

## บทคัดย่อ

หัวข้องานวิจัย พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ผู้วิจัย อาจารย์คะนอง ธรรมจันทา

การศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์คือ

1. เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
2. เพื่อศึกษาเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาการศึกษา ในระดับปริญญาตรี หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในทางด้าน ความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 หลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 18 สาขา ได้แก่ สาขาวิชา เกษตรกรรม, การวัดผลและการวิจัย, การศึกษานอกระบบ, การศึกษาพิเศษ, จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, การศึกษาปฐมวัย, เคมี,ชีววิทยา, ฟิสิกส์, คณิตศาสตร์, คอมพิวเตอร์ศึกษา พลศึกษา, ภาษาอังกฤษ, ภาษาไทย, ภาษาจีน, ดนตรีศึกษา, สังคมศึกษา,อุตสาหกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2550 ภาคเรียนที่ 1 โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 254 คน เครื่องมือที่ใช้ใน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถาม จำนวน 245 ชุด และได้ทำการสังเกต สัมภาษณ์ และสอบถามเกี่ยวกับ พฤติกรรม เจตคติ และปัจจัยที่ส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกาย ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมกับวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพรรณนาคือ การแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการศึกษาพบว่า

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาการศึกษาในระดับปริญญาตรีหลักสูตร คบ. 5 ปี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีผลสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ส่วนมากพักอาศัยอยู่ที่หอพักมีระยะทางห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่เฉลี่ย 1-2 กิโลเมตร เดินทางโดยใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ ส่วนความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาส่วนมากไม่เคยเป็นนักกีฬาและไม่ได้ออกกำลังกาย กิจกรรมทางกีฬาที่เลือกใช้ในการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมประเภท กรีฑา กิจกรรมอื่นๆ เช่น จักรยาน และว่ายน้ำ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ใช้ช่วงเวลาดังหลังเลิกเรียนเวลา 15.00 -19.00 นาฬิกา และใช้เวลาเรียนในชั่วโมงที่เรียนในวิชาพลศึกษาที่นักศึกษาได้ลงทะเบียนเรียน

2. ในทางด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษสาขาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาส่วนมาก มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

2.1 ในทางด้านความถี่ในการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายเฉลี่ย 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 46.5 และได้ออกกำลังกาย 3-5 วัน คิดเป็นร้อยละ 29.4 ไม่เคยออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 14.7 และได้ออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 9.4

2.2 ในช่วงเวลาที่ได้ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งส่วนมาก ใช้เวลา 15-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 36.7 และใช้เวลา 5-15 นาที คิดเป็นร้อยละ 31.0 ใช้เวลา 31-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 19.6 ใช้เวลามากกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 11.8

2.3 ในทางด้านความหนักในระหว่างขั้นตอนของการออกกำลังกายและปฏิบัติหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนมาก มีเหงื่อไหลออกมามากกว่าปกติและรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.8 และสามารถพูดคุยกับบุคคลได้เหมือนปกติ คิดเป็นร้อยละ 31.4 มีอาการเหนื่อยมากต้องหยุดพักเป็นเวลานานกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 12.7

2.4 พฤติกรรมในทางด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนก่อนออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนมาก ไม่เคยปฏิบัติในการจับชีพจรก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 84.1 และได้ให้เหตุผลว่า ไม่รู้ว่าต้องจับชีพจร คิดเป็นร้อยละ 23.9 ไม่ได้สนใจ คิดเป็นร้อยละ 19.3 เอานิ้วกดที่แขน ข้อมือ คิดเป็นร้อยละ 17.4 ไม่เคยจับและจับไม่เป็น คิดเป็นร้อยละ 12.8 ไม่จำเป็น คิดเป็นร้อยละ 7.3 ชีพจรปกติและลืม คิดเป็นร้อยละ 2.8

2.5 พฤติกรรมในทางด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนแรกการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนมากได้ปฏิบัติตามขั้นตอนของออกกำลังกายโดยวิธีการการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนคิดเป็นร้อยละ 35.5 เดินเบาๆ และกินอาหารก่อนวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 26.5 วิ่งเบาๆคิดเป็นร้อยละ 8.6 ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ได้ปฏิบัติถูกต้องแล้ว

2.6 พฤติกรรมในทางความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับรับประทานอาหารกับออกกำลังกายของนักศึกษา ส่วนมากจะให้ท้องว่างก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยตั้งแต่เวลา 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.7 และให้ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 1-2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 11.0 และออกกำลังกายพร้อมกับรับประทานอาหารไปด้วย คิดเป็นร้อยละ 2.4

2.7 ในการพิจารณาเลือกกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนมาก ได้ใช้กิจกรรมในการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมเบาๆ คิดเป็นร้อยละ 74.7 โดยใช้กิจกรรมแอโรบิกคิดเป็นร้อยละ 27.3 กิจกรรมแบดมินตัน และ โยคะ คิดเป็นร้อยละ 18.2 และกิจกรรมวิ่ง จักรยาน กายบริหารและเดินคิดเป็นร้อยละ 9.1

3. ปัจจัยหลักทางด้านความรู้และความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยภาพรวมส่วนมาก มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับดี

4. พฤติกรรมในปัจจัยหลักทางด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย ของนักศึกษา โดยรวมทั้งหมดมีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

5. ปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรออกกำลังกาย ของนักศึกษาโดยภาพรวมทั้งหมดส่วนมาก มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

6. ปัจจัยเสริมทางการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยภาพรวมส่วนมาก มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

จากปัญหาที่เกิดขึ้นในทางด้านพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยังไม่ถูกต้อง ของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข โดยการสนับสนุน ส่งเสริมในทางด้านความรู้ ความเข้าใจและสร้างทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่ ต้อง โดยกำหนดไว้ในหลักสูตรบังคับในสาขาการศึกษาให้กับนักศึกษาทุกคน ต้องได้เรียนรู้ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบยั่งยืน