



พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตทันตแพทย์

ยุทธศักดิ์ เสียงน้ำ¹
รชฎ กลั้วประทุม¹
ภทิตา ภูริเดช²

¹ นิสิตระดับปริญญาบัณฑิต คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตทันตแพทย์ และความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตทันตแพทย์ชั้นปีต่างๆกับเวลาที่มีสำหรับการออกกำลังกาย (2) เพื่อศึกษาความชุกของการปวดคอและปวดหลังของนิสิตทันตแพทย์

วัสดุและวิธีการ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชนิดตอบด้วยตนเองจากนิสิตทันตแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาฯ ปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น ผลการทดลอง นิสิตจำนวน 194 คน ตอบแบบสอบถาม คิดเป็นอัตราการตอบกลับเท่ากับ ร้อยละ 100 เป็นนิสิตชาย 57 คน หญิง 137 คน พบว่ามีนิสิตที่ออกกำลังกายเป็นประจำร้อยละ 14.4 โดยนิสิตปี 6 ออกกำลังกายมากที่สุด (ร้อยละ 27.3) และนิสิตปี 3 ออกกำลังกายน้อยที่สุด (ร้อยละ 3.2) สาเหตุส่วนใหญ่ที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้คือไม่มีเวลา (ร้อยละ 66) นอกจากนี้อาการปวดคอและปวดหลังยังพบได้ร้อยละ 43.8 และร้อยละ 47.4 ตามลำดับ ทั้งนี้ความถี่ในการออกกำลังกายของนิสิตทันตแพทย์ชั้นปีที่ 1-6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) นอกจากนี้เพศยังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$)

สรุป ชั้นปีการศึกษาต่างๆ กัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อาการปวดคอและปวดหลังพบได้ร้อยละ 43.8 และร้อยละ 47.4 ตามลำดับ นอกจากนี้นิสิตทันตแพทย์ชายจะมีความถี่และใช้เวลาในการออกกำลังกายสูงกว่านิสิตทันตแพทย์หญิง

(ว ทนต จุฬาฯ 2549;29:195-204)

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย; นิสิตทันตแพทย์; ปวดคอ; ปวดหลัง

Exercising Behavior of Dental Students

Yuttasak Siangchum¹

Rachot Klabprathum¹

Patita Bhuridej, DDS, MS, PhD²

¹ Undergraduate student, Faculty of Dentistry,

² Assistant Professor, Department of Community Dentistry, Faculty of Dentistry, Chulalongkorn University

Abstract

Objective (1) to study the exercising behavior of dental students and the relationship between years of study and exercising time and (2) to study the prevalence of neck ache and backache of dental students.

Materials and methods A self-administered questionnaire was distributed to a group of dental students of Chulalongkorn University in 2005. A stratified random sampling technique was used.

Results One hundred and ninety-four students returned the questionnaire giving a response rate of 100% (57 males and 137 females). Fourteen percent of them reported that they exercise regularly. The sixth-year-student had the highest frequency of exercising (27.3%) while the third-year-student had the lowest frequency (3.2%). The important cause of not exercising was "Having no time" (66%). Neck ache and backache were found in 43.8% and 47.4% of the students, respectively. The exercising frequency was significantly different between each year of study ($p < 0.05$). Gender was significantly related to the exercising frequency ($p < 0.05$).

Conclusion The exercising behavior of dental students was different among years of study. Neck ache and backache were found in 43.8% and 47.4% of the students, respectively. Male students spent longer time in exercising than females, as well as the frequency of their exercise.

(CU Dent J. 2006;29:195-204)

Key words: Backache; Dental students; Exercising trends; Neck ache
