

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 ที่มีภาวะโภชนาการเกินสามารถสรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับนิสิตผู้ที่มีภาวะโภชนาการเกิน โดยประยุกต์จากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อระดับขั้นของพฤติกรรมและสมรรถภาพทางกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 จำนวน 24 กิจกรรมรวมทั้งหมด 3,657 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากการสุ่ม 2 ขั้นตอน ดังนี้ 1. สุ่มจากนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) มา 1 กลุ่ม จากนั้นวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 23 กก./ตร.ม.ขึ้นไป ได้นิสิต จำนวน 83 คน 2. ทำการสุ่มแบบง่าย (Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน (สุวิมล ว่องวาณิช และนางลัทธน์ วิรัชชัย, 2546). ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกคนยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโปรแกรมที่กำหนด แต่ในการทดลองจริง นิสิตกลุ่มทดลอง จำนวน 5 คน ขาดการเข้าร่วมตามโปรแกรม ผู้วิจัยจึงต้องตัดข้อมูลออก ดังนั้นจำนวนของผู้เข้าร่วมการทดลองของกลุ่มทดลองจึงเหลือเพียง 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจาก อัจฉรา บุณรัช (2551) มี 3 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
 - ส่วนที่ 2 แบบประเมินระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จำนวน 5 ข้อ ให้กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบเพียง 1 ข้อ แบบประเมินนี้ประยุกต์จากการแบบประเมินระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 18 ข้อ
3. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
 - 3.1 การก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (3-minute Step Test) อายุ 17-19 ปี
 - 3.2 ดันพื้น 1 นาที
 - 3.3 การวัดแรงเหยียดขา
 - 3.4 การวัดแรงบีบมือ
 - 3.5 การวัดความอ่อนตัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตอาจารย์ที่รับผิดชอบรายวิชา 851110 Exercise for Health เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. จัดกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ในระยะเวลา 10 สัปดาห์ พร้อมกับเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไป ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

2. ระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และคำนวณค่าร้อยละ

3. การเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และคำนวณค่าร้อยละ

4. สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยสถิติ t-test และทำการเปรียบเทียบผลกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทย

5. เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยการวิเคราะห์ด้วยสถิติ t-test

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตที่มีภาวะ โภชนาการเกินสรุปผลได้ ดังนี้

กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ($M = 2.67, SD = .54$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 2.33, SD = .54$) รวมทั้งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 41.00, p < .05$)

ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังการทดลอง ($M = 2.14, SD = .35$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ($M = 2.00, SD = .34$) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 7.517, p < .00$)

สรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยระดับชั้นของการออกกำลังกาย ก่อนการทดลองและหลังการทดลองทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนระดับชั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาในทุกด้าน เมื่อเปรียบเทียบจากค่าเฉลี่ย และเมื่อเปรียบเทียบจากค่าที (t-test) พบว่า สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ก่อนและหลัง

การเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ ระดับ .05 ทั้ง 7 ด้าน และเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทยพบว่า สมรรถภาพด้านดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ อ้วนระดับ 1 ความอ่อนตัวอยู่ในระดับต่ำ ด้านความแข็งแรงของขาอยู่ในระดับต่ำ ด้านแรงบีบมืออยู่ในระดับปานกลาง ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนอยู่ในระดับพอใช้ และด้านการดันพื้นอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มควบคุม แสดงว่าสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 ด้านและไม่แตกต่างกันจำนวน 2 ด้านหลังการทดลอง เมื่อทดสอบทางสถิติด้วยค่าที (t-test) และเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทยพบว่า สมรรถภาพด้านดัชนีมวลกายอยู่ในระดับที่มีน้ำหนักเกิน ความอ่อนตัวอยู่ในระดับต่ำ ด้านความแข็งแรงของขาอยู่ในระดับต่ำ ด้านแรงบีบมืออยู่ในระดับดี ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนอยู่ในระดับพอใช้ และด้านการดันพื้นอยู่ในระดับปานกลาง

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวทางการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและมีการดำเนินการวางแผนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างเป็นขั้นตอนโดยยึดหลักการและองค์ประกอบของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ซึ่ง เป็นทฤษฎีที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตัวเอง เป็นทฤษฎีที่มีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชัดเจนสามารถวัดความก้าวหน้าของแต่ละบุคคลได้และมีกระบวนการในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือการเสริมแรง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกิน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ขั้นที่สูงกว่า และมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีการเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ขั้นที่สูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Jinda Boonchuaykuakul (2005) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีนี้

ในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายของนักศึกษา พบว่า โปรแกรมดังกล่าวทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น

การเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สูงขึ้นเป็นผลมาจากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสอดคล้องกับคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง มีการจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน มีการสร้างความตระหนักถึงพฤติกรรมเดิม การกระตุ้นเตือน การเสริมแรง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การได้รับรู้ถึงปัญหาของการขาดการออกกำลังกาย มีการร่วมกันอภิปรายถึง ข้อดี ข้อเสีย ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งร่วมหาแนวทางในการแก้ไข้ปัญหา มีการทบทวนกิจกรรมต่างๆ เช่น การจำชีพจร การฝึกทักษะกีฬา นอกจากนี้ยังมีการศึกษาจากวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ผ่านสังคมออนไลน์ (Facebook) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของนักเรียน นักศึกษาและคนทั่วไปในปัจจุบันอีกด้วย ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจมากขึ้น และมีความสะดวกในการได้รับข้อมูล เพราะบางครั้งก็อาจจะไม่สะดวกมาร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ถ้าผู้นำการออกกำลังกายมีทักษะในการสร้างแรงจูงใจให้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะทำให้กลุ่มตัวอย่างสนใจในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น ซึ่งจะทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีผลดีมาก ขึ้น (นงลักษณ์ ธีระพัฒนานนท์, 2551) อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีการเปลี่ยนระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกายไปสู่ระดับที่สูงขึ้น แต่ก็ยังมีกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีการเปลี่ยนระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างบางคน คิดว่าการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) และการเดินเก็บรอบในการเรียนวิชานี้ไม่ใช่การออกกำลังกาย และตนเองก็ออกกำลังกายนอกเหนือจากการเรียนและการเข้าร่วมโปรแกรม เพียง 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์เท่านั้น ซึ่งไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงส่งผลให้ไม่เกิดความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลง ระดับขั้นของพฤติกรรมการออกกำลังกาย

หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ที่ดีขึ้นทั้ง 5 ด้าน คือ ดัชนีมวลกาย ความแข็งแรงของขา ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียน และการดันพื้น อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบผลสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับเกณฑ์ของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทย ปรากฏว่ามีผลที่ดีขึ้น แต่ก็ยังไม่ถึงเกณฑ์ที่มีระดับต่ำจนถึงระดับดีเท่านั้น และผลของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกินที่ออกกำลังกายในการเรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) สัปดาห์ละครั้ง และเดินเก็บรอบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนนอกเหนือจากการเรียนอีก 100 รอบต่อ 1 ภาคเรียน

ก็มีการพัฒนาทางสมรรถภาพเช่นกันแต่ต่ำกว่านิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ตามหลักการออกกำลังกาย FITT ซึ่งประกอบไปด้วย ความสนุกสนาน (Fun) เป็นการจัดบรรยากาศการออกกำลังกายให้มีความสุข สนุกทำท่าและมีความหมายชัดเจน ในการฝึก และสามารถติดตามผลความก้าวหน้าได้ เป็นกิจกรรมที่นิสิตเลือกด้วยตัวเอง ความบ่อย (Frequency) จำนวนวันที่พอเหมาะในการออกกำลังกาย คือ 3 - 5 วันต่อสัปดาห์และไม่เกิน 6 วันต่อสัปดาห์ พักอย่างน้อย 1 วันเพื่อให้กล้ามเนื้อฟื้นตัว ความหนัก (Intensity) ความหนักของการออกกำลังกายมีความสำคัญ เนื่องจากความหนักเบาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือประมาณร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดก่อนที่ ระยะเวลา (Time) ความนานในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยนับที่ช่วงความหนักของชีพจรเป้าหมายติดต่อกันเป็นเวลา 15-60 นาที ชนิดของการออกกำลังกาย (Types) ให้ออกกำลังกายหลากหลายชนิด ใช้กล้ามเนื้อหลายส่วน เพื่อสร้างและพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อได้ดี และสมดุลกันระหว่างกล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถึงอย่างไรก็มีผลแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมหักล้างส่งผลให้นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการพัฒนาทางสมรรถภาพทางกายมากกว่านิสิตที่ออกกำลังกายแค่ในวิชาเรียน แต่นิสิตที่ออกกำลังกายเฉพาะในวิชาเรียนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) ก็มีการพัฒนาเช่นกัน อย่างไรก็ตาม ผลสมรรถภาพของทั้งสองกลุ่มก็ยังมีเกณฑ์ต่ำกว่าการมีสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ระดับต่ำไปจนถึงระดับดีเท่านั้น ซึ่งในงานวิจัยครั้งต่อไปน่าจะมีการนำโปรแกรมนี้ออกไปพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จากผลลัพธ์ดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการดำเนินการในเรื่องของการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนเกิดการเรียนรู้ถึงความสำคัญของสุขภาพและมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณลักษณะของบุคคล และการมีอุปกรณ์ สถานที่สำหรับจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายชนิดต่าง จะกระตุ้นให้ประชาชนมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายและมีสุขภาพที่ดีอีกทั้งส่งผลไปถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตที่มีภาวะ โภชนาการเกิน ผู้รายงานมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกิน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตได้ ดังนั้นควรนำ

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายนี้มาประยุกต์ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตต่อไป

1.2 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่มีภาวะโภชนาการเกินจะประสบความสำเร็จได้ควรมีการส่งการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการเรียนการสอน

1.3 ควรนำโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต ที่มีภาวะโภชนาการเกินนี้ไปประยุกต์ให้เหมาะสมตามสภาพบุคคล ช่วงเวลา และสถานที่

2. ข้อเสนอแนะเพื่อทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรมีการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับความต้องการส่วนบุคคลกับพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้อง การคิดบุหรี และการดื่มสุรา เป็นต้น

2.2 ควรมีการสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในรูปแบบของสื่อทันสมัยที่เหมาะสม เช่น วิซีดี ดีวีดี และสื่อออนไลน์ เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองได้ และมีความสะดวกในการเข้าถึง ง่ายต่อการได้รับข้อมูลเพื่อสุขภาพ

2.3 ควรศึกษาในกลุ่มที่ไม่ได้เรียนวิชาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health) เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกับผลการวิจัยของนิสิตกลุ่มได้เรียน เพื่อพิจารณาผลจากการเรียนกับโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้น