

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

The Study of Behaviors for Exercises of Physical Activity Student

ณัฐชนน ชังพุก

Natchanon Sungpook

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ปีการศึกษา 2559 โดยได้จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี คณะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป จำนวน 400 คน แบ่งเป็นชาย 237 คน เพศหญิง 163 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทาง สังคมศาสตร์และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 59.25 เพศหญิง ร้อยละ 40.75 ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม ร้อยละ 11 สูง 161 เซนติเมตร ร้อยละ 10.75 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 56 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 23.75 ออกกำลังกายเฉลี่ย สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน ร้อยละ 59.50 ใช้ระยะเวลาในการ ออกกำลังกาย 15 – 30 นาที ร้อยละ 42.25 โดยแต่ละคน ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลายรูปแบบ แต่นิยมมากที่สุด คือการวิ่ง

คำสำคัญ: พฤติกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมพลศึกษา

Abstract

The purpose of this research was to investigate the exercise behaviors of Kasetsart University students who enrolled in physical activities course in 2016 and classified by gender, grade level, year. The sample were 400 students who enrolled in physical education courses were divided into 237 male and 163 female students. The questionnaire was used to collect data. The data were analyzed by using the statistical

program, and were analyzed according to the objectives of the research.

The results of the study showed that 400 samples were male, 59.25% male, 40.75% female, 19 years old, 41.25%, 45 kg, 11%, 161 cm, 10.75% Year 1, 56%, Faculty of Engineering, 23.75%, exercised an average of 1 to 2 times a week, 59.50%, exercise time was 15 - 30 minutes, 42.25%. Making physical formats but the most popular was running.

Keywords: Exercise Behaviors, Physical Activities

บทนำ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประการหนึ่งที่สำคัญโดยมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้อวัยวะ ระบบต่างๆ ของร่างกายได้ทำงาน อย่างเต็มที่ เช่น ระบบ กล้ามเนื้อและข้อต่อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีและบุคคลที่เจ็บป่วยและ อีกทั้งยังสามารถป้องกันโรคหรือลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรค ต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและ หลอดเลือด (Department of health, 2006) ประเทศไทยมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยกระทรวง สาธารณสุขมีนโยบายสร้าง เสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชน ไทยทุกกลุ่มอายุมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม กระแสการให้ความสนใจต่อสุขภาพ การก้าวสู่สังคม ผู้สูงอายุ การตื่นตัวในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของคนทั่วโลก รัฐบาลประเทศต่างๆ ได้ตระหนักและ เล็งเห็นถึงความสำคัญของการกีฬา ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงทำให้ประชาชน ให้ความสนใจดูแลสุขภาพ เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้นตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – พ.ศ. 2559) ได้กำหนดแผนพัฒนาสุขภาพ แห่งชาติ มุ่งเน้นสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ

กำหนดเป้าหมายให้ประชาชนอย่างน้อยร้อยละ 60 มีการออกกำลังกายและนโยบายต่อเนื่องถึงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – พ.ศ. 2554) ซึ่งมีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพคนโดยให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ โดยมีการกำหนดแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ เพื่อมุ่งเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรง สนับสนุนให้คนไทยลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงทางสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ (Ministry of Public Health, 2007) ดังนั้นการดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยกิจกรรมการ ออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นนโยบายการสร้างคุณภาพชีวิตที่สำคัญของรัฐบาลในปัจจุบัน โดยมีกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งมีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้มีการตอบสนองนโยบายของรัฐบาลโดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริม และพัฒนากีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (พ.ศ.2552 – 2555) และในยุทธศาสตร์ที่ 1 เกี่ยวกับการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ นิสิต บุคลากร และบุคคลภายนอกที่สนใจ ตื่นตัวการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นสัญญาณทางบวกต่อสุขภาพองค์รวมของสังคมไทยเพราะหากนิสิต บุคลากร และบุคคลภายนอก ส่วน ใหญ่ออกกำลังกายเป็นประจำ ย่อมส่งผลให้เกิดสุขภาพที่ดีถ้วนหน้า ลดการใช้บริการซ่อมสุขภาพ ลด เวลาหยุดงานจากการเจ็บป่วย นักศึกษาเป็นกำลังพื้นฐานของสังคม ถ้ามีการออกกำลังกายเป็นนิสัยก็จะมีสุขภาพดีตามไปด้วยในการทำวิจัยในการศึกษายังทราบถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เป็นอยู่และความสำคัญของพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (National Economic and Social Development Board No.10, 2006: 58)

ดังนั้นเราจึงสามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมสุขภาพคือกิจกรรมการปฏิบัติของบุคคลที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการดูแลรักษาป้องกันหรือสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งมีทั้งพฤติกรรมภายนอกและภายใน 3 ด้าน คือ พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Behavior) พฤติกรรมด้านเจตคติ (Attitude Behavior) และพฤติกรรมด้านทักษะ (Psychomotor Behavior) จากความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายให้กับนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมและวางแผนสนับสนุนการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและเป็นข้อมูลสำหรับนิสิตในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. เพื่อศึกษาข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปี คณะที่ศึกษา การออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกาย ตลอดจนรูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกาย
2. เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป
3. เพื่อศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป
4. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้นคือ

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปี คณะที่ศึกษา การออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกาย ตลอดจนรูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกาย
2. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป
3. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

ตัวแปรตาม คือ

พฤติกรรมการออกกำลังกายของของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผนโดยการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายตามความบ่อย (วันต่อสัปดาห์) ความนาน (นาทีต่อครั้ง) ความหนักเบา รวมถึง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

ความรู้ในการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถที่จดจำและระลึกได้จากประสบการณ์ ความเข้าใจตลอดจนการนำไปประยุกต์ใช้การวิเคราะห์การสังเคราะห์และการประเมินค่าเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เจตคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของนิสิตที่มีต่อการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายโดยการเล่นคนเดียวหรือเล่นเป็นหมู่คณะในแต่ละวันในแต่ละช่วงเวลาตามความพึงพอใจของนิสิตโดยการออกกำลังกายตามชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น และการออกกำลังกายที่ไม่มีอุปกรณ์ เช่น การวิ่ง แอโรบิก การเดิน การว่ายน้ำ เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและเพื่อให้มีรูปร่างทรวดทรงดี

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หมายถึง นิสิตชายและหญิงที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปตามแต่ละชนิดกีฬาในปีการศึกษา 2559

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบภาวะสุขภาพของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป
2. ทราบระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

3. ทราบระดับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

4. ทราบระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป

5. ผลการศึกษาสามารถนำไปเสนอแนะแก่นักนิสิตและคณะที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตลอดจนนิสิตสามารถพัฒนารูปแบบของการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสมเพื่อใช้ในแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันปัญหาสุขภาพและเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาประเด็นอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการศึกษา

การศึกษาค้นคว้านี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยใช้แบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ปีการศึกษา 2559 จำนวนทั้งสิ้น 4,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของ Yamane จากจำนวนประชากร 4,000 คนและกำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% ความผิดพลาดไม่เกิน 5% ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยสร้างแบบสอบถามขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีได้จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดพฤติกรรมออกกำลังกาย (ปฏิบัติ) เพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Open – Ended Questionnaires)

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามพฤติกรรมออกกำลังกายของของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปี คณะการออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่นิตินใช้ในการออกกำลังกาย ตลอดจนรูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกายตรวจสอบรายการ (Check-List) จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยแบบสอบถามความรู้มีจำนวน 12 ข้อ

การแปลความหมายคะแนนระดับความรู้เป็น 3 ระดับโดยเกณฑ์ให้คะแนนโดยใช้การวัดแบบอิงเกณฑ์ของ Bloom (Phansira, 2001: 148) ดังนี้

ระดับดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป (9.00–12.00 ข้อ)

ระดับปานกลาง หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 60-79 (5.00–8.99 ข้อ)

ระดับไม่ดี หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ 59 ลงมา (0.00– 4.99 ข้อ)

ส่วนที่ 3 การวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นแบบสอบถามแบบช่วงมาตราส่วน (Interval scale) มี 4 ระดับคือเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 12 ข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกอย่างมาก

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความรู้สึก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกอย่างมาก

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามแบบช่วงมาตราส่วน (Interval scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติน้อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติจำนวน 12 ข้อ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำ (มากกว่า 5-7 วัน/สัปดาห์)

ปฏิบัติเล็กน้อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเล็กน้อยครั้ง (มากกว่า 3-4 วัน/สัปดาห์)

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Open – Ended Questionnaires)

การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษามีขั้นตอนการสร้างดังนี้

1. ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยค้นคว้าเอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

3. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามเพื่อพิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหา การใช้ภาษาชัดเจนแล้วพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

4. ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ

5. ได้เครื่องมือฉบับสมบูรณ์

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและความสมบูรณ์ของเนื้อหาผู้เชี่ยวชาญได้เสนอให้ปรับปรุงในส่วนของเนื้อหาให้มีความครอบคลุมตามสัดส่วนองค์ประกอบของเนื้อหาให้ตรงประเด็นที่ศึกษา และให้มีความละเอียดในการใช้ภาษาที่สามารถเข้าใจง่าย

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ไปทดสอบขั้นต้น (Try Out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คนที่ลงทะเบียนรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป และนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการของคูเดอร์ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) KR-20 และหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือกับอาจารย์ผู้สอนในรายวิชา กิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในแต่ละหมู่เรียน
2. แนะนำตัวอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง
3. หลังจากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปตามลำดับ ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามเก็บรวบรวมไว้มาลงรหัส
2. ตรวจสอบความถูกต้องในการลงรหัส
3. จัดเตรียมโปรแกรมและเตรียมแบบสอบถามเพื่อบันทึกข้อมูลเข้าเครื่องคอมพิวเตอร์
4. วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Study) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปี คณะที่ศึกษา การออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกาย ตลอดจน

รูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกาย จุดประสงค์ในการออกกำลังกายและกีฬาประเภทใดที่ชอบ วิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์และการนำเสนอผลของการวิจัย เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ปีการศึกษา 2559 จำนวน 400 ราย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป เพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ และเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ปฏิบัติ) เพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (Check List) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ชั้นปีที่ศึกษา คณะที่ศึกษา จำนวนวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬารูปแบบหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย แสดงผลดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n =400)

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	237	59.25
หญิง	163	40.75
2.1 อายุ (ปี)		
17	2	0.50
18	28	7
19	165	41.25
20	98	24.50
21	48	12
22	59	14.75
2.2 น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
45	44	11
47	18	4.50
49	18	4.50
50	21	5.25
51	21	5.25
53	31	7.75
55	35	8.75
57	26	6.50
59	15	3.75
61	31	7.75
63	19	4.75
65	20	5
67	19	4.75
2.2 น้ำหนัก (กิโลกรัม) (ต่อ)		
69	10	2.50
71	13	3.25
73	7	1.75
75	10	2.50
77	2	0.50
79	8	2.00
81	7	1.75
83	25	6.25
2.3 ส่วนสูง (เซนติเมตร)		
145	2	0.50
147	0	0
149	3	0.75
151	8	2
153	19	4.75
155	26	6.50
157	29	7.25

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

(n =400)

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
159	29	7.25
161	43	10.75
163	26	6.50
165	36	9
167	31	7.75
169	24	6
171	36	9
173	21	5.25
175	25	6.25
177	19	4.75
179	10	2.50
181	7	1.75
183	4	1
185	0	0
187	2	0.50
3. ชั้นปีที่		
1	224	56
2	86	21.50
3	28	7
4	56	14
5 หรือมากกว่า	6	1.50
4. คณะที่ศึกษา		
มนุษยศาสตร์	14	3.50
คณะเกษตร	15	3.75
คณะบริหารธุรกิจ	50	12.50
คณะประมง	6	1.50
คณะวนศาสตร์	11	2.75
คณะวิทยาศาสตร์	20	5
คณะวิศวกรรมศาสตร์	95	23.75
คณะศึกษาศาสตร์	14	3.50
คณะเศรษฐศาสตร์	61	15.25
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	1	0.25
คณะสังคมศาสตร์	69	17.25
คณะสัตวแพทยศาสตร์	2	0.50
คณะอุตสาหกรรมเกษตร	4	1
คณะเทคนิคการสัตวแพทย์	26	6.50
คณะสิ่งแวดล้อม	12	3
บัณฑิตวิทยาลัย	0	0
5. นิสิตออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ (วัน)		
1 - 2	238	59.50
2 - 3	110	27.50
3 - 4	27	6.75
4 - 5	17	4.25
6 - 7	8	2

ตารางที่ 1 จำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

(n =400)

สถานภาพทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
6. ระยะเวลาที่นิสิตใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
น้อยกว่า 15 นาที	31	7.75
ประมาณ 15 นาที	49	12.5
ประมาณ 15 – 30 นาที	169	42.25
ประมาณ 45 นาที	55	13.75
ประมาณ 1 ชั่วโมง	54	13.50
มากกว่า 1 ชั่วโมง	42	10.50

รูปแบบหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตมีรูปแบบหรือกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายดังนี้ วิ่ง บาสเก็ตบอล โยคะ พิทเทนส ฟุตบอล ฟุตบอล เติน เวทเทรนนิ่ง วายน้ำ วอลเลย์บอล ลูกหนัง ดันพื้น คาร์ดิโอ กระโดดเชือก ฮูลาฮูป แบดมินตัน เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน แพลงก์ T25 ต่อยมวย กระโดดตบ ฮอกกี้ สนุกเกอร์ เทนนิส โดยส่วนใหญ่นิสิตมีการออกกำลังกายมากกว่า 1 รูปแบบ และนิยมออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุดจากข้อมูลในตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย ผู้ตอบ

แบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 59.25 เพศหญิงร้อยละ 40.75 ส่วนใหญ่อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.25 มีน้ำหนัก 45 กิโลกรัม ร้อยละ 11 สูง 161 เซนติเมตร ร้อยละ 10.75 กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 56 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 23.75 ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน ร้อยละ 59.50 ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที ร้อยละ 42.25 โดยแต่ละคนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลายรูปแบบ แต่นิยมมากที่สุด คือ การวิ่ง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลการวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของการวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

(n =400)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
1. การออกกำลังกายสามารถช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น		
ใช่	400	100
ไม่ใช่	0	0
2. การอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย		
ใช่	300	75
ไม่ใช่	100	25
3. หลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ควรดื่มน้ำตามทันที เพื่อลดความกระหายในปริมาณครั้งละมาก ๆ		
ใช่	47	11.75
ไม่ใช่	353	88.25
4. ระยะเวลาของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 - 30 นาที		
ใช่	381	95.25
ไม่ใช่	19	4.75

ตารางที่ 2 จำนวนร้อยละของการวัดความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

(n =400)

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
5. เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอร่างกายของเราจะสามารถเล่นกีฬาได้เป็นระยะเวลานานขึ้นและหายเหนื่อยเร็ว		
ใช่	391	97.75
ไม่ใช่	9	2.25
6. ในระยะแรกของการออกกำลังกายควรจะออกกำลังกายในปริมาณที่หนักและปฏิบัติอย่างรวดเร็ว		
ใช่	48	12
ไม่ใช่	352	88
7. ในการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนมาก ควรใส่เสื้อแขนยาวให้มิดชิดและกางเกงขายาวเพื่อป้องกันความร้อนจากแสงแดด		
ใช่	93	23.25
ไม่ใช่	307	76.75
8. ในขณะที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำอย่างรวดเร็วในแต่ละท่าของการยืดเหยียด		
ใช่	50	12.50
ไม่ใช่	350	87.50
9. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยลดความเครียดได้		
ใช่	396	99
ไม่ใช่	4	1
10. การว่ายน้ำทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว		
ใช่	396	99
ไม่ใช่	4	1
11. การแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมหรือชนิดกีฬาสามารถช่วยให้สามารถเล่นกีฬานั้นได้อย่างคล่องแคล่ว และมีประสิทธิภาพมากขึ้น		
ใช่	392	98
ไม่ใช่	8	2

จากข้อมูลในตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย ทุกคนเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายที่สามารถช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 100 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังเห็นด้วยกับการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75 ไม่เห็นด้วยกับหลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ควรดื่มน้ำตามทันที คิดเป็นร้อยละ 88.25 เพื่อลดความกระหายในปริมาณครั้งละมากๆ คิดเป็นร้อยละ 88.25 เห็นด้วยกับระยะเวลาของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ คืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละไม่ต่ำกว่า 15 - 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 95.25 เห็นด้วยกับเมื่อออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอร่างกายของเราจะสามารถเล่นกีฬาได้เป็นระยะเวลานานขึ้นและหายเหนื่อยเร็ว คิดเป็นร้อยละ 97.75

ไม่เห็นด้วยกับในระยะแรกของการออกกำลังกายควรจะออกกำลังกายในปริมาณที่หนัก และปฏิบัติอย่างรวดเร็ว คิดเป็นร้อยละ 88 ไม่เห็นด้วยกับในการออกกำลังกายในขณะที่อากาศร้อนมากควรใส่เสื้อแขนยาวให้มิดชิดและกางเกงขายาวเพื่อป้องกันความร้อนจากแสงแดด คิดเป็น ร้อยละ 76.75 ไม่เห็นด้วยกับในขณะที่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรทำอย่างรวดเร็วในแต่ละท่าของการยืดเหยียด คิดเป็นร้อยละ 87.50 เกือบทั้งหมดเห็นด้วยกับการออกกำลังกายทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยลดความเครียดได้ คิดเป็นร้อยละ 99 เห็นด้วยกับการว่ายน้ำทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว คิดเป็นร้อยละ 99 และเห็นด้วยกับการแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรม หรือชนิดกีฬาสามารถช่วยให้สามารถเล่นกีฬานั้นได้อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 98

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลการวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

(n = 400)

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความเห็น
1. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายไกลโรคร้ายต่าง ๆ	3.57	0.52	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อและเสียเวลา	1.70	0.70	ไม่เห็นด้วย
3. ควรเลือกเครื่องแต่งกายและอุปกรณ์กีฬาให้เหมาะสมกับชนิดหรือประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.62	0.52	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
4. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกายได้	3.50	0.53	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
5. การออกกำลังกายทำให้มีโอกาสพบปะเพื่อนฝูงและบุคคลอื่นมากขึ้น	3.29	0.55	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
6. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตของร่างกายดีขึ้น	3.71	0.46	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7. ก่อนการออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องมีการอบอุ่นร่างกายอยู่เสมอเพื่อให้ร่างกายเกิดความพร้อม	3.63	0.53	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. หลังจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่จำเป็นต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool - Down) เพราะทำให้เสียเวลา	1.80	0.94	ไม่เห็นด้วย
9. ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและหักโหม	3.42	0.71	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10. ผู้ที่มีโรคประจำตัวก่อนการออกกำลังกายควรจะมีการปรึกษาแพทย์ก่อน	3.39	0.55	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
11. การออกกำลังกายสามารถช่วยลดความเครียดได้	3.48	0.53	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12. การออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอไม่หักโหม	3.55	0.54	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการวัดด้านเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งได้มีการแบ่งระดับความเห็นออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 2 = ไม่เห็นด้วย 3 = เห็นด้วย 4 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เราสามารถสรุปข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย พบว่าโดยรวมมีเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและการปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม รวมทั้งไม่เห็นด้วยกับเรื่องที่ว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ปฏิบัติ) เพื่อสุขภาพ

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกาย (ปฏิบัติ) เพื่อสุขภาพ

(n = 400)

การปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ความถี่ในการปฏิบัติ
1. ก่อนและหลังการออกกำลังกายนิสัยได้ตรวจสอบอัตราการเต้นชีพจรของตัวเอง	2.72	0.85	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
2. นิสิตมีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย	2.94	0.68	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
3. นิสิตต้องอุ่นร่างกายก่อนและมีการคลายอุ่นหลังจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ	3.20	0.61	ปฏิบัติเป็นประจำ
4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นิสิตใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 20 นาที	3.25	0.62	ปฏิบัติเป็นประจำ
5. นิสิตมักจะชวนเพื่อนและครอบครัวไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	2.86	0.74	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
6. นิสิตเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก่อนและหลังการออกกำลังกาย	3.04	0.69	ปฏิบัติเป็นประจำ
7. นิสิตใช้ถุงความเย็นหรือน้ำแข็ง ประคบบริเวณที่เกิดการเคล็ด ชัดยอก ภายหลังจากออกกำลังกาย	2.67	0.90	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
8. นิสิตหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายโดยเริ่มจากปริมาณความหนักจากเบาไปหาหนัก จากช้าไปเร็ว และไม่หักโหม	3.09	0.76	ปฏิบัติเป็นประจำ
9. นิสิตหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีสภาพอากาศที่ร้อนจัดและอบอ้าว และฝนตกหนัก	3.28	0.74	ปฏิบัติเป็นประจำ
10. นิสิตเลือกดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนและหลังการออกกำลังกาย	2.05	0.93	ปฏิบัติบ่อยครั้ง
11. นิสิตออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้ง	3.25	0.60	ปฏิบัติเป็นประจำ
12. นิสิตปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา ของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้ง เข้ามารอกกำลังกาย	3.36	0.61	ปฏิบัติเป็นประจำ

จากแบบสอบถามได้มีการแบ่งระดับความเห็นออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ 1 = ไม่เคยปฏิบัติเลย 2 = ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1 - 2 วัน/สัปดาห์) 3 = ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3 - 4 วัน/สัปดาห์) 4 = ปฏิบัติเป็นประจำ (5 - 7 วัน/สัปดาห์)

จากข้อมูลในตารางที่ 3 สามารถสรุปจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 ราย ได้ว่า ก่อนและหลังการออกกำลังกาย นิสิตได้ตรวจสอบอัตราการเต้นชีพจรของตัวเองนิสัยน้อยครั้ง มีการวางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกายน้อยครั้ง มีการอุ่นร่างกายก่อนและมีการคลายอุ่นหลังจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นประจำ ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นิสิตใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 20 นาทีเป็นประจำ มักจะชวนเพื่อนและครอบครัวไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น้อยครั้ง เลือกมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก่อนและหลังการออกกำลังกายประจำ ใช้ถุงความเย็นหรือน้ำแข็งประคบบริเวณที่เกิดการเคล็ดชัดเจน ภายหลังจากออกกำลังกายน้อยครั้ง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายโดยเริ่มจากปริมาณความหนักจากเบาไปหาหนัก

จากช้าไปเร็วและไม่หักโหมเป็นประจำ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีสภาพอากาศที่ร้อนจัดและอบอ้าวและฝนตกหนักเป็นประจำ เลือกดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ก่อนและหลังการออกกำลังกายน้อยครั้ง ออกกำลังกายจนเหงื่อออกทุกครั้งเป็นประจำ รวมทั้งปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ กติกา ของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ทุกครั้ง ที่เข้ามารอกกำลังกายเป็นประจำ

ตอนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (Open - Ended Questionnaires)

จากแบบสำรวจสามารถสรุปข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนิสิตออกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่

นิสิตส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายในร่มของมหาวิทยาลัยนั้น อากาศไม่ถ่ายเท ควรติดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ สนามกีฬาบางประเภทไม่ได้มาตรฐาน การวิ่งรอบมหาวิทยาลัยมีความ

เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และควรปรับปรุงเรื่องความสะอาด

2. ด้านอุปกรณ์หรือเครื่องออกกำลังกาย

เครื่องมือออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยไม่เพียงพอ อุปกรณ์ส่วนใหญ่เสีย ไม่ได้รับการซ่อมแซมหรือบำรุงรักษา รวมทั้งอุปกรณ์ที่มีอยู่ในปัจจุบันไม่ทันสมัย ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้นิสิตยืม หรือมีร้านขายอุปกรณ์กีฬา

3. ด้านการบริการ

ต้องการให้นิสิตใช้บริการฟรี และมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำการใช้บริการที่ถูกต้อง และเปิดให้บริการถึง 4 ทุ่ม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมมารออกกำลังกายของบุคลากรแต่ละหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อาทิ เช่น อุปกรณ์ สถานที่ให้เพียงพอกับความต้องการ ของนิสิตภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

American Colleague of Sport Medicine. (2011). *Complete Guide to Fitness Health*. United States: Human Kinetics.

American Colleague of Sports Medicine. (2000). *ACSM Guidelines of Exercise Testing and Prescription*. 6th ed Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Brian, J.S. & S.E. Gaskill. (2013). *Fitness and Health*. 7th ed. Australia: Human Kinetics.

Harold, W.K., & T.D. Murray. (2012). *Foundations of Physical Activity and Public Health*. United States: Human Kinetics.

Jubiit, N. (2009). *Factor related to Exercise Behaviors of People in the Exercise club, Photharam District Ratchaburi Province*. Dissertation of Master Degree of Health Education in Kasetsart University. [in Thai].

Lacy, A.C. & D.N. Hastand. (2003). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise*. San Francisco: Benjamin Cummings Publishing.

Phasapratch, W. (2010). *Need of Health and Sports Service of Kasetsart University Students and Student's Options toward Health and Sports Service at Sport Office*. *Kasetsart University Research and Development Institute Journal*. [in Thai].

Poungpikul, V. (2007). *Need for Exercise of Student in Kasetsart University Sriracha Campus*. Dissertation of Master Degree of Physical Education in Kasetsart University. [in Thai].

Warner, W.R. & S. A. Hoeger. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. United States of American: Graphic Worle Inc.