชั้นศึกษาไม่ต่างกันมากนัก และประชากรที่ไม่มีโรคประจำ ตัวมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ในสัดส่วนที่สูงกว่าประชากรที่มีโรคประจำตัว ได้แก่โรคหอบ โรคภูมิแพ้ และโรคโลหิตจาง ซึ่งส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายลดลง เพราะอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายได้ จึงทำให้อายุ ดัชนีมวลกาย ศาสนา ระดับชั้นศึกษา และโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย การศึกษาครั้งนี้จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ (2562) พบว่า โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กที่อยู่ในช่วงเดียวกัน และมีอายุใกล้เคียงกันจึงทำให้ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย

2. อุปสรรค และปัญหาของกิจกรรมทางกาย เป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกายของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย เพราะกิจกรรมทางกายบางส่วนมาจากการเรียนวิชาพลศึกษา หรือการแข่งขันกีฬา จึงทำให้เด็กมีความเคยชินกับการทำกิจกรรมจึงไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับอุปสรรค และปัญหาในการทำกิจกรรมทางกาย ในขณะเดียวกันได้มีการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออก

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6 วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

กำลังกายและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในระดับชั้นมัธยมศึกษาของ วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ และอาภาวรรณ หนูคง (2558) พบว่า การรับรู้อุปสรรค และปัญหาของกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ กับกิจกรรมทางกายการที่นักเรียนรับรู้ว่าการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมมีอุปสรรคสำหรับตนเองมากทำให้นักเรียนออกกำลังกาย หรือว่าทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมน้อยหรือไม่ยอมออกกำลังกายอุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่ ไม่มีเวลา มีการบ้านมาก เรียนพิเศษ ซึ่เกียจ หรือเหนื่อยมากหลังเลิกเรียน และการศึกษาของ สุดกัญญา ปานเจริญและปริทรรศน์ วันจันทร์ (2558) พบว่า การรับรู้อุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับการออกกำลังกายทั้งนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งเป็นเพราะความรับผิดชอบของนักเรียนต่อครอบครัว และสังคมมีน้อยส่วนใหญ่จะใช้เวลากับความรับผิดชอบด้านการเรียน

3. ความเชื่อมั่นในการทำกิจกรรมทางกาย เพราะการรับรู้ความสามารถของตนจะทำให้เด็กมีความมั่นใจว่าจะสามารถเอาชนะอุปสรรคในการทำกิจกรรมทางกายได้ สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย และระดับชั้นมัธยมศึกษาของ สุดกัญญา ปานเจริญและปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายเปรียบเสมือนการรับรู้ความสามารถทางด้านร่างกายของตนเองในการที่จะออกกำลังกาย ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนด้านการออกกำลังกายสูงจึงมีความกล้าที่จะออกกำลังกายได้มาก เนื่องจากสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เกิดการกระทำสำเร็จ

4. การรับรู้ประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกาย เนื่องจากปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ จึงทำให้ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกายมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ว่าการมีกิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กออกกำลังกายได้มากขึ้น การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 2011) ที่อธิบายไว้ว่าถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าการมีกิจกรรมทางกายเกิดผลประโยชน์ต่อตนเองจะมีความตื่นตัวและมีแรงผลักดันให้พร้อมปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

5. การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน เนื่องจากในการทำกิจกรรมทางกายต้องได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวด้วยการกระตุ้นเตือน การให้คำแนะนำจากครู หรือการได้กำลังใจจากเพื่อน เพื่อทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรม สอดคล้องกับการศึกษาของ ภัสราพร ทองวัตร และนิทรา กิจธีระวุฒิวงษ์ (2562) ที่พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว และเพื่อนมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เนื่องจากเด็กนักเรียนต้องการการเสริมแรงให้กำลังใจจากครอบครัว ครู และเพื่อนในการทำกิจกรรมทางกาย เช่นเดียวกับการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายในระดับชั้นมัธยมศึกษาของ สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์ (2550) พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกิจกรรมทางกาย และองค์ประกอบที่สำคัญก็คือการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง เป็นต้นไป

6. ปัจจัยการสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมที่บ้านในชุมชน เนื่องจากสภาพแวดล้อมในชุมชน และที่บ้านมีผลต่อการทำกิจกรรมทางกายของเด็กรวมทั้งอุปกรณ์ หรือสถานที่อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ถ้ามีสถานที่และอุปกรณ์รวมทั้งการเข้าถึงสะดวกย่อมส่งผลให้เด็กอยากทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซิลธร เสียงใส และสุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2558). ที่พบว่า การสนับสนุนจากสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมทางกาย เนื่องจากเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในทางกายภาพที่มีความสำคัญต่อการมีพฤติกรรมของบุคคลให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ และสามารถที่จะใช้บริการหรืออุปกรณ์รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ได้อย่างทั่วถึงและความสามารถเข้าถึง ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก ได้แก่ สนามกีฬากลางแจ้ง โรงยิมสำหรับออกกำลังกาย เล่นกีฬา และมีแนวต้นไม้ตามทางเดิน มีผลต่อพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในระดับมากในสิ่งแวดล้อมที่มีสถานการณหรือบริบทที่คล้ายคลึงกัน เนื่องจากอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเดียวกันข้อมูลของตัวแปรนี้จึงอาจไม่หลากหลายพอ

6.2 สรุป

การส่งเสริมให้นักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลตำบลท่าบ่อ อำเภอมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีระดับกิจกรรมทางกายที่ดีขึ้นจะต้องทำให้นักเรียนรับรู้ประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกาย ครอบครัวและเพื่อน พี่น้องต้องสนับสนุนเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย รวมทั้งมีการสนับสนุนสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและในชุมชน

7. ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้ประโยชน์

1. บุคลากรสุขภาพ ครู ผู้บริหารโรงเรียนและผู้ปกครองควรมีการประเมินอุปสรรคต่างๆของนักเรียนในการออกกำลังกาย และทำกิจกรรมทั้งที่บ้านและโรงเรียน เป็นระยะๆอย่างต่อเนื่อง

การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ราชภัฏวิจัย ครั้งที่ 6
วันที่ 17-18 สิงหาคม 2563 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

2. นักเรียนควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ เช่น การวิ่งเหยาะ การเล่นฟิตเนส และการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัย เช่น แบดมินตัน และฟุตบอล เป็นต้น

3. งานการกีฬาโรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับคณะ ควรวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับการใช้สนามกีฬาในร่มของนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนให้เพียงพอ

8. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนในเขตเทศบาลตำบลท่าจั่ว และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในการตอบแบบสอบถาม ที่ทำให้ดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นผลสำเร็จ และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ทัฬหีรัตน์ ตัลยารักษ์ ดร.จรีภรณ์ นวนมุลิก และอาจารย์ณิศา จุลเพชร ที่ได้ให้คำปรึกษางานวิจัยสำเร็จ

9. เอกสารอ้างอิง

- กุลทัต หงส์ชยางกูร พงศ์เทพ สุธีระวุฒิ และญัตติพิงศ์ แก้วทอง. (2561). **คู่มือการเพิ่มกิจกรรมทางกายในคนไทย.**(พิมพ์ครั้งแรก). โฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ถ.ปทุมกันต์ต.ทุ่งใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
- ชโลธร เสียงใส และสุจิตรา สุคนธรทรัพย์. (2558). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร.** วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 16(3), 63-75
- ดวงพร ศุภพิชน์. (2555). **การพัฒนาารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นใน.** (วิทยานิพนธ์ดุขุฎิบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- พัชรี ดวงจันทร์. (2550). **ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการป้องกันโรคอ้วนและดัชนีมวลกายในเด็ก นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตกรุงเทพมหานคร.** (หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ภัสราพร ทองวัตร และนิธรา กิจธีระวุฒิวิงษ์. (2562). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ในเขตตำบลหนองกู่ลา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก.** วารสารพยาบาลศาสตร์ , 29(2), 24-36.
- วนิดา เสนะสุทธิพันธุ์ และอาภาวรรณ หนูคง.(2558). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการทำกิจกรรมของวัยรุ่น.**วารสาร สภาการพยาบาล, 30(2), 46-59.
- สมัชชาสุขภาพ 10/ หลัก 1.(2560). **การส่งเสริมให้คนไทยทุกช่วงวัยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 10-11.** [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox?projector=1>.
- สุกัญญา บัวศรี กมลทิพย์ ทิพย์สังวาล และอนงค์ สุนทรานนท์. (2562). **ภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกายของนักเรียนอายุ 6-12 ปี จังหวัดเชียงราย.** วารสาร มจร นครน่านปริทรรศน์, 3(2), 81-82.
- สุดกัญญา ปานเจริญ และปริทรรศน์ วันจันทร์. (2550). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย.**วารสารสภาการพยาบาล,22(3), 80-90.
- สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. (16 สิงหาคม 2561). **จังหวัดนครศรีธรรมราช ขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ผลักดันโรงเรียนต้นแบบพัฒนาศักยภาพเด็กวัยเรียน.** [รายงานการสำรวจ]. สืบค้นจาก http://thainews.prd.go.th/th/website_th/news/news_detail/WNSOC6108160010096
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (08 มกราคม 2561). **เด็กไทยกิจกรรมทางกายน้อย เน้นคนกรุงหมั่นดูแลสุขภาพ.** [รายงานการสำรวจ]. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/40160>.
- Ajzen, I. (1991). **Theory of Planed Behavior.** *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2): 179–211.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, A. M. (2011). **Health promotion in nursing practice (6th ed.).** Boston: Julie Levin Alexander.