



พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สุชาติ สิทธิวงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่

พ.ศ. 2561



EXERCISE BEHAVIORS AND BARRIERS OF UNDERGRADUATE
STUDENTS IN SURATTHANI RAJABHAT UNIVERSITY

SUCHART SITTIWONG

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION KRABI CAMPUS

2018

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

สุชาติ สิทธิวงษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
พ.ศ. 2561
ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

EXERCISE BEHAVIORS AND BARRIERS OF UNDERGRADUATE
STUDENTS IN SURATTHANI RAJABHAT UNIVERSITY

SUCHART SITTIWONG

THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE
REQUIREMENTS FOR THE DEGREE MASTER OF EDUCATION
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION
INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION KRABI CAMPUS

2018

ALL RIGHTS RESERVED BY INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

ชื่อวิทยานิพนธ์ พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ชื่อ สกุลผู้วิจัย นายสุชาติ สิทธิวงษ์

สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รាយาศิต เต็งกุสุลย์มาน)

..... ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(อาจารย์ ดร. ศักดิ์ธินันต์ จินตสกุล)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ก้องเกียรติ เขยชม)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตกระบี่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร. กรรวิ บุญชัย)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. นันท์ บุญจันทร์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รាយาศิต เต็งกุสุลย์มาน)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. ศักดิ์ธินันต์ จินตสกุล)

บทคัดย่อ

| | |
|-----------------------------|---|
| ชื่อวิทยานิพนธ์ | พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| ชื่อ สกฤตผู้วิจัย | นายสุชาติ สิทธิวงษ์ |
| ชื่อปริญญา | ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต |
| สาขาวิชา, คณะ | พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์ |
| ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์ | 2561 |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ | |
| | 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รายนิต เต็งกุศลย์มาน |
| | 2. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุล |

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศและชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบประสม และได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของเครซีและมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น จำนวน 384 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามแบบเลือกคำตอบและแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง 0.83 -1.00 และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย การหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกายในวันพุธ เวลา 16.30 -19.00 น. ออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกายคือศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัยเพราะใกล้ที่พัก ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษาได้อบอุ่นร่างกายโดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที และคลายอุ่น โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ 6-10 นาที มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอครั้งละ 31-50 นาที สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นบางครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละไม่เกิน 20 นาที และออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องเช่นกัน

2. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีโดยรวมมีอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายที่มีอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางมี 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายตามลำดับ

คำสำคัญ: พฤติกรรม อุปสรรค การออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

Abstract

| | |
|----------------------|---|
| Thesis Title | Exercise Behaviors and Barriers of Undergraduate Students in Surat Thani Rajabhat University |
| Researcher's name | Mr. Suchart Sittiwong |
| Degree | Master of Education |
| Disciplines, Faculty | Physical Education, Faculty of Education |
| Year | 2561 |
| Advisor Committee | <ol style="list-style-type: none"> 1. Asst. Profess. Raja Syed Tengku Sulaiman, Ph.D. 2. Mr. Saknasan Jittasakul, Ph.D. |

The purposes of this research were 1) to study the behaviors; and 2) to compare the barriers of exercise among Suratthani Rajabhat University students, which were classified by gender and year of study. The samples of this study consisted of 384 undergraduate students who were chosen by multi-state mix random sampling and selection method. The instrument used to collect the data is questionnaire consisted of checklist and open ended questionnaires. In this research, the IOC index of content validity was ranged between 0.67 and 1.00 for each item. A whole reliability of the questionnaire as shown by cronbachs alpha coefficient was 0.87. The statistics for the data analysis were frequency, percentage, mean and standard deviation. Based on the analysis of the gathered data, the two findings were as follows:

1. Suratthani Rajabhat University students usually exercise on Wednesday, 16.30 to 19.00 pm. with their friend. The main purpose of exercising was to maintain their health. University sports center was the popular place for exercise of the students. This was because it close to their resident. Before exercise, most of students were warmed up for 5-10 minutes and cool down utilizing stretching exercise for 6-10 minutes per time. Aerobic exercise was taken 31-50 minutes. Strength training was sometimes practiced 1-2 days per week, and duration of exercise was up to 20 minutes. Flexibility exercise was regularly practiced 3-5 days per week.

2. The overall exercise barriers of Suratthani Rajabhat University students were rated at less level. However, the research also found that the 3 items were rated at moderate level, such as they have no time to exercise because of many

missions, lack of knowledge and understanding of exercise and lack of motivation to exercise respectively.

Keywords: Behaviors, Barriers, Exercise, Surat Thani Rajabhat University

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัย เรื่อง “พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี” วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกาย รวมถึงเปรียบเทียบอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาจำแนกตามเพศและชั้นปี เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี รวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งเสริม พัฒนา หรือปรับปรุง ให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่สละเวลาในตอบแบบสอบถามและให้ข้อมูลในการวิจัย ครั้งนี้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รายาศิต เต็งกุศลย์มาน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.ศัณสนันต์ จินตสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะในการเรียบเรียง ปรับปรุงรวมถึงตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์จนทำให้งานวิจัยในครั้งนี้มีถูกต้องและความสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและเป็นประธานในการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟ็งลี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมฺุทศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผด็จ นวนหนู และอาจารย์ ดร.เกษม พันธุ์สะ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ ทำให้เครื่องมือวิจัยมีความถูกต้อง

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นที บัญจันทร์ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภายนอก ที่ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสิ้นและมีความสมบูรณ์

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณบุคคลในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจและคอยเป็นแรงผลักดันให้เกิดกำลังใจ เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจให้สามารถทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ขอให้คุณความดีทั้งหลายที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้กลับคืนไปสู่ทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือจนผู้วิจัยสำเร็จการศึกษา

สุชาติ สิทธิวงษ์
กุมภาพันธ์ 2561

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ข-ค |
| กิตติกรรมประกาศ | ง |
| สารบัญ | จ-ฉ |
| สารบัญตาราง | ช-ซ |
| สารบัญภาพ | ณ |
| บทที่ | |
| 1 บทนำ | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 3 |
| ขอบเขตของการวิจัย | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ | 4 |
| ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย | 5 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 5 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 6 |
| แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมและแนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 7 |
| ความหมายอุปสรรคในการออกกำลังกาย | 28 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 32 |
| งานวิจัยในประเทศ | 32 |
| งานวิจัยต่างประเทศ | 36 |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย | 37 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 37 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 38 |
| วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล | 40 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 40 |
| สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล | 41 |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 42 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล | 42 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 42 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|-----------------|--------------------------------|
| 5 | สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ |
| | สรุปผลการวิจัย |
| | อภิปรายผล |
| | ข้อเสนอแนะ |
| บรรณานุกรม | 87 |
| ภาคผนวก | 91 |
| | ภาคผนวก ก |
| | ภาคผนวก ข |
| | ภาคผนวก ค |
| | ภาคผนวก ง |
| ประวัติผู้วิจัย | 105 |

สารบัญตาราง

| ตาราง | | หน้า |
|-------|---|------|
| 1.1 | จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 3 |
| 1.2 | จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย | 4 |
| 2.1 | จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาที | 22 |
| 2.2 | จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาที | 22 |
| 3.1 | ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 37 |
| 3.2 | จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย | 38 |
| 4.1 | แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 43 |
| 4.2 | แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 44 |
| 4.3 | แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 48 |
| 4.4 | แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 49 |
| 4.5 | แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความอ่อนตัวของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 51 |
| 4.6 | แสดงข้อมูลอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี | 53 |
| 4.7 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ | 55 |
| 4.8 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทแอโรบิก จำแนกตามเพศ | 60 |
| 4.9 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ | 62 |
| 4.10 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ | 64 |
| 4.11 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามชั้นปี | 66 |
| 4.12 | เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทแอโรบิก จำแนกตามชั้นปี | 71 |

สารบัญตาราง (ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| 4.13 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จำแนกตามชั้นปี | 73 |
| 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ จำแนกตามชั้นปี | 75 |
| 4.15 แสดงข้อมูลรายละเอียดข้อเสนอแนะอื่น ๆ | 77 |

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

สารบัญภาพ

ภาพ

1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

หน้า

5

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกด้าน ปัจจัยด้านสุขภาพของคนจึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณา วางแผนจัดการให้มีความพร้อม การพัฒนาร่างกายเป็นการพัฒนาด้านอวัยวะและการทำงานของส่วนประกอบของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้รับกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง การทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงสามารถส่งเสริมได้หลายวิธี ทั้งการบริโภคที่ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดความสามารถในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีภูมิคุ้มกันโรคสูงเพราะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายมีความแข็งแรงสามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยกายออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ภาวะเมตาบอลิกซินโดรม เป็นต้น (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552 : 166 - 168)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) จึงได้กำหนดพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งไว้ในแผน คือ พัฒนาคุณภาพคนไทยให้เหมาะสมตามช่วงวัย เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ การหล่อหลอมให้คนไทยมีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคม เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม โดยสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญ งอกงามทางจิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่พอเพียงและมีความเป็นไทย (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2559: 4)

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 (2560-2564) ก็ได้กำหนดให้มียุทธศาสตร์การออกกำลังกายโดยการส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในการกีฬาเพื่อเสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัยยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีมีความสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในการรักษา พยาบาล ลดปัญหาสังคม สามารถใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาเสพติดและอบายมุข โดยมีการสร้างโอกาสการเข้าถึง กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและมีการจัดเตรียมโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน ทุกกลุ่มอย่างทั่วถึง รวมไปถึงการส่งเสริมให้ประชาชนมีจิตสาธารณะ และพัฒนาระบบอาสาสมัครการกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2559: 28)

นอกจากนี้ยังมีรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 ของสำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (พ.ศ. 2552) ที่ชี้วัดว่าประชากรไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป เพศชายร้อยละ 28.3 และเพศหญิงร้อยละ 40.7 เป็นโรคอ้วน เพศชายร้อยละ 21.5 เพศหญิง ร้อยละ 21.3 เป็นโรคความดันโลหิตสูง และเพศชายร้อยละ 6.0 เพศหญิงร้อยละ 7.7 เป็นโรคเบาหวาน ปัญหาพฤติกรรมขาดการออกกำลังกายเป็นอีกปัญหาด้านสุขภาพที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย นักศึกษาให้ความสำคัญ

ในเรื่องการเรียนมากเกินไปจนไม่คำนึงถึงสุขภาพกาย ซึ่งสุขภาพกายที่ดีนั้นย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี และทำให้นักศึกษามีศักยภาพในการเรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้นการออกกำลังกายช่วยลดความเครียดต่าง ๆ ของนักศึกษาได้ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ให้นักศึกษาเกิดภาวะอ้วนได้ และส่งผลกระทบต่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้น นักศึกษาควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายที่ดี ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา การแบ่งเวลาของนักศึกษา การตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ช่วยเอื้อและสนับสนุนการออกกำลังกายของนักศึกษาอีก เช่น สถานที่การออกกำลังกายการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย อาทิ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เพื่อสร้างแรงดึงดูดใจให้นักศึกษา ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เป็นต้น (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 2552 : 80 - 83)

จากความสำคัญของการออกกำลังกายภาครัฐจึงกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นยุทธศาสตร์ของชาติผ่านแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปจัดทำแผนเฉพาะ ได้แก่ แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) รวมไปถึงแผนยุทธศาสตร์ของกรมอนามัย ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่ต่างก็ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ซึ่งการกำหนดให้การออกกำลังกายเป็นวาระที่สำคัญของประเทศ ตลอดจนการมีนโยบายและแผนระดับชาติที่ชัดเจนนั้นมีส่วนช่วยให้การดำเนินงานการสนับสนุน ตลอดจนการประสานงานระหว่างฝ่าย ระหว่างองค์กร มีความสอดคล้องและมีทิศทางที่เป็นไปในทางเดียวกัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นหน่วยงานราชการหน่วยงานหนึ่งที่มีภารกิจหลัก คือ ผลิตบัณฑิตให้มีความเป็นเลิศทางด้านความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม มีระบบคิดที่ดี มีจิตสำนึกสาธารณะและมีความเป็นไทย ในกระบวนการผลิตบัณฑิตนั้น นอกเหนือจากกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว การส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่ศึกษาก็เป็นอีกวิถีการหนึ่งที่จะทำให้บัณฑิตนั้นบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ เนื่องจากการออกกำลังกายนั้น ทำให้นักศึกษารู้จักบริหารเวลา รู้จักการดูแลสุขภาพ มีสุขภาพทางจิตใจที่ดี อันจะส่งผลให้นักศึกษาสามารถศึกษาเล่าเรียนได้สำเร็จและออกไปรับใช้สังคมได้อย่างมีคุณภาพ จากความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมีภาระหน้าที่ในด้านดูแลกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นข้อมูลในการบริหารจัดการในด้านที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา อาทิ ด้านสถานที่ ด้านวัสดุอุปกรณ์ รวมถึงจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายให้มีความเหมาะสม เพียงพอ และตรงตามความต้องการของนักศึกษา รวมถึงสนับสนุนให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายกันมากยิ่งขึ้น อันเป็นการส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาพแข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถศึกษาเล่าเรียนได้สำเร็จและออกสู่สังคมได้อย่างมีคุณภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ และชั้นปี

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 11,156 คน แยกเป็นเพศชาย 4,806 คน เพศหญิง จำนวน 6,350 คน ดังในตาราง 1.1

ตาราง 1.1 จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3

| ระดับชั้นปี | ประชากร | | |
|-------------|---------|-------|--------|
| | ชาย | หญิง | รวม |
| 1 | 1,817 | 2,421 | 4,238 |
| 2 | 1,685 | 2,021 | 3,706 |
| 3 | 1,304 | 1,908 | 3,212 |
| รวม | 4,806 | 6,350 | 11,156 |

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 375 คน คำนวณโดยการเทียบตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2554: 43) ที่กำหนดว่าประชากร ไม่เกิน 15,000 คน จะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 375 คน แต่เพื่อให้การจัดเก็บข้อมูลจากประชากรในครั้งนี้เป็นไปอย่างครบถ้วน และเหมาะสม และเพื่อป้องกันการได้กลับมาของข้อมูลแบบสอบถามไม่ครบตามจำนวน ผู้วิจัยจึงกำหนดจัดเก็บข้อมูลจากประชากรในครั้งนี้ จำนวน 396 คน และทำการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบผสม (Multi-state Mix Random sampling and Selection) เพื่อให้ได้สัดส่วนของนักศึกษาตามเพศและชั้นปี (บุญชม ศรีสะอาด. 2554: 47-48) อย่างไรก็ตามเมื่อนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง พบว่าแบบสอบถามที่เก็บมาได้ไม่สมบูรณ์ 12 ชุด ผู้วิจัยจึงตัดออก ดังนั้นคงเหลือแบบสอบถามที่ใช้ประโยชน์ได้จริงเพียง 384 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96 ดังในตาราง 1.2

ตาราง 1.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

| ระดับชั้นปี | ประชากร | | | กลุ่มตัวอย่าง | | |
|-------------|---------|-------|--------|---------------|------|-----|
| | ชาย | หญิง | รวม | ชาย | หญิง | รวม |
| 1 | 1,817 | 2,421 | 4,238 | 65 | 85 | 150 |
| 2 | 1,685 | 2,021 | 3,706 | 60 | 72 | 132 |
| 3 | 1,304 | 1,908 | 3,212 | 46 | 68 | 114 |
| รวม | 4,806 | 6,350 | 11,156 | 171 | 225 | 396 |

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็น

- เพศ
- ระดับชั้นปี

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ

- ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย
- ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยการปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้เพื่อความพอใจของบุคคล เช่น การบริหาร การเดินเร็ว หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งความเป็นเลิศโดยการออกกำลังกายชนิดที่มีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฯลฯ และการออกกำลังกายชนิดที่ไม่มีอุปกรณ์ เช่น การเดิน การวิ่ง เป็นต้น

2. การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เคลื่อนไหวในกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องยาวนาน เช่น เดิน วิ่ง ชีจกรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เต้นรำแบบแอโรบิก เล่นฮูลาฮูป เป็นต้น

3. การออกกำลังกายประเภทการฝึกเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง การออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (weight training) เช่น การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง, barbells, dumbbells เป็นแรงต้านหรือเพิ่มความต้านทานในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

4. การออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่ได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด ซึ่งมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อต่อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่อยู่บริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนนั้นมีการยืดเหยียดออก

5. อุปสรรคในการออกกำลังกาย หมายถึง อุปสรรคที่บุคคลมักอ้างถึงเหตุผลที่จะไม่ออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีแรง เหนื่อย ไม่มีแรงจูงใจ มีปัญหาสุขภาพ ความไม่สะดวกสบาย ขาดการสนับสนุนทางสังคม เช่น สนาม หรือ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

6. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560

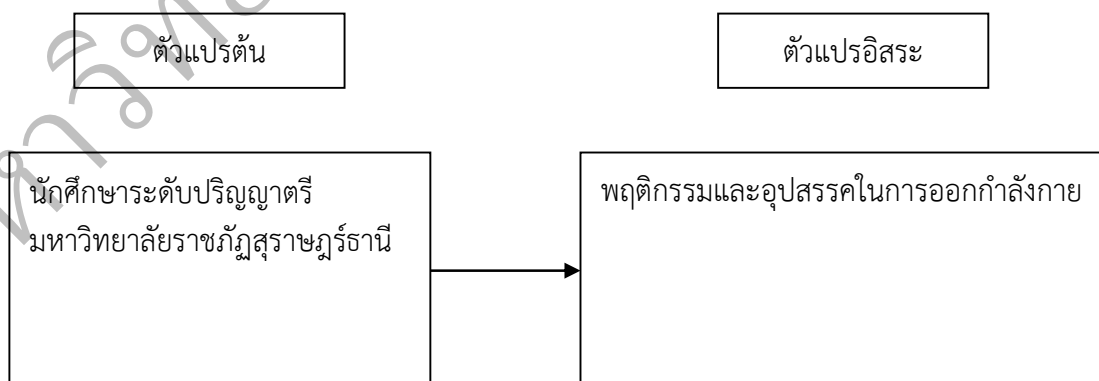
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบถึงพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

2. เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ในการส่งเสริม พัฒนา หรือแก้ไขปรับปรุง ให้นักศึกษาออกกำลังกายมากขึ้น

3. เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมส่งเสริมกีฬาและสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และผู้ที่สนใจในการนำข้อมูลผลการวิจัยไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพ

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมและแนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม

1.1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

1.2.4 หลักของการออกกำลังกาย

1.2.5 รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. ความหมายอุปสรรคในการออกกำลังกาย

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 งานวิจัยภายในประเทศ

3.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมและแนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.1 แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1.1 ความหมายของพฤติกรรม (Behavior)

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 2) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งอาจเป็นการกระทำที่บุคคลนั้นแสดงออกมา รวมทั้งกิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในบุคคล และกิจกรรมนี้อาจสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรือไม่สามารถสังเกตได้ ซึ่งสามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1.พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) คือ การกระทำที่เกิดขึ้นสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัส หรืออาจใช้เครื่องมือช่วย

2.พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

กันยา สุวรรณแสง (2540: 92) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง อาการบอบบาท ลีลา ท่าที ความประพฤติ การกระทำที่แสดงออกให้ปรากฏสัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัส หรือมิฉะนั้นก็สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ

โยธิน ศันสนยุทธ์ (2536: 3) ได้ให้นิยามไว้กว้าง ๆ ว่าเป็นการกระทำทั้งหมดที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจ และยังรวมถึงกระบวนการของจิต เช่น การรับรู้ การคิดการจำ และการรู้สึก

ราชบัณฑิตยสถาน (2546: 580) ให้คำจำกัดความของพฤติกรรมว่า หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึกเพื่อตอบสนองสิ่งเร้า

ประทีป จินน์ (2540: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมว่า หมายถึง สิ่งที่คุณคนกระทำแสดงออกหรือสนองต่อสิ่งเร้าที่สามารถสังเกตได้ วัดได้ตรงกัน

Bloom (1975: 65-97; อ้างอิงจาก ฉลอง อภิวงศ์. 2554. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. หน้า 7-8) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้

1. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive Domain) พฤติกรรมนี้มีขั้นตอนของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้

1.1 ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความ และคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการ ทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิด ต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถ มีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์ หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัย ตีราคาของสิ่งต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ช่วยประเมินค่านี้ อาจเป็นกฎเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่า หรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติแบ่งเป็นขั้นตอนดังนี้

2.1 การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับและการเลือกรับ

2.2 การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจและพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การให้ค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และการผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่ม โดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและการจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Value Complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่าบุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยกระตุ้นพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแผนแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่าอาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายซึ่งต้องอาศัยพฤติกรรมด้านพุทธิปัญญา หรือเป็นพฤติกรรมที่สามารถประเมินผลได้ง่าย แต่กระบวนกรที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยเวลา

และการตัดสินใจหลายขั้นตอน ในทางด้านสุขภาพถือว่าพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของบุคคลคือ เป้าหมายขั้นสุดท้ายที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดี

ดังนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมหมายถึง การแสดงหรือปฏิกิริยาท่าทางของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากภายในและภายนอก ซึ่งเกิดจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจโดยพฤติกรรมนั้น บางอย่างเป็นพฤติกรรมภายนอกสามารถสังเกตได้ และบางอย่างเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่สามารถสังเกตได้

1.1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

สรัลรัตน์ พลอินทร์ (2543: 12) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การแสดงออกของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่แสดงออกมาอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องที่มีความถี่ในการออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ปฏิบัติติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ในแต่ละครั้งโดยไม่หยุดพักและคำนึงถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพ

ชาติชาย เนนฐานันท์ (2543: 8) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายว่า หมายถึง การแสดงออกทางด้านร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิด เพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นการ แสดงออกทุกอย่างของแต่ละบุคคลหากปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำก็จะกลายเป็นนิสัยติดตัวไป และจะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตได้

ไชยา อังศุสกุณกุล (2543: 6) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายว่า หมายถึงพฤติกรรมโดยรวมของการออกกำลังกายที่แสดงถึงความรู้สึก เจตคติและการปฏิบัติ โดยแสดงออกมาในรูปของการออกกำลังกาย หรือการฝึกซ้อมในส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานเป็นประจำ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพอันได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ

ปริญญา ดาสา (2544: 5) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ ความนาน ความเร่ง ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย และระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องก่อให้เกิดการสร้างสรรค์สภาพทางกาย และคงไว้ให้มีสุขภาพดี

ดังนั้นสรุปได้ว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่บุคคลตั้งใจปฏิบัติอย่างมีแบบแผนซึ่งเป็นพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1.2 แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2558: 14) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความฟิตของร่างกาย โดยรวม เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน ฯลฯ และการวางแผนจะมีรายละเอียด เช่น ระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ของการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายมีความฟิตมากขึ้นแผนการออกกำลังกายใน ส่วนของระยะเวลา ความหนัก และความถี่ก็สามารถปรับเพิ่มให้เหมาะสมเพื่อส่งผลให้เพิ่มความฟิตที่มากขึ้นและสุขภาพที่ดีขึ้นเช่นกัน

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย

กรมพลศึกษา (2555: 2) ได้กล่าวถึงของการออกกำลังกายไว้ว่าเป็นการเคลื่อนไหวและการออกแรงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีการวางแผนหรือการเตรียมตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้นหรือคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของร่างกายเช่นการเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการเต้นแอโรบิก เป็นต้น

บรรลุ ศิริพานิช (2551: 12) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายมีการหด การยืด ของกล้ามเนื้อของร่างกายซึ่งบางที่ก็มีการเคลื่อนไหวของข้อ บางที่ก็ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ บางที่ก็ไม่มีการลงน้ำหนักต่อโครงสร้างของร่างกาย

สนธยา สีละมาต (2557: 3-4) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงหรือคงรักษาสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) อยางใดอย่างหนึ่ง

ยุพา มาระสุตร์ (2551: อ้างอิงจาก อธิพัชร์ ดาดี. 2555. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษากรุงเทพมหานคร) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเล่นการฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2554: ไม่ปรากฏหมายเลขหน้า) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่างด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ มากกว่าการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะหรือมัดเล็ก ๆ การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะหรืออาจใช้บ้างเล็กน้อย เช่นการเดินรำ กายบริหาร การเต้นแอโรบิก โยคะ ไร่ไม้พลอง กระบี่กระบอง การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ๆ เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยมีแบบแผนในการออกกำลังกายเป็นลำดับขั้น เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีเป้าหมายเฉพาะ

1.2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2555: 8) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 10 ข้อ ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูดฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น
2. เพิ่มจำนวนหลอดเลือดฝอยที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
3. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตทั้งในขณะที่พักและขณะออกกำลังกายทำให้ไม่เหนื่อยง่าย

4. ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น
5. เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอดทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

ดีขึ้น

6. ลดปริมาณโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
7. เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และลด LDL Cholesterol
8. ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด ช่วยในการป้องกันโรคเบาหวาน
9. ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
10. มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสารเอ็นโดฟิน (Endorphin) ที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2553: 19) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานับประการช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาหลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้โรคอ้วน โรคเบาหวานโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็งโรคกระดูกพรุน และโรคสมองเสื่อม โรคปวดเข่า ปวดหลัง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยรักษารูปร่างทรวดทรง และ สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้มีความเหมาะสม สง่างามตามวัยช่วยควบคุมและลดไขมันที่เป็นน้ำหนักส่วนเกิน ของร่างกาย ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 19) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. เพื่อลดความอ้วน และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก และผิวหนังมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น
3. ลดไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มไขมันดีในเลือด HDL)
4. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ถ้าออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ หัวใจจะมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดีขึ้นชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีที่หมดประจำเดือน (แต่ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ต้องแบกน้ำหนักตนเอง เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก)
7. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10-15 มิลลิเมตรปรอท
8. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
9. ช่วยลดความเครียด ทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดีและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
10. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น ช่วยชะลอความแก่หรือแก่อ่างอย่างมีคุณภาพ

นฤมล ลีลาวัฒน์ (2553: 4-6) กล่าวว่า การออกกำลังกายในระดับความหนักที่เหมาะสมเป็นประจำนั้น ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายมาก ดังนี้

(1) การฝึกออกกำลังกายที่เน้นการใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน (aerobic exercise) ซึ่งเป็นการฝึกที่ระดับความหนักกว่า 70% ของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ทำเป็นเวลานานพอควร ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพด้านความอดทน (endurance capacity or performance) มากขึ้น

(2) การฝึกออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน (anaerobic exercise) ซึ่งเป็นการฝึกที่ระดับความหนักสูงกว่า 90% ของการใช้ออกซิเจนสูงสุด หรือออกแรงต้านความต้านทานสูงๆ มักจะใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่นาน ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพด้านความแข็งแรง (strength) มากขึ้น เหมาะสำหรับการเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา

(3) การฝึกการออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (flexibility exercise) โดยการยืดเอ็นและกล้ามเนื้อของข้อต่อนั้นค้างไว้ในแต่ละครั้ง ไม่มีการออกแรงต้านความต้านทานมักทำก่อนและหลังการออกกำลังกายหนักๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงานทำให้ลดการบาดเจ็บของร่างกายจากการออกกำลังกายนั้นๆ ได้

(4) การฝึกการออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มความว่องไว (agility) ซึ่งเป็นการฝึกการออกกำลังกายที่ฝึกเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางไม่เน้นการออกแรงต้านความต้านทาน ทำให้ร่างกายมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และหลบหลีกจากภาวะที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

(5) การฝึกออกกำลังกายร่วมกับการดูแลและระวังเรื่องภาวะโภชนาการ ทำให้ร่างกายมีสัดส่วนที่สวยงาม ทำให้เกิดความภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเอง (self esteem) ทำให้มีสุขภาพกายละจิตที่ดี และมีผลต่ออาชีพและการงานได้

(6) การฝึกออกกำลังกายร่วมกับการดูแลและระวังเรื่องภาวะโภชนาการ ยังทำให้ร่างกายสุขภาพดี ทำให้กระดูกสูญเสียน้อยลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น และเพิ่มคุณภาพชีวิต ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยต่างๆ ตามมาได้อย่างมาก ทำให้ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศชาติได้อย่างมาก

กาญจนศรี สิงห์ภู (2555; อ้างอิงจาก เสาวลีย์ แก้วช่วย. 2557. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม

2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

พินิจ กุลละวณิช (2551; อ้างอิงจาก กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2551. คู่มือวิทยากรแอโรบิกมวยไทย. หน้า 18) การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งในการที่จะคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และช่วยในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคอื่นๆ อีกสารพัด ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) นั้น เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก และในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายจะต้องมีการใช้ออกซิเจน ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้โดยการเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เป็นต้น

โดยสรุป การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ที่ออกกำลังกายมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่างๆ อีกทั้งยังช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล มีความสุขความสบายใจมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกาย มีความหลากหลาย ทำให้มีความสามารถในการสร้างสรรค์ ทำให้ผู้ออกกำลังกายมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

1.2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551: 8) ได้แบ่งประเภทการออกกำลังกายเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ชนิด dynamic หรือ isotonic เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปแต่ tone ของกล้ามเนื้อนั้นเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เช่น การเต้น แอโรบิก การวิ่ง การว่ายน้ำ และการฝึกจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น ร่างกาย จะใช้พลังงานมากขึ้น ทำให้มีการเก็บสะสมของไขมันได้ผิวหนังน้อยลง

2. ชนิด static หรือ isometric เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้ว ความยาว ของกล้ามเนื้อเปลี่ยนเล็กน้อยแต่ tone ของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก การออกกำลังกายชนิดนี้จะก่อให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อแต่ละมัดเช่น การยกน้ำหนัก การแบกของ การขว้างจักร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสัดส่วนของร่างกายบางแห่งเท่านั้น แต่ไม่ค่อยเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย ส่วนใหญ่การออกกำลังกายมักจะเป็นลักษณะของการผสมผสานไม่เฉพาะเจาะจงว่าเป็นแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว

สุชาติ โสมประยูร และสุพัฒน์ อีระเวชเจริญชัย (2550: 83-84) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามผลที่เกิดต่อสุขภาพเป็น 4 ประเภทดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นการทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องการออกซิเจนในการสร้างพลังงานตลอดเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียน

โลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน การเดิน แอโรบิก การวิ่งเหยาะ ๆ ฯลฯ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งแข่ง การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (strength and endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของระบบกล้ามเนื้อ และระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย

4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (stretching activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

อนงค์ บุญอศุลยรัตน์ (2542: 19-23; อ้างอิงจากพิชชา ชันดีเรือง. 2557. การพัฒนาหลักสูตรการควบคุมน้ำหนัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายแต่ละลักษณะดังนี้

1.ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามจุดมุ่งหมาย คือ

(1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการ ให้ร่างกายเกิดการพัฒนารักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่ทำให้เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒนารักษาสุขภาพ

(2) การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา กีฬา คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่งซึ่งมีกฎกติกาแน่นอน แต่ละชนิดกีฬาแตกต่างกันออกไป สำหรับนักกีฬานั้นมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬา เพื่อความเป็นเลิศ มีการฝึกซ้อม ออกกำลังกายซึ่งมีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตราย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การแข่งขันมีหลายระดับ เช่น การแข่งขันเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา ซึ่งการแข่งขันระดับสุดยอดของโลก คือ กีฬาโอลิมปิก

(3) การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดโทรมและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วน เพื่อให้มีรูปร่างทรุดโทรมที่สมส่วน

(4) การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นและสามารถทำงานได้

(5) การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความสัมพันธ์

2. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามวัย คือ

(1) การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 3 ปี) วัยเด็กทารกระยะนี้กล้ามเนื้อ กระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท และความสัมพันธ์ระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ โดยผู้ปกครองใช้มือหรืออุปกรณ์ (ของเล่น) มาช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

(2) การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก (4 ปี - 6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพต่อสภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยน-รับ เตะลูกบอล ,ยิมนาสติก ห้อยโหน ปีนป่าย การเล่นอิสระ, กิจกรรมประกอบดนตรี, กิจกรรมเลียนแบบ, เกม, วาดน้ำ

(3) การออกกำลังกายสำหรับเด็กเข้าเรียน (7 ปี - 11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ เข้าสู่ระยะของวัยรุ่น กิจกรรมการออกกำลังกายควรตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของเด็กโดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจัดกิจกรรมที่ไม่เน้นการแข่งขัน

(4) การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่น (12 - 18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยามากมาย เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเต็มที่ การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมาก ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้เล่นกีฬาที่ตนชอบ โดยให้มีส่วนร่วมเป็นผู้วางแผนจัดกิจกรรมด้วย เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท (ควรระวังและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บทางกีฬา) กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และเสริมทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

(5) การออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยรุ่นหนุ่มสาว (19 ปี - 25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะหรือการเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ อารมณ์และการสังคมมีการพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายควรเสริมสร้างในด้านระเบียบวินัย พัฒนาความสามารถทางกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คุณภาพ และให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมกีฬา ได้แก่ กีฬาทุกชนิด การวิ่ง วาดน้ำ

(6) การออกกำลังกายสำหรับเด็กผู้ใหญ่ (26 ปี - 54 ปี) ประสิทธิภาพร่างกายจะมีสูงสุดเมื่อ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพร่างกายจะลดลงจนถึง 40 - 45 จะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอยมากขึ้น ปัญหาวัยนี้คือความยากลำบากในการปรับตัวด้านประสิทธิภาพของร่างกาย จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้นเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกไม่แตกหรือเปราะง่าย เพื่อชะลอความแก่ กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ความรุนแรงปะทะน้อยลง

(7) การออกกำลังกายสำหรับเด็กสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลงกล้ามเนื้อหย่อนยานและเหี่ยวลง ความสมรรถลดลงของข้อต่อ กระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกายควรช่วยปรับสัดส่วนทรวดทรง ฟันฟูและรักษาสภาพร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้ระบบ

ไหลเวียนทำงานดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการปะทะออกแรงเบ่ง

3. ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามอุปกรณ์ แบ่งออกเป็น

(1) การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระเบียบ ระบบ อาจใช้จังหวะนับหรือการหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร โยคะ มวยจีน

(2) การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีรูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น ดนตรี อุปกรณ์กีฬา ลูกบอล ไม้ เชือก

4. การออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก สามารถจำแนกได้ดังนี้

(1) การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่และทุกเวลา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

(2) การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก หรือ ไดนามิก (isotonic หรือ dynamic exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัว เพื่อรับน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล หรือ น้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ให้มีความแข็งแรงโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

(3) การออกกำลังกายไอโซคิเนติก (isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ประกอบเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถกำหนดความหนักเบา ของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้อุปกรณ์ เพียงแต่ผู้ใช้อุปกรณ์ใส่ข้อมูลเฉพาะด้านบางอย่าง เช่น อายุ น้ำหนักตัว และเลือกโปรแกรมที่หนัก - เบา ได้ตามสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการออกกำลังกายผสมทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ การออกแรงไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน ด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill) เครื่องปั่นเขา

(4) การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) คือ การออกกำลังกายที่ใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในรูปกล้ามเนื้อในรูปของ Glycogen สลายออกมาเป็นพลังโดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วและได้อย่างหนัก แต่มีข้อเสีย คือ พลังงานนี้จะหมดไปรวดเร็วเช่นกันภายในไม่กี่นาที และเกิดการกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร การยกน้ำหนัก (Weight Lifting) การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด

(5) การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลของการออกกำลังกายแบบนี้ทำให้เกิดกรดแลคติก ที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้า น้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง เนื่องจากไขมันที่อยู่ในร่างกายมีเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถสังเคราะห์พลังงานที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ โดยเฉพาะแขนขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาานพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนา การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนเลือด อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลง เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำและเต้นแอโรบิก(aerobic dance) เป็นต้น ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพดังที่กล่าวมานั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น

นฤมล สลีลาวัฒน์ (2553: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบ่งได้หลายชนิดแล้วแต่ประเภทของการแบ่งเช่น

(1) แบ่งตามแหล่งพลังงาน

- anaerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ไม่ใช้ออกซิเจน โดยใช้พลังงานจาก phosphocreatine (PCr) หรือไกลโคเจนหรือกลูโคสในกล้ามเนื้อ

- aerobic exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ใช้ออกซิเจนในการสันดาปสารอาหาร

(2) แบ่งตามจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย

- acute exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเพียงครั้งเดียว

- chronic exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำต่อเนื่อง

(3) แบ่งตามชนิดของการฝึก

- การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรง (strengthening exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อทำงานต้านน้ำหนักจากภายนอกหรือจากร่างกายตนเอง เช่น การยกตุ้มน้ำหนักที่มีน้ำหนักมาก

- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอดทน (endurance exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อน้อยแต่ทำเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน

- การออกกำลังกายแบบเพิ่มความคล่องแคล่ว (agility) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเปลี่ยนแปลงทิศทางเคลื่อนไหวย่างรวดเร็วเพื่อให้มีความว่องไวในการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งหลบหลีกคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาบาสเก็ตบอล

- การออกกำลังกายแบบเพิ่มความยืดหยุ่น (flexibility) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการมีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ แต่เน้นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น การฝึกยืดเอ็นและกล้ามเนื้อของข้อต่อในกีฬาโยคะ

กรมอนามัย (2546;อ้างอิงจาก กุลธิดา เหมหาเพชร และคนอื่นๆ. 2555. พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภทด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (calisthenics exercise) ใช้กระตุ้นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย
2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (stretching exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความยืดหยุ่นอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงตั้งต้นวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้น นอกจากนี้ การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้
4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น
5. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกลิ้ง ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเต้นของหัวใจด้วย
6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่การทำงานเบา ๆ การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น
7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลายาวอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากชั่วระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

กรมพลศึกษา (2555: 2-3) ได้แบ่งประเภทการออกกำลังกายออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้กล้ามเนื้อจะมีการหดตัวและคลายตัวตลอดเวลา เราจึงควรออกกำลังกายให้ร่างกายทำงานประมาณ 65-85 % ของความสามารถสูงสุดของหัวใจ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที จะส่งผลดีต่อการ

ทำงานของระบบหัวใจ หลอดเลือด ทั้งยังช่วยในการลด น้ำหนักอีกด้วย การออกกำลังกายแบบ แอโรบิกเพื่อสุขภาพที่นิยมได้แก่ การเดินแอโรบิก การวิ่ง การเดิน การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างทันทีทันใดโดยใช้เวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 2 นาทีแล้วหยุดพัก ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้จะไม่มีการใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังกายส่วนใหญ่จะใช้พลังในการเล่นหรือที่เรียกว่า “แรงระเบิด” เช่นการยกน้ำหนัก การดันพื้น ลูก-นึ่ง การใช้บาร์เดียวและการขว้างจักร เป็นต้น

ธนาเดช โพธิ์ศรี (2554: 62-63) กล่าวว่า การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายและเครื่องมือ การแบ่งประเภทของการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้หลายประเภท ดังนี้

(1) แบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1.1 isometric exercise เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มี การเปลี่ยนความยาวของกล้ามเนื้อ และไม่มีการเคลื่อนที่ของข้อ แต่ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การยืนเอามือ ออกแรงดันผนัง

1.2 isotonic exercise เป็นการออกกำลังกายโดยมีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อ โดยแรงต้านทานคงที่ เช่น การงอเหยียดของข้อศอก หัวเข่า ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

1) กล้ามเนื้อหดตัวขณะเกร็งสู้แรงต้านทาน (concentric) เช่น การถือตุ้มน้ำหนักด้วยมือ แล้วค่อยๆงอข้อศอกเข้าหาตัว

2) กล้ามเนื้อมีการยืดตัวขณะเกร็งสู้แรงต้านทาน (eccentric) เช่น การถือตุ้มน้ำหนัก ด้วยมืองอศอกไว้ แล้วค่อยๆเหยียดข้อศอกออก

1.3 isokinetic exercise เป็นการออกกำลังกายโดยมีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อต่อ โดยมีความเร็วในการเคลื่อนไหวของข้อคงที่และให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อสูงสุดตลอดเวลา ซึ่งจำเป็นต้องเครื่องมือและอุปกรณ์เฉพาะ ในการฝึก

(2) แบ่งตามแหล่งการใช้พลังงาน

2.1 แบบใช้ออกซิเจน (aerobic exercise) เช่น การเดินไกลๆ การวิ่งระยะยาวหรือการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องนานๆ

2.2 แบบไม่ใช้ออกซิเจน (anaerobic exercise) เช่น การวิ่ง 100 เมตร หรือกีฬาการยกน้ำหนัก

(3) แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อการรักษา (therapeutic exercise)

3.1 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพิสัยของข้อ (range of motion exercise) ทำให้ข้อต่อทำงานได้ดีขึ้น หลังจาการบาดเจ็บ หรือยึดติดของข้อต่อ

3.2 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และคงทน (exercise for strength and endurance) การออกกำลังกายจะช่วยให้การบาดเจ็บ หายได้เร็วขึ้น และทำให้ กล้ามเนื้อกลับมาทำงานได้ตามปกติ

3.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการประสานงานของกล้ามเนื้อ (coordination exercise) การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดีขึ้น

3.4 ออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย (relaxation exercise) เช่น การเหยียด การยืดกล้ามเนื้อ

(4) แบ่งตามผู้ออกแรง

4.1 active exercise คือให้ผู้ป่วยออกกำลังกายเองทั้งหมด มักใช้ในกรณีที่ไม่มีการติดของข้อ

4.2 passive exercise ผู้ป่วยอยู่เฉยๆ โดยจะมีผู้บำบัดหรือเครื่องมือช่วยในการเคลื่อนไหวข้อมักจะใช้การออกกำลังกายแบบนี้ในกรณีที่พิสัยของข้อปกติแต่ผู้ป่วยไม่มีแรงที่จะขยับข้อได้เอง หรือผู้ป่วยไม่รู้สีก้าว

4.3 active assistive exercise ให้ผู้ป่วยทำเองให้มากที่สุด แล้วจึงใช้แรงจากภายนอกช่วยให้เคลื่อนไหวจนครบพิสัยของข้อ มักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยอ่อนแรง

4.4 passive stretching exercise ให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วใช้แรงจากภายนอกดึงข้อให้ยืดออก

ดำรง กิจกุศล (2527: 61-83; อ้างอิงจากชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. 2556. การศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (recreational exercise) ซึ่งมักจะมีค่าน้ำหนักเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (general fitness exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (cardiopulmonary exercise, true fitness exercise หรือ aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอด และหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเคลื่อนที่เปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (flexibility and relaxation activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (stretching) กล้ามเนื้อ และเอ็น เพื่อให้ความสามารถเคลื่อนไหวข้อต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (tai chi) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

ดังนั้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกายสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ได้แก่ การแบ่งตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย การแบ่งตามจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย การแบ่งตามอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย การแบ่งตามลักษณะวิธีการฝึกการออกกำลังกาย การแบ่งการออกกำลังกายตามวัยที่เหมาะสม

1.2.4 หลักของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2555: 4-7) ได้กล่าวถึง หลักการที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย (FITT) ดังนี้

1.ความถี่ (Frequency : F)

ความถี่ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ควรทำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์แต่สำหรับคนที่เพิ่งจะเริ่มต้นออกกำลังกายนั้น ไม่ควรออกกำลังกายถี่เกินไปในแต่ละสัปดาห์ควรเริ่มจากการออกกำลังกายวันเว้นวันไปก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ เช่น คนป่วย ผู้สูงอายุ อาจออกกำลังกายวันละหลาย ๆ ครั้ง ครั้งละ 5-10 นาที ก็ได้เพราะจะได้ไม่เกิดความท้อแท้หรือไม่เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมากเกินไป เมื่อสามารถปรับตัวได้แล้ว จึงออกกำลังกายด้วยความถี่มากขึ้นจนเกือบทุกวันในสัปดาห์ ก็ย่อมทำได้ก็จะส่งผลดีต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น

2.ความหนัก (Intensity : I)

ความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น ถ้าจะให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายให้หนักเพียงพอ กล่าวคือ หัวใจหรือชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง 60-80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (MHR : Maximum Heart Rate = 220 - อายุ) ซึ่งอัตราควรเต้นสูงสุดของหัวใจมีประโยชน์ในการกำหนดชีพจรเป้าหมายที่เหมาะสม ในแต่ละอายุของคนในขณะออกกำลังกาย

การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

ชีพจรเป้าหมาย (ครั้ง/นาที)

ขั้นตอนการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 100% (MHR.) = 220 - อายุ

ชีพจรเป้าหมาย = MHR คูณ % ครั้งต่อนาที

ตัวอย่างเช่น คนอายุ 50 ปีอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด คือ $220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที แต่ในการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่จำเป็นและไม่สมควร อย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นถึง 170 ครั้ง แต่ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง 60-80% ของ 170 ครั้งต่อนาทีคือ อยู่ระหว่าง 102-136 ครั้งต่อนาทีแต่สำหรับคนที่มีอายุ 50 ปีที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนต้องค่อย ๆ ทำ อาจใช้เวลา 2-3 เดือน ในการออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นถึง 60% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

ตาราง 2.1 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาที

| จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาทีตาม % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| อายุ (ปี) | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% |
| 20 - 29 | 17-18 | 19-20 | 20-21 | 22-23 | 24-25 | 25-27 | 27-28 |
| 30 - 39 | 16-17 | 18-19 | 19-20 | 21-22 | 23-24 | 24-25 | 26-27 |
| 40 - 49 | 15-16 | 17-18 | 18-19 | 20-21 | 21-23 | 23-24 | 24-26 |
| 50 - 59 | 14-15 | 16-17 | 17-18 | 19-20 | 20-21 | 21-23 | 23-24 |
| 60 ขึ้นไป | 13-14 | 14-16 | 15-17 | 16-18 | 17-20 | 19-21 | 20-23 |

ตาราง 2.2 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาที

| จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาทีตาม % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด | | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| อายุ (ปี) | 55% | 60% | 65% | 70% | 75% | 80% | 85% |
| 20 - 29 | 26-28 | 28-30 | 31-33 | 33-35 | 36-38 | 38-40 | 40-42 |
| 30 - 39 | 25-26 | 27-28 | 29-31 | 32-33 | 34-36 | 36-38 | 38-40 |
| 40 - 49 | 24-25 | 26-27 | 28-29 | 30-32 | 32-34 | 34-36 | 36-38 |
| 50 - 59 | 22-24 | 24-26 | 26-28 | 28-30 | 30-32 | 32-34 | 34-36 |
| 60 ขึ้นไป | 19-22 | 21-24 | 23-26 | 25-28 | 26-30 | 28-32 | 30-34 |

แล้วนำอัตราการเต้นของหัวใจไปทำให้เป็น 1 นาที ดังนี้ 10×6 หรือ 15×4 จะได้อัตราการเต้นของหัวใจใน 1 นาที ว่าได้กี่ครั้ง

3.ระยะเวลา (Time : T)

ระยะเวลาหรือความนานในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับ วัตถุประสงค์ และความหนักของการออกกำลังกาย ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจจะต้องใช้เวลา ประมาณ 15-60 นาที โดยเริ่มต้นใช้การออกกำลังกายในการอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกาย ด้วยความหนักขั้นต่ำ เช่น ประมาณ 60-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนาน 15-20 นาที แล้ว จึงเข้าช่วงการออกกำลังกายที่มีความหนัก 70-80% โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง ในการ ออกกำลังกายที่นานเกิน 60 นาทีนั้นเป็นการฝึกความอดทนเพื่อใช้ในการแข่งขัน ไม่มีความจำเป็น ในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นควรใช้ระยะเวลาประมาณ 30-45 นาที ขึ้นอยู่กับความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าท่านใช้ความหนักในการ ออกกำลังกายมากควรใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อย แต่ถ้าหลังการออกกำลังกายไปแล้ว 1 ชั่วโมง ท่านยังรู้สึกเหนื่อยอยู่ แสดงว่าท่านออกกำลังกายที่ใช้ความหนักหรือเวลาที่มากเกินไป ความ พอดีของร่างกาย

4.ประเภท/ชนิด (Type : T)

ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ตนเองชอบ สามารถทำได้ และช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรม ที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ด้วยจังหวะที่ไม่เร่งเร็ว แต่มีความต่อเนื่องและนานพอสมควร แต่ถ้า ผู้ออกกำลังกายมีความสนุกร่วมด้วยจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น ซึ่งรูปแบบที่ใช้ในการ ออกกำลังกายทั่วไป ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การเต้นแอโรบิก และการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้นสำหรับผู้เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ควรเลือกประเภทการ ออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายไม่ต้องใช้ทักษะมากและควรเป็นประเภทกิจกรรมที่เราให้ความสนใจด้วย จะยิ่งดี เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นแบบที่สนุกขึ้น ใช้ ความสามารถและทักษะที่สลับซับซ้อนมากขึ้น

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2555: 63) ได้อธิบายว่าหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดมีความปลอดภัยและมีความสุขสนานไปพร้อมๆ กัน ซึ่งควรยึดหลัก ปฏิบัติดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15-30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. เลือกออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายวิธี
10. ผู้หญิงสูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัวต้องตรวจสุขภาพก่อน

ออกกำลังกาย

ดังนั้นสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่างๆของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย

1.2.5 รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

Kaplan; et al. (2005;อ้างอิงจาก แสง วัชรธนกิจ และคนอื่นๆ. 2555. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี) กล่าวว่า นักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยควรออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับความเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อันจักส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการศึกษา และการออกกำลังกายของนักศึกษานั้นมีความแตกต่างกันไปตามบริบท

กรมพลศึกษา (2555:25) ได้กล่าวถึงของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไดานซ์ (aerobic dance) ไว้ว่า เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งแอโรบิกไดานซ์เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัยรวมถึงนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานบันการศึกษาต่าง ๆ เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน สามารถทำได้ทุกสถานที่จะทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยสร้างคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยลด และผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีสมาธิมากขึ้นทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและกล้าแสดงออกได้พบปะสังคมนิใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้รวมกันเป็นกลุ่ม เป็นชมรม และสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย และเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทอื่น เพราะมีการนำเอาท่าบริหารกาย แบบต่าง ๆ ทำการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่งการกระโดด การก้าวเท้า และท่าในการเต้นรำต่าง ๆ มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะเพลงหรือเสียงดนตรี (aerobic dance = calisthenies+basic movement+dance step) และแอโรบิกไดานซ์นี้ยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน

การออกกำลังกายแบบ TRX (total body resistance exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (resistance training) ด้วยทุกส่วนของร่างกาย TRX มีส่วนประกอบของอุปกรณ์ คือ สายพร้อมที่แขวน ตะขอ ตัวปรับความสั้น – ยาว ที่จับของมือ และที่ใส่รองเท้า ที่นำมาใช้ฝึกแบบแรงต้านโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ซึ่งสามารถฝึกโดยใช้ทุกส่วนของร่างกายในหลายสถานที่และในทุกระดับของผู้ฝึก การฝึก TRX สามารถที่จะฝึกแบบส่วนตัวหรือฝึกแบบกลุ่มก็ได้ ผู้ฝึกที่มีประสบการณ์การฝึก TRX จะนิยมฝึกแบบส่วนตัวเนื่องจากสามารถที่จะออกแบบโปรแกรมการฝึกได้ด้วยตนเอง และไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้ฝึกคนอื่น สำหรับผู้ที่เลือกฝึกแบบกลุ่มนั้นส่วนใหญ่เป็นผู้เพิ่งเริ่มที่จะหัดเล่นหรือผู้ที่ต้องการความท้าทาย โดยการฝึก TRX แบบกลุ่มนั้นจะมีครูฝึกคอยออกแบบโปรแกรมการฝึกให้โดยฝึกไปพร้อมกับผู้ฝึกท่านอื่น ๆ สามารถดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ ออกกำลังกายได้มากมายหลายรูปแบบ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย เป็นรูปแบบการออกกำลังกาย ในร่มและกลางแจ้ง แล้วแต่การดัดแปลง ทำให้สะดวกต่อการออกกำลังกายไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม

ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะโดยนำแขวนกับต้นไม้ สนามเด็กเล่น ประตูบ้านหรือเสา จึงกล่าวได้ว่า TRX สามารถพกพาไปออกกำลังกายได้ในทุกๆ ที่ และทุกเวลา

บันเทิง เกิดปราชญ์ (2541; อ้างอิงจาก อธิพัชร์ ดาดี. 2555. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบการออกกำลังกาย คือ การเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกัน ในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ “ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ครบทุกข้อแต่ก็ไม่มีข้อใดห้ามผู้ปฏิบัติเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกัน ตัวอย่างของรูปแบบและพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. กีฬาแข่งขัน ถ้าดูจากการแข่งขันกีฬาจะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เล่น (อายุน้อยหรือมากเกินไป) ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้ เพราะถูกบังคับโดยเกมหรือคู่แข่ง ซึ่งลักษณะการแข่งขันไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เช่น วิ่งเพียง 100 เมตร) รวมทั้งมีอันตรายมากในตัวเองเนื่องจากการปะทะกันอย่างรุนแรง แต่ถ้าดูจากการฝึกซ้อมที่มีการเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต้องใช้การแข่งขัน เช่น กีฬามวย ยกน้ำหนัก การทำกายบริหาร ชกมวย ชกกระสอบทราย วิ่ง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น การนำวิธีการฝึกของกีฬาแข่งขันต่างๆ มาฝึกฝนร่างกายจึงถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย หลายชนิดที่สามารถนำมาจัดเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลสุขภาพทางกายแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมากช่วยให้หย่อนใจและสนุกสนานเพลิดเพลินกับเกมการเล่นที่บ้าน รวมทั้งการแสดงศิลปวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตี่จับ ลิงชองบอล ตะกร้อวง เถิดเทิง กลองยาว ฯลฯ มีลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้ออยู่แล้ว

3. การบริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือ ข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่วและทรวดทรงดีขึ้น แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เนื่องจากมักจะไม่ต่อเนื่องนานพอและหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบกับการออกกำลังกายอื่นๆ และใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งกีฬา การบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน ส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกหายใจและจิตใจ (สมาธิ) :ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากการบริหารโดยทั่วไปมากนัก

4. การออกกำลังกายโดยทั่วไป การออกกำลังกายในสถานที่บริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ กระโดดเชือก การถีบจักรยานเที่ยวเล่นหรือการถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง การออกกำลังกายโดยยกลูกน้ำหนัก (แบบเล่นกล้ามเนื้อ) เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจและการไหลเวียนโลหิต ไม่ถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายในสถานที่บริหารกาย ส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายหลายๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุมแนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัย

มีผู้รับผิดชอบเรื่องผล แต่มีข้อเสียที่ต้องเดินทางและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายและเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมากจนเกินไป ได้แก่

4.1 การเดิน (walking) การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย (beginner) โดยจะต้องคำนึงถึงความพร้อมของร่างกายเป็นอันดับแรก จุดมุ่งหมายของการเดิน คือ เพื่อให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย สัญญาณการเตือนให้รู้ว่าการเดินได้ประโยชน์ คือ มีอาการเมื่อย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ตามลำดับ การฝึกเดินควรเริ่มจากระยะน้อยๆ ไม่ถึง 1 กิโลเมตรในเวลา 1 สัปดาห์ 3 วัน เป็นอย่างน้อย

4.2 การฝึกโดยใช้จักรยานอยู่กับที่ (bicycle ergo meter) การฝึกขี่จักรยานอยู่กับที่โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่ขี่จักรยานเท่ากับ 140-150 ครั้งต่อนาทีและเพิ่มขึ้นเมื่อฝึกไปได้ 2 สัปดาห์เป็น 150-160 ครั้งต่อนาที

ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530: 29-30; อ้างอิงจาก ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. 2556. การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดินหมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดทำให้ให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเมื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำเร็วและไกลพอสมควร เช่น ว่ายน้ำในระยะเวลา 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มจากการว่ายน้ำช้าหรือว่ายน้ำ 100 เมตรช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกันโดยเฉพาะในท้องถิ่น การจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การปั่นเพื่อออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา หรือการใช้จักรยานเพื่อสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ เป็นต้น วิธีปั่นเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอหรือปั่นช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 - 6 กิโลเมตร ต่อไปจึงเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออก

กำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกายก็ไม่ควรหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านอาจออกกำลังกายด้วยมือเปล่าหรืออาจมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารให้ร่างกายให้มีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วต้องฝึกให้นานและมากพอควรและสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อไม่ออกแสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับแสดงว่ามากเกินไป

อมรา จินดาผล (2542: 56-57) กล่าวว่า บุคคลในแต่ละวัยมีความพร้อมของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน มีแนวทางในการตัดสินใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมของคนในวัยต่างๆ โดยในวัยรุ่นตอนปลายและวัยหนุ่มสาว (15-30 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วสามารถฝึกสมรรถภาพทางกายและเล่นกีฬาได้ทุกประเภท กีฬาที่มีเทคนิควิธีการเล่นสูงหรือมีการปะทะจะเล่นได้ดี ถือเป็นช่วงที่มีระดับความสามารถทางสมรรถภาพสูงที่สุด

โดยสรุป การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ช่วงอายุ 17-20 ปี สามารถฝึกสมรรถภาพทางกายและเล่นกีฬาได้ทุกประเภท แต่ทั้งนี้ควรเป็นการออกกำลังกายที่ลดความเครียด ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อความสุขและความสำเร็จในการศึกษา ซึ่ง สามารถแบ่งการออกกำลังกายได้ในรูปแบบต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง ผู้ออกกำลังกายคำนึงถึงประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นหลัก มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนและหลังการออกกำลังกาย และคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกาย และสุขภาพ เช่น การเลือกสถานที่ออกกำลังกาย การเลือกอุปกรณ์ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะ โยคะ การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ การกระโดดเชือก

2. การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่มีเป้าหมายเพื่อการแข่งขัน มีกฎกติกาที่ชัดเจน ส่งผลแพ้ชนะ ต้องอาศัยการฝึกซ้อมและความถนัดเฉพาะบุคคล การออกกำลังกายเพื่อกีฬา ได้แก่ กีฬาประเภทเดี่ยว ประกอบด้วย กอล์ฟ กรีฑา เทควันโด เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน มวยไทย และกีฬาประเภททีม ประกอบด้วย เซปักตะกร้อ ฟุตซอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล รักบี้ฟุตบอล แครีบอล

3. การออกกำลังกายเพื่อทรวดทรงและบุคลิกภาพเป็นการออกกำลังกายเพื่อให้รูปร่างและสัดส่วนมีความกระชับ ส่งผลให้รูปร่างดีขึ้น ช่วยสร้างความเชื่อมั่นและทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น อาจมีการออกกำลังกายคู่กับการกินอาหารเสริมกล้ามเนื้อด้วย การออกกำลังกายเพื่อทรวดทรงและบุคลิกภาพ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก (weight training) ยางยืด (rubber chain) พิลาทิส (pilates) ฮูลาฮูป

4. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานผ่อนคลาย เป็นการออกกำลังกาย ที่คำนึงถึงความสนุกสนานในการออกกำลังกาย การพบปะผู้คน การออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และการเข้าสังคม ซึ่งจะเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น ได้แก่ ปิ๊ปกัน (bb gun) แอโรบิกแดนซ์ และเต้นซุมบ้า

2. ความหมายของอุปสรรคในการออกกำลังกาย

Getchell; et al. (1998; อ้างอิงจาก มหิธร จิตตเกษม. 2547. การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรของคนในกรุงเทพมหานคร) กล่าวว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคของการออกกำลังกาย คือ

1. ไม่มีเวลา
2. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ขาดความรู้ความเข้าใจ
4. การไม่ประสบผลสำเร็จ
5. ขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือไม่ได้รับความสนใจ
6. ไม่สบาย
7. มีภาระหน้าที่ในครอบครัว
8. การผัดวันประกันพรุ่ง
9. สภาพอากาศไม่ดี
10. การบาดเจ็บ

วิชัย ยี่มิน และวิมลมาศ ประชากุล (2554: ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการขาดแรงจูงใจปัจจัยที่เป็นสิ่งจูงใจและเป็นสาเหตุของการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย คือ

1. การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการ และทักษะการออกกำลังกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและทักษะการออกกำลังกาย ได้แก่

1.1 การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกาย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เพราะจะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายและทำให้ ผู้ออกกำลังกายได้รับประโยชน์สูงสุด ซึ่งหลักการการออกกำลังกายเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ปริมาณการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกายอาจทำให้การออกกำลังกายไม่ได้รับประโยชน์สูงสุดและอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ สิ่งดังกล่าวนี้อาจส่งผลต่อการลดลงของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

1.2 การขาดผู้ฝึกสอนทักษะและหลักการการออกกำลังกาย การขาดผู้ฝึกสอนทักษะและหลักการการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องทักษะและหลักการการออกกำลังกาย เมื่อบุคคลขาดทักษะและหลักการการออกกำลังกาย สิ่งที่ได้รับจากการออกกำลังกายอาจกลายเป็นโทษมากกว่าประโยชน์ หรืออาจได้ประโยชน์ไม่สูงสุด ซึ่งปัจจัยตัวนี้ถือเป็นสิ่งหนึ่งซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจที่ลดลงในการออกกำลังกาย

1.3 การได้รับข้อมูลไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้องคือปัจจัยหนึ่งเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพราะผู้ที่ได้รับข้อมูลอาจเกิดการเข้าใจผิดและอาจมองการออกกำลังกายไปในทิศทางลบได้ การได้รับข้อมูลไม่ถูกต้องสามารถส่งผลกระทบต่อขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้

1.4 การเข้าใจว่าทุกสิ่งที่ทำคือการออกกำลังกาย การเข้าใจว่าทุกสิ่งที่ทำคือ การ ออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพราะบุคคลมีความเชื่อว่า สิ่งที่ทำอยู่เป็นประจำนั้นคือการออกกำลังกายดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก ซึ่งความคิดและความเชื่อดังกล่าวนั้นเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ส่งผลให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เพราะมองว่าไม่รู้ จะออกกำลังกายอีกทำไมในเมื่อสิ่งที่ตนเองปฏิบัติอยู่เปรียบได้กับการออกกำลังกาย

1.5 การขาดทักษะการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกายถือเป็นความรู้ พื้นฐานในการการออกกำลังกาย ทำให้บุคคลออกกำลังกายได้ถูกต้องตามทักษะการเล่นในชนิดกีฬา หรือประเภทของการออกกำลังกายนั้นๆ ดังนั้นการขาดทักษะการออกกำลังกายจึงเป็นอุปสรรคที่ทำให้ บุคคลไม่สามารถแสดงพื้นฐานการออกกำลังกายถูกต้องซึ่งสามารถส่งผลต่อการบาดเจ็บ และไม่สามารถทำทักษะพื้นฐานนั้นได้ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะทำให้ความสุขและความสนุกสนานในการเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายลดลงเช่นเดียวกัน เมื่อความสุขลดลงแรงจูงใจในการกระทำก็จะขาดหายไป ซึ่ง สิ่งดังกล่าวนี้ถือเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

2. การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองกับความต้องการ พบว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อความต้องการ ได้แก่

2.1 การขาดโปรแกรมการออกกำลังกาย การขาดโปรแกรมการออกกำลังกาย ทำให้บุคคลขาดการยึดติดในการออกกำลังกาย และไม่มีแบบแผนในการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดการ ขาดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายจึงส่งผลให้ปริมาณการออกกำลังกายลดลงและหายไป ดังนั้น การขาดโปรแกรมการออกกำลังกายจึงกลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งที่ทำให้ออกกำลังกายน้อยลง

2.2 การขาดความหลากหลายทางกิจกรรมการออกกำลังกาย การมีกิจกรรม การออกกำลังกายที่หลากหลายสามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลที่ต้องการออกกำลังกายได้ ครอบคลุม มากกว่าการมีกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงแค่นี้หรือสองกิจกรรม ซึ่งการขาดความ หลากหลายทางกิจกรรมการออกกำลังกาย ถือเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

2.3 การมีกิจกรรมที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกายการมีกิจกรรมอื่น ที่น่าสนใจกว่าการออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่าการขาดแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายและพบว่าการออกกำลังกายมักจะถูกจัดให้เป็นทางเลือกสุดท้ายของการทำกิจกรรมดังนั้น ปัจจัยดังกล่าวนี้จึงเป็นอุปสรรคหนึ่งของการออกกำลังกาย

3. การขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า สาเหตุที่ทำให้ เกิดการขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ ได้แก่

3.1 ความรู้สึกเหนื่อย ความรู้สึกเหนื่อย คือ ปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรค ในการออกกำลังกายและส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้อง ออกกำลังกายในสถานที่ที่มีคนรอบข้างคอยจ้องมองอยู่ตลอดเวลา หรือการออกกำลังกายใน สภาพแวดล้อมที่คนทั่วไปไม่ออกกำลังกายซึ่งความรู้สึกเหนื่อยนี้ จะทำให้บุคคลไม่กล้าแสดง พฤติกรรมการออกกำลังกาย เพราะตนเองจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเหมือนกับว่าคนอื่นกำลังมองตนเอง เป็นคนประหลาด

3.2 ความรู้สึกขี้เกียจ ความรู้สึกขี้เกียจสามารถเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่ามาจากสาเหตุใด สิ่งหนึ่งที่สามารถระบุได้เมื่อความรู้สึกขี้เกียจ

เกิดขึ้น คือ การขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งนั้น และความรู้สึกขี้เกียจนี้เองที่กลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

3.3 การไม่มีสิ่งจูงใจ การไม่มีสิ่งจูงใจ คือ การขาดสิ่งเร้าที่จะมากระตุ้นให้เกิดการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เช่นเดียวกันในการแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายถ้าหากบุคคลนั้นไม่มีสิ่งจูงใจในการออกกำลังกายพฤติกรรมการออกกำลังกายจะไม่เกิดขึ้นซึ่งสิ่งจูงใจนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

3.4 ความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ความเครียดและความเหนื่อยล้าจากการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เมื่อความเครียดและความเหนื่อยล้าเกิดขึ้นความรู้สึกที่ตามมาคือการพักผ่อนและบ่อยครั้งที่บุคคลจะตีความว่าการพักผ่อนคือการทำตัวอยู่เฉยๆ การไม่ทำให้ตนเองเหนื่อยมากขึ้น และบ่อยครั้งจะมองว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ตนเองเหนื่อยล้าเพิ่มมากขึ้นและไม่ใช่ว่าการพักผ่อนหรือผ่อนคลาย ดังนั้นจึงทำให้บุคคลไม่อยากออกกำลังกายในขณะที่ตนเองรู้สึกเครียด และเหนื่อยล้าจากการทำงานสิ่งนี้ถือเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

4. การขาดความพร้อมทางด้านร่างกาย สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดความพร้อมทางด้านร่างกายได้แก่

4.1 การเจ็บป่วย การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับร่างกายอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงของแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากความไม่พร้อมของสภาพร่างกาย ดังนั้นการลดลงของแรงจูงใจย่อมส่งผลต่อปริมาณการออกกำลังกายหรือบางกรณีอาจต้องหยุดออกกำลังกาย เมื่อการหยุดเกิดขึ้นผลที่ตามมาคืออาจมีการกลับมาออกกำลังกายหรืออาจมีการหยุดออกกำลังกายถาวรแล้วหันไปสนใจกิจกรรมอื่นแทนที่ซึ่งปัจจัยนี้เองถือเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

4.2 การบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การบาดเจ็บของร่างกายจากการ ออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การบาดเจ็บทำให้ความรู้สึกอยากออกกำลังกายลดลง เนื่องจากความวิตกกังวลว่าจะเกิดการบาดเจ็บซ้ำนอกจากนี้ บางกรณีการบาดเจ็บในการออกกำลังกายต้องใช้ระยะเวลารักษายาวนาน จนบางครั้งทำให้เกิดความรู้สึก เบื่อหน่ายที่จะต้องกลับมาเริ่มต้นออกกำลังกายใหม่อีกครั้ง และในบางกรณีการบาดเจ็บที่ร้ายแรง อาจส่งผลให้เกิดอคติในการออกกำลังกายแก่บุคคลนั้นได้

5. การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายได้แก่

5.1 สถานที่ออกกำลังกายคับแคบ ปัจจัยในเรื่องของการขาดแคลนสถานที่ออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ความคับแคบของสถานที่ออกกำลังกายส่งผลต่อความสะดวกสบายในการใช้พื้นที่ในการออกกำลังกาย ดังนั้นความคับแคบของสถานที่ออกกำลังกายจึงเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

5.2 การขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ การขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพคืออีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ที่ไม่มีคุณภาพย่อมเป็นปัจจัยเสี่ยงก่อให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายได้ ดังนั้นการขาดแคลนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่มีคุณภาพจึงเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

5.3 สถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย ความปลอดภัยในการออกกำลังกายสามารถส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ดังนั้นสถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยถ้าสถานที่ออกกำลังกายขาดความปลอดภัย แนนอนผู้ออกกำลังกายย่อมมีความวิตกกังวลในเรื่องของการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น และอาจทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย ดังนั้น สิ่งนี้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

5.4 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกล ความห่างไกลของสถานที่ออกกำลังกายส่งผลต่อการเดินทาง และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความสะดวกสบายในการออกกำลังกายลดลง ซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และกลายมาเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

5.5 ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่เหมาะสม ค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งซึ่งส่งผลต่อความสะดวกสบายในการออกกำลังกาย ดังนั้นความเหมาะสมของค่าใช้จ่ายจึงเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ทำให้บุคคลหนึ่งตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมนั้น อย่างไรก็ตาม ค่าใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสมหรือสูงเกินไปย่อมส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นสิ่งที่ทำให้การออกกำลังกายขาดความสะดวกสบาย ดังนั้นค่าใช้จ่ายสำหรับอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นอุปสรรคหนึ่งในการออกกำลังกาย

6. การขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างพบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่

6.1 การไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นกลุ่มถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคคล ซึ่งมีประโยชน์ทั้งในด้านของจิตใจและสังคม ดังนั้นการขาดแคลนกลุ่มคนหรือเพื่อนที่ต้องการออกกำลังกายร่วมกันจึงทำให้ปริมาณการออกกำลังกายของบุคคลนั้นลดลง และถือเป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย

6.2. ครอบครัวไม่สนับสนุนการออกกำลังกาย การสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวถือเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย นอกจากนี้การสนับสนุนจากคนในครอบครัวยังช่วยเพิ่มความมั่นใจในการออกกำลังกาย ส่งผลต่อทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ในทางตรงกันข้ามถึงแม้ว่า บุคคลนั้นจะชอบการออกกำลังกายแต่ถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัวที่ทัศนคติในด้านดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายอาจลดลง และนั่นอาจส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

แสวง วัชรชนกิจ และคนอื่นๆ. (2555) ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จำนวน 389 คนส่วนใหญ่ออกกำลังกายนานมากกว่า 30 นาที อย่างไรก็ตามนักศึกษาร้อยละ 56.3 ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นักศึกษาส่วนใหญ่มีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที แต่มีนักศึกษาร้อยละ 41.4 และร้อยละ 47.0 ที่อบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อน้อยกว่า 5 นาทีตามลำดับ นักศึกษา ร้อยละ 32.1 รู้สึกเหนื่อยมาก แต่ยังสามารถพูดกับคนอื่นหรือไม่สามารถพูดกับคนอื่นได้เมื่อออกกำลังกายนาน 15-30 นาที ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายพบว่า ความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัม ต่อตารางเมตรสามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) โดยความตั้งใจออกกำลังกายสามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายได้มากที่สุด ($\beta = 1.99$, $p < 0.05$) ตัวแปรทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปผล : นักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานี บางส่วนยังขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ความตั้งใจออกกำลังกาย ระดับความเครียด และดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตร สามารถทำนายคะแนนการออกกำลังกายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ควรมีนโยบายเพิ่มเติมในการส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่นักศึกษา เพื่อการบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกาย

กุลธิดา เหมหาเพชร และคนอื่นๆ (2555) ได้ทำการศึกษาวจัย เรื่องพฤติกรรมการ ออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงร้อยละ 57.7 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161-170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61-70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000 – 15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 รับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.5 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่งร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ระหว่าง 5-9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรมการปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทาง ที่ดีจึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

ศิวะ พลนิต (2555) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาปริญญาตรีสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ ที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาที่มีเพศและสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ความรู้ด้านการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .052

ณัฐกร คงชีวกุล (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี มีเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มตัวอย่างที่เพศต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ชั้นปีที่แตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีคณะแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานที่พักอาศัยแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

พัชรินทร์ บุญรินทร์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน จำนวน 381 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. จากการวิเคราะห์ ความถดถอยแบบพหุคูณ สมการพยากรณ์คือ $Y = -2.2 + 0.9$ (เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย) + 0.7 (แรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น) + 0.4 (ทัศนคติในการออกกำลังกาย) - 0.2 (การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ) พบว่าปัจจัยนำที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายได้แก่เจตคติต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยเอื้อได้แก่เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริม ได้แก่การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเพื่อนนักศึกษา การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆ โดยเฉพาะทางโทรทัศน์

2. นักศึกษาพยาบาลรามาธิบดีและมหาวิทยาลัยรังสิตมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เจตคติต่อการออกกำลังกายอยู่ระดับสูง พฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง วิธีการออกกำลังกายส่วนใหญ่คือ การเดิน รองลงมาคือวิ่งเหยาะๆ

3. เปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันการศึกษาของรัฐบาลกับเอกชน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนก 2 ทาง พบว่า ปัจจัยเอื้อของ 2 สถาบันนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.012$) ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย หากได้รับการพัฒนาด้านความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย ได้รับแรงกระตุ้นและการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจากสถาบันการศึกษาและเพื่อนนักศึกษาในสถาบัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาได้อย่างเต็มศักยภาพ

ก้องเกียรติ เขยชม (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่ จำนวน 221 โรงเรียน รวมทั้งสิ้นจำนวน 39,472 คน สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะที่ระดับความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 494 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด และมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผู้ปกครองมีอาชีพเกษตรกร มีความคิดว่าคนเราต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายไม่ยุ่งยาก การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นไม่เสียเวลาแต่อย่างใด การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสนุกสนาน อยู่ในระดับสูง และมีความคิดว่าไม่มีกิจกรรมใดทดแทนการออกกำลังกายได้อยู่ในระดับปานกลาง

2. เพศ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สำหรับอาชีพของผู้ปกครองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการออกกำลังกาย

3. ระดับชั้นที่ศึกษาของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านการรับรู้ประโยชน์วิธีการ และอุปสรรคของการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. อาชีพของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านความรู้และวิธีการการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สถาพร แก้วจันทิก (2548) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี พบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ร้อยละ 52.0 นิยมวิ่งเหยาะๆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ร้อยละ 58.0 และจะออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ ร้อยละ 72.0 ออกกำลังกาย

จนรู้สึกเหนื่อยพอประมาณ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ร้อยละ 59.3 จะปฏิบัติ ทุกครั้ง จำนวนวันออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ร้อยละ 68.0 ออกกำลังกายได้ 3-5 วัน เวลา ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อครั้ง ส่วนใหญ่ร้อยละ 80.0 ใช้เวลา 30-60 นาที (2) ความถูกต้องของ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ร้อยละ 56.67 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง (3) ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มี 4 ตัวแปร คือ ดัชนีมวลกาย โรคประจำตัว การเคยเป็นนักกีฬา และการมีผู้ร่วมออกกำลังกาย

ชาญชลักษณ์ เขี่ยมมิตร (2556) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554 โดยมีจุดประสงค์เพื่อเปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ใน การวิจัย จำนวน 437 คน เพศชาย 238 คน และเพศหญิง 199 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าทีและวิเคราะห์ความแปรปรวน แบบทางเดียวด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe' test) ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ด้าน ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้ดีมาก เท่ากับ .083 ด้านเจตคติเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก เท่ากับ 4.05 ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดี เท่ากับ 2.90

2. เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาชายและหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

3. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาจำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ปริญญา ดาสา (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย แต่มีเพียง ร้อยละ 4.55 ที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรม การออกกำลังกาย ที่ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการ ออกกำลังกายรายด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคมและความพร้อมของร่างกายอยู่ในระดับ ต่ำทุกด้าน และ พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ดังนั้นสรุปได้ว่างานวิจัยในประเทศพบว่า ความแตกต่างระหว่างเพศ อายุ เจตคติ รวมถึงนโยบายและข้อกำหนดต่าง จะส่งผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

Com (1998: 180–188; อ้างอิงจากชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร. 2556. การศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. หน้า 37) ศึกษา การสร้างรูปแบบจำลองของปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งรวมถึงการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายกับความคาดหวังในผลจากการออกกำลังกายกลุ่ม ตัวอย่างเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุดทั้งทางตรง และทางอ้อมโดยผ่านความคาดหวังในการออกกำลังกาย ขณะที่ค่าความคาดหวังในผลจากการออก กำลังกายส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยจากการศึกษาสรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าความคาดหวังใน ผลจากการออกกำลังกาย

Yan (1999; อ้างอิงจาก สุตจิตร์ ไตรประคอง และคนอื่นๆ. 2555. ปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. หน้า 87) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อการออกกำลังกายและกิจกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับ กิจกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับต่ำ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านขาดแคลนสถานที่ และสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวก หรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

Patterson; et al. (2006; อ้างอิงจากพรณิภา กาวิละ. 2555. การออกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง. หน้า 55) ได้ศึกษาเรื่องผลสัมฤทธิ์ส่วนบุคคลของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมออกกำลังกายใน กลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษาของชาวไอร์แลนด์ พบว่า เพศชายซึ่งมีรายงานการออกกำลังกายที่ มากกว่าได้รับผลสัมฤทธิ์ส่วนบุคคลที่สูงกว่าและดูเหมือนจะอยู่ในระดับการเปลี่ยนแปลงขั้นปฏิบัติ (Action) หรือขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance) ระดับของการเปลี่ยนแปลงมีความสัมพันธ์ใน ทางบวกกับแต่ละกลุ่มที่ได้รับรายงานในทั้ง 2 เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมและผลสัมฤทธิ์ร่วม บุคคลในทางบวกมีผลโดยนัยสำคัญเฉพาะในเพศชาย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 11,156 คน แยกเป็นเพศชาย 4,806 คน เพศหญิง จำนวน 6,350 คน ดังในตาราง 3.1

ตาราง 3.1 ประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3

| ระดับชั้นปี | ประชากร | | |
|-------------|---------|-------|--------|
| | ชาย | หญิง | รวม |
| 1 | 1,817 | 2,421 | 4,238 |
| 2 | 1,685 | 2,021 | 3,706 |
| 3 | 1,304 | 1,908 | 3,212 |
| รวม | 4,806 | 6,350 | 11,156 |

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 375 คน คำนวณโดยการเทียบตารางกลุ่มตัวอย่างของเครซีและมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 43) ที่กำหนดว่าประชากร ไม่เกิน 15,000 คน จะใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 375 คน แต่เพื่อให้การจัดเก็บข้อมูลจากประชากรในครั้งนี้เป็นไปอย่างครบถ้วน และเหมาะสม และเพื่อป้องกันการได้กลับคืนมาของข้อมูลแบบสอบถามไม่ครบตามจำนวน ผู้วิจัยจึงกำหนดจัดเก็บข้อมูลจากประชากรในครั้งนี้ จำนวน 396 คน และทำการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบผสม (Multi-state Mix Random sampling and Selection) เพื่อให้ได้สัดส่วนของนักศึกษาตามเพศและชั้นปี (บุญชม ศรีสะอาด, 2554: 47-48) โดยเมื่อนำแบบสอบถามมาจัดกระทำพบว่าได้แบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์เพียง 384 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96 ดังในตาราง 3.2

ตาราง 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

| ระดับชั้นปี | ประชากร | | | กลุ่มตัวอย่าง | | |
|-------------|---------|-------|--------|---------------|------|-----|
| | ชาย | หญิง | รวม | ชาย | หญิง | รวม |
| 1 | 1,817 | 2,421 | 4,238 | 65 | 85 | 150 |
| 2 | 1,685 | 2,021 | 3,706 | 60 | 72 | 132 |
| 3 | 1,304 | 1,908 | 3,212 | 46 | 68 | 114 |
| รวม | 4,806 | 6,350 | 11,156 | 171 | 225 | 396 |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรม และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่าตามวิธีการของลิเคิร์ต (Likert's Rating scale) มี 5 ระดับคือ 1 หมายถึง น้อยมาก 2 หมายถึง น้อย 3 หมายถึง ปานกลาง 4 หมายถึง มาก และ 5 หมายถึง มากที่สุด และกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด.2553 : 90-92)

คะแนนเฉลี่ย 4.20– 5.00 หมายถึง มีอุปสรรคระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.40– 4.19 หมายถึง มีอุปสรรคระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.60– 3.39 หมายถึง มีอุปสรรคระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.80– 2.59 หมายถึง มีอุปสรรคระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.79 หมายถึง มีอุปสรรคระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Questionnaire)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยมีขั้นตอนในการสร้างแบบสอบถามดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเอกสาร วารสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวกับพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากเอกสาร วารสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว
3. สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ฉบับร่าง
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมเพื่อปรับปรุงแก้ไข
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และความเชื่อมั่นดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตามวิธีการของ Rovinelli and Hambleton (อ้างในบุญชมศรีสะอาด. 2554: 70) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (ดังภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบข้อความในแบบสอบถามสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยหรือไม่ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการพิจารณา ดังนี้

- ✓ ในช่อง +1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ✓ ในช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- ✓ ในช่อง -1 ถ้าแน่ใจว่าข้อความนั้นไม่ได้วัดตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

กรณีผู้เชี่ยวชาญเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 0 และ -1 ให้ผู้เชี่ยวชาญเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงลงในช่องข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยได้นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับจุดประสงค์ของการวิจัย (IOC: Index of Item-Objective Congruence) แล้วจึงนำดัชนีความสอดคล้องดังกล่าวไปเทียบกับเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

| ดัชนีความสอดคล้อง | ความหมาย |
|------------------------|---|
| มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 | เป็นข้อความที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเพราะวัดได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการ |
| น้อยกว่า 0.5 | เป็นข้อความที่ต้องตัดทิ้งหรือแก้ไขเพราะวัดไม่ได้ตรงตามจุดประสงค์ที่ต้องการ |

ปรากฏว่าแบบสอบถามพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย (IOC: Index of Item-Objective Congruence) อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้ คือ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาตั้งแต่ .50 ขึ้นไปทุกรายการ โดยแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.89

5.2 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามดังกล่าว โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ปรากฏว่าได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.87

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยจะดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการประสานงานกับคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เพื่อจัดทำหนังสือขออนุญาตและขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูลถึงมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. ผู้วิจัยดำเนินการประสานกับอาจารย์ผู้สอนนักศึกษาในแต่ละกลุ่มเรียน และนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อขอความร่วมมือในการจัดเก็บข้อมูล จำนวน 396 คน
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดเก็บข้อมูลแบบสอบถามด้วยตนเอง ระหว่างเดือนธันวาคม 2560 - เดือนมกราคม 2561
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์และความถูกต้องของข้อมูลเพื่อจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่าเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ 384 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96
5. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ ถูกต้อง จำนวน 384 ฉบับดังกล่าวมาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทำวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการหาค่าความถี่ (frequency) และ ค่าร้อยละ (percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการหาค่าความถี่ (frequency) และ ค่าร้อยละ (percentage)
3. วิเคราะห์ข้อมูลอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการหาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1, 2 และ 3 จำแนกตามเพศและชั้นปี โดยการหาค่าร้อยละ (percentage)
4. นำเสนอข้อมูลในรูปแบบของตารางและความเรียง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

| | | |
|-----------|-----|---|
| n | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง |
| S.D. | แทน | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) |
| \bar{X} | แทน | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง (Mean) |
| f | แทน | ความถี่ |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นตารางต่าง ๆ ดังนี้

- ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
- พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
- อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
- การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศและชั้นปี
- ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (frequency) และค่าร้อยละ (percentage) แสดงผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 4.1

ตาราง 4.1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

| ข้อมูลส่วนบุคคล | จำนวน (n=384) | ร้อยละ |
|---|---------------|--------|
| 1. เพศ | | |
| ชาย | 164 | 42.71 |
| หญิง | 220 | 57.29 |
| 2. ชั้นปี | | |
| ชั้นปีที่ 1 | 147 | 38.18 |
| ชั้นปีที่ 2 | 126 | 32.81 |
| ชั้นปีที่ 3 | 111 | 29.01 |
| 3. ใน 1 สัปดาห์ ที่ผ่านมานักศึกษาไม่สบายหรือเจ็บป่วยจน ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้หรือไม่ | | |
| มี | 46 | 11.98 |
| ไม่มี | 338 | 88.02 |

จากตาราง 4.1 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.29 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.71 โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 38.18 ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 32.81 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 29.01 ซึ่งใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาไม่มีอาการเจ็บป่วยจนทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 88.02 และมีอาการเจ็บป่วยจนทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 11.98

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสุราษฎร์ธานีวิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (f) และค่าร้อยละ ดังแสดงในตาราง 4.2

ตาราง 4.2 แสดงข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุราษฎร์ธานี

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย (0 วัน/สัปดาห์) | 72 | 18.75 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 121 | 31.51 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 139 | 36.20 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 6 | 1.56 |
| 2. นักศึกษาเลือกออกกำลังกายวันใดบ้างในแต่ละสัปดาห์ | | |
| จันทร์ | 166 | 43.23 |
| อังคาร | 182 | 47.40 |
| พุธ | 197 | 51.30 |
| พฤหัสบดี | 170 | 44.27 |
| ศุกร์ | 61 | 15.89 |
| เสาร์ | 45 | 11.72 |
| อาทิตย์ | 75 | 19.53 |
| 3. ช่วงเวลาที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด | | |
| เช้ามีด (05.00-06.00 น.) | 27 | 7.03 |
| เช้า (06.00-08.00 น.) | 14 | 3.65 |
| ก่อนเที่ยง (08.00- 12.00 น.) | 1 | 0.26 |
| เที่ยง (12.00-13.00 น.) | 3 | 0.78 |
| หลังเที่ยง (13.00-16.30 น.) | - | - |
| เย็น (16.30-19.00 น.) | 205 | 53.39 |
| ค่ำ (19.00-21.00 น.) | 18 | 4.69 |
| อื่น ๆ | - | - |

ตาราง 4.2 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 4. ส่วนใหญ่นักศึกษามักจะไปออกกำลังกายกับใคร | | |
| คนเดียว | 48 | 12.50 |
| เพื่อน | 216 | 56.25 |
| สมาชิกในครอบครัว | 4 | 1.04 |
| อื่น ๆ | | - |
| 5. จุดประสงค์หลักที่นักศึกษานอกกำลังกาย | | |
| เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง | 231 | 60.16 |
| เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย | 17 | 4.43 |
| เพื่อรักษาอาการป่วย | 1 | 0.26 |
| เพื่อลดน้ำหนัก/กระชับรูปร่าง | 18 | 4.69 |
| อื่น ๆ | 1 | 0.26 |
| 6. สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย | | |
| ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย | 213 | 56.77 |
| ศูนย์กีฬาภายนอกของรัฐ | 34 | 8.85 |
| ศูนย์กีฬาภายนอกของเอกชน | 1 | 0.26 |
| สถานที่อื่น ๆ | 15 | 3.91 |
| 7. จากข้อ 6 เหตุผลที่นักศึกษาเลือกสถานที่การออกกำลังกาย (ตอบได้ มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่พัก | 234 | 60.94 |
| การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกอยู่ใกล้ แหล่งชุมชน | 74 | 19.27 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย | 184 | 47.92 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน | 22 | 5.73 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง | 33 | 8.59 |
| อื่น ๆ | 2 | 0.52 |

ตาราง 4.2 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 8. ก่อนการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) หรือไม่ | | |
| มี | 213 | 55.47 |
| ไม่มี | 54 | 14.06 |
| 9. จากข้อ 8 หากนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการอบอุ่นร่างกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| กายบริหาร | 181 | 47.14 |
| การวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ | 32 | 8.33 |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 185 | 48.18 |
| 10. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 52 | 13.54 |
| 5-10 นาที | 152 | 39.58 |
| 11-20 นาที | 9 | 2.34 |
| 21-30 นาที | 9 | 2.56 |
| 11. ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษามีการคลายอุ่น (cool-down) หรือไม่ | | |
| มี | 224 | 58.33 |
| ไม่มี | 42 | 10.94 |
| 12. จากข้อ 11 หากนักศึกษามีการคลายอุ่น (cool-down) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ | 211 | 54.95 |
| วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเบา ๆ | 33 | 8.59 |
| วิธีอื่น ๆ | 4 | 1.04 |

ตาราง 4.2 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 13. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool-down) ในแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาเท่าใด | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 66 | 17.19 |
| 6-10 นาที | 149 | 38.80 |
| 11-20 นาที | 10 | 2.60 |
| 21-30 นาที | 5 | 1.30 |
| มากกว่า 30 นาที | 2 | 0.52 |

จากตาราง 4.2 พบว่า ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 36.20 โดยเลือกออกกำลังกายในวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 51.30 ช่วงเวลาที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด คือ ช่วงเวลาเย็น (16.30 - 19.00 น) คิดเป็นร้อยละ 53.39 ส่วนใหญ่จะไปออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 56.25 จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 60.16 สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 56.77 โดยเหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พักร คิดเป็นร้อยละ 60.94 ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) คิดเป็นร้อยละ 55.47 โดยวิธีการในการอบอุ่นร่างกาย คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 48.18 ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.58 ภายหลังจากออกกำลังกายมีการคลายอุ่น (cool-down) คิดเป็นร้อยละ 58.33 ซึ่งเลือกวิธีการคลายอุ่น (cool-down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 54.95 และใช้เวลาในการคลายอุ่น (cool-down) ครั้งละ 6-10 นาที คิดเป็นร้อยละ 38.80

ตาราง 4.3 แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) หรือไม่ | | |
| ไม่ปฏิบัติ | 42 | 10.94 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 96 | 25.00 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 125 | 32.55 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7วัน/สัปดาห์) | 5 | 1.30 |
| 2. ในการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 9 | 2.34 |
| 21-30 นาที | 71 | 18.49 |
| 31-50 นาที | 106 | 27.60 |
| 1-2 ชั่วโมง | 41 | 10.68 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | 1 | 0.26 |
| อื่น ๆ | - | - |
| 3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| เดินเร็ว | 165 | 42.96 |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 176 | 45.83 |
| ว่ายน้ำ | 4 | 1.04 |
| ปั่นจักรยาน | 7 | 1.82 |
| เต้นรำแบบแอโรบิก | 4 | 1.04 |
| เดินบนลู่วิ่ง | 6 | 1.56 |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 8 | 2.08 |
| กระโดดเชือก | 1 | 0.26 |
| จักรยานในฟิตเนส | 12 | 3.13 |
| ฮูลาฮูป | 5 | 1.30 |
| อื่น ๆ | 59 | 15.36 |

จากตาราง 4.3 พบว่าใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 32.55 โดยใช้เวลาออกกำลังกาย 31 - 50 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.60 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ วิ่งจ็อกกิ้ง คิดเป็นร้อยละ 45.83 และเดินเร็ว คิดเป็นร้อยละ 42.96 ตามลำดับ

ตาราง 4.4 แสดงข้อมูลพฤติกรรมออกกำลังกายประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

| พฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) หรือไม่ | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 116 | 30.21 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 135 | 35.16 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 17 | 4.43 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 116 | 30.21 |
| 2. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 123 | 32.03 |
| 21-30 นาที | 23 | 5.99 |
| 31-50 นาที | 3 | 0.78 |
| 1-2 ชั่วโมง | 5 | 1.30 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | - | - |
| 3. วัสดุ/อุปกรณ์ หรือวิธีการการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) ที่นักศึกษาเลือกใช้หรือเลือกปฏิบัติ | | |
| ออกกำลังกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก | 130 | 33.85 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ยางยืด | 23 | 5.99 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์หรือวิธีการอื่น ๆ | 1 | 0.26 |

ตาราง 4.4 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|--|-------|--------|
| 4. ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) แต่ละครั้งส่วนใหญ่ของนักศึกษาใช้ความหนัก (แรงต้าน) ที่ระดับใด | | |
| ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) | 86 | 22.40 |
| ยกได้ 7-12 ครั้ง (หมดแรงจนไม่สามารถยกได้) | 24 | 3.25 |
| ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) | 45 | 11.72 |

จากตาราง 4.4 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 35.16 โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่เกิน 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 32.03 วิธีการการออกกำลังกายที่เลือกปฏิบัติ คือ ออกกำลังกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 33.85 โดยใช้ความหนัก (แรงต้าน) ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) คิดเป็นร้อยละ 22.40

ตาราง 4.5 แสดงข้อมูลพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความอ่อนตัวของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-------|--------|
| 1. นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 43 | 11.20 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 92 | 23.96 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 124 | 32.29 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 8 | 2.08 |
| 2. นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงใดของการออกกำลังกาย | | |
| ในช่วงอบอุ่นร่างกาย | 15 | 3.91 |
| ในช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย | 30 | 7.81 |
| ในช่วงอบอุ่นและคลายอบอุ่นร่างกาย | 180 | 46.88 |
| อื่น ๆ | - | - |
| 3. นักศึกษาใช้ระยะเวลายาวนานเท่าไรในการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความอ่อนตัว (flexibility exercise) | | |
| น้อยกว่า 20 นาที | 214 | 55.73 |
| 21-40 นาที | 11 | 2.86 |
| 41-60 นาที | - | - |
| มากกว่า 60 นาที | - | - |
| 4. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 214 | 55.73 |
| โยคะ | 13 | 3.39 |
| กายบริหาร | 61 | 15.89 |
| เก้าอี้ดัดตน | 1 | 0.26 |
| อื่นๆ | - | - |

จากตาราง 4.5 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 32.29 ซึ่งประกอบกิจกรรมในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 46.88 โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายประเภทอ่อนตัว น้อยกว่า 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 55.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 55.73

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
 อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
 วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังแสดงในตาราง 4.6

ตาราง 4.6 แสดงข้อมูลอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

| อุปสรรคในการออกกำลังกาย | \bar{X} | S.D. | ระดับ อุปสรรค |
|--|-----------|------|------------------|
| 1. มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย | 3.14 | 0.91 | ปานกลาง |
| 2. ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย | 2.49 | 0.66 | น้อย |
| 3. ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย | 2.71 | 0.74 | ปานกลาง |
| 4. ออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ | 2.34 | 0.65 | น้อย |
| 5. ขาดการสนับสนุนของครอบครัว | 2.04 | 0.56 | น้อย |
| 6. สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย | 2.11 | 0.65 | น้อย |
| 7. ไม่ชอบออกกำลังกาย | 2.31 | 0.97 | น้อย |
| 8. ชี้เกียจ | 2.43 | 1.07 | น้อย |
| 9. สภาพดิน ฟ้า อากาศไม่อำนวย | 2.34 | 0.67 | น้อย |
| 10. ความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย | 2.24 | 0.55 | น้อย |
| 11. ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย | 2.66 | 0.83 | ปานกลาง |
| 12. ไม่มั่นใจในชุดแต่งกายที่สวมใส่เพื่อออกกำลังกาย | 2.23 | 0.70 | น้อย |
| 13. ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย | 2.17 | 1.07 | น้อย |
| 14. ความคิดความเชื่อของสังคมและศาสนา | 1.40 | 0.77 | น้อยที่สุด |
| รวม | 2.33 | 0.50 | น้อย |

จากตาราง 4.6 พบว่า โดยภาพรวมอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย $\bar{X} = 2.33$ เมื่อพิจารณา เป็นรายข้อ พบว่า อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย $\bar{X} = 3.14$ ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย $\bar{X} = 2.71$ และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย $\bar{X} = 2.66$ ตามลำดับ

อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย 10 ข้อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย $\bar{X}=2.49$ ขี้เกียจ $\bar{X}=2.43$ ออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ $\bar{X}=2.34$ สภาพดิน ฟ้า อากาศไม่อำนวย $\bar{X}=2.34$ ไม่ชอบออกกำลังกาย $\bar{X}=2.31$ ความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย $\bar{X}=2.24$ ไม่มั่นใจในชุดแต่งกายที่สวมใส่เพื่อออกกำลังกาย $\bar{X}=2.23$ ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย $\bar{X}=2.17$ สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย $\bar{X}=2.11$ และขาดการสนับสนุนของครอบครัว $\bar{X}=2.04$ ตามลำดับ

โดยความเชื่อของสังคมและศาสนาเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด $\bar{X}=1.40$

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศและชั้นปี

ตาราง 4.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรม ออกกำลังกายหรือไม่ | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย (0 วัน/สัปดาห์) | 42 | 58.33 | 30 | 41.67 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 44 | 36.36 | 77 | 63.64 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 53 | 38.13 | 86 | 61.87 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 5 | 83.33 | 1 | 16.67 |
| 2. นักศึกษาเลือกออกกำลังกายวันใดบ้าง ในแต่ละสัปดาห์ | | | | |
| จันทร์ | 64 | 38.55 | 102 | 61.45 |
| อังคาร | 69 | 37.91 | 113 | 62.09 |
| พุธ | 69 | 35.03 | 128 | 64.97 |
| พฤหัสบดี | 64 | 37.65 | 106 | 62.35 |
| ศุกร์ | 39 | 63.93 | 22 | 36.07 |
| เสาร์ | 25 | 55.56 | 20 | 44.44 |
| อาทิตย์ | 31 | 41.33 | 44 | 58.67 |
| 3. ช่วงเวลาที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด | | | | |
| เช้ามีด (05.00-06.00 น.) | 16 | 59.26 | 11 | 40.74 |
| เช้า (06.00-08.00 น.) | 5 | 35.71 | 9 | 64.29 |
| ก่อนเที่ยง (08.00- 12.00 น.) | 1 | 100.00 | - | - |
| เที่ยง (12.00-13.00 น.) | - | - | 3 | 100.0 |
| | | | | 0 |
| หลังเที่ยง (13.00-16.30 น.) | - | - | - | - |
| เย็น (16.30-19.00 น.) | 74 | 36.10 | 131 | 63.90 |
| ค่ำ (19.00-21.00 น.) | 7 | 38.89 | 11 | 61.11 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - |

ตาราง 4.7 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 4. ส่วนใหญ่นักศึกษามักจะไปออกกำลังกายกับใคร | | | | |
| คนเดียว | 24 | 50.00 | 24 | 50.00 |
| เพื่อน | 79 | 36.57 | 137 | 63.43 |
| สมาชิกในครอบครัว | - | - | 4 | 100.00 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - |
| 5. จุดประสงค์หลักที่นักศึกษาออกกำลังกาย | | | | |
| เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง | 86 | 37.23 | 145 | 62.77 |
| เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย | 11 | 64.71 | 6 | 35.29 |
| เพื่อรักษาอาการป่วย | - | - | 1 | 100.00 |
| เพื่อลดน้ำหนัก/กระชับรูปร่าง | 6 | 33.33 | 12 | 66.67 |
| อื่น ๆ | - | - | 1 | 100.00 |
| 6. สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย | | | | |
| ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย | 77 | 35.32 | 141 | 64.68 |
| ศูนย์กีฬาภายนอกของรัฐ | 17 | 50.00 | 17 | 50.00 |
| ศูนย์กีฬาภายนอกของเอกชน | 1 | 100.00 | - | - |
| สถานที่อื่น ๆ | 8 | 53.33 | 7 | 46.67 |
| 7. เหตุผลที่นักศึกษาเลือกสถานที่การออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | |
| สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่พัก | 89 | 38.03 | 145 | 61.97 |
| การเดินทางไปออกกำลังกายมีความสะดวก | 45 | 60.81 | 29 | 39.19 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย | 55 | 29.89 | 129 | 70.11 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน | 14 | 63.64 | 8 | 36.36 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง | 23 | 69.70 | 10 | 30.30 |
| อื่น ๆ | - | - | 2 | 100.00 |

ตาราง 4.7 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 8. ก่อนการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษาได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) หรือไม่ | | | | |
| มี | 88 | 41.31 | 125 | 58.69 |
| ไม่มี | 14 | 25.93 | 40 | 74.07 |
| 9. หากนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการอบอุ่นร่างกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | |
| กายบริหาร | 70 | 38.67 | 111 | 61.33 |
| การวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ | 90 | 41.47 | 127 | 58.53 |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 75 | 40.54 | 110 | 59.46 |
| วิธีอื่น ๆ | 20 | 62.50 | 12 | 37.50 |
| 10. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด | | | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 28 | 53.85 | 24 | 46.15 |
| 5-10 นาที | 53 | 34.87 | 99 | 65.13 |
| 11-20 นาที | 7 | 77.78 | 2 | 22.22 |
| 21-30 นาที | 4 | 66.67 | 2 | 33.33 |
| มากกว่า 30 นาที | - | - | - | - |
| 11. ภายหลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาได้มีการคลายอุ่น (cool-down) หรือไม่ | | | | |
| มี | 78 | 34.82 | 146 | 65.18 |
| ไม่มี | 23 | 54.76 | 19 | 45.24 |

ตาราง 4.7 (ต่อ)

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|---|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 12. หากนักศึกษามีการคลายอุ่น (cool-down) นักศึกษานักเลือกวิธีการแบบใดในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ | 71 | 33.65 | 140 | 66.35 |
| วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเบา ๆ | 17 | 51.52 | 16 | 48.48 |
| วิธีอื่น ๆ | 3 | 75.00 | 1 | 25.00 |
| 13. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ(cool-down) ในแต่ละครั้งใช้ ระยะเวลาเท่าใด | | | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 22 | 33.33 | 44 | 66.67 |
| 6-10 นาที | 49 | 32.89 | 100 | 67.11 |
| 11-20 นาที | 7 | 40.00 | 3 | 30.00 |
| 21-30 นาที | 3 | 60.00 | 2 | 40.00 |
| มากกว่า 30 นาที | - | 2- | 2 | 100.00 |

จากตาราง 4.7 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ ส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาเพศหญิงออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 61.87 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 38.13 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 64.97 ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันอังคาร คิดเป็นร้อยละ 37.91 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเย็น (16.30 - 19.00 น) คิดเป็นร้อยละ 63.90 ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกันคิดเป็นร้อยละ 36.10

นักศึกษเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 63.43 ในขณะที่เดียวกัน นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 36.57 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์หลักในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 62.77 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 37.23 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 64.68 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย เช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 35.32 ด้วยเหตุผลเดียวกัน คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พักรวมถึงสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย

นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (warm-up) คิดเป็นร้อยละ 58.69 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (warm-up) คิดเป็นร้อยละ 41.31 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกายโดยการเลือกใช้วิธีการการวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ คิดเป็น ร้อยละ 58.53 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็อบอุ่นร่างกายด้วยวิธีการดังกล่าวเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 41.47 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที คิดเป็นร้อยละ 65.13 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายก็อบอุ่นร่างกายด้วยวิธีการดังกล่าวเช่นเดียวกันคิดเป็นร้อยละ 34.87 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่คลายอุ่น (cool down) หลังการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 65.18 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็มีการคลายอุ่น (cool down) ภายหลังจากการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 34.82

นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่คลายอุ่น (cool down) หลังการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 65.18 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายก็มีการคลายอุ่น (cool down) ภายหลังจากการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 34.82 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่คลายอุ่นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 66.35 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็คลายอุ่นด้วยวิธีการดังกล่าวเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 33.65 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่คลายอุ่นโดยใช้เวลา 6-10 นาที คิดเป็นร้อยละ 67.11 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายก็ใช้ระยะเวลาดังกล่าวในการคลายอุ่นเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 32.89

ตาราง 4.8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทแอรอบิก จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|---|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรม ออกกำลังกายประเภทแอรอบิก (aerobic exercise) หรือไม่ | | | | |
| ไม่ปฏิบัติ | 23 | 54.76 | 19 | 45.24 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 35 | 36.46 | 61 | 63.54 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 40 | 32.00 | 85 | 68.00 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7วัน/สัปดาห์) | 5 | 100.00 | - | - |
| ไม่ปฏิบัติ | - | - | - | - |
| 2. ในการออกกำลังกายประเภทแอรอบิกแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ เท่าใด | | | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 5 | 55.56 | 4 | 44.44 |
| 21-30 นาที | 30 | 42.25 | 41 | 57.75 |
| 31-50 นาที | 20 | 18.87 | 86 | 81.13 |
| 1-2 ชั่วโมง | 25 | 60.98 | 16 | 39.02 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | 1 | 100.00 | - | - |
| อื่น ๆ | - | - | - | - |

ตาราง 4.8 (ต่อ)

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | |
| เดินเร็ว | 46 | 27.88 | 119 | 72.12 |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 54 | 30.68 | 122 | 69.32 |
| ว่ายน้ำ | 3 | 75.00 | 1 | 25.00 |
| ปั่นจักรยาน | 4 | 57.17 | 3 | 42.86 |
| เต้นรำแบบแอโรบิก | - | - | 4 | 100.00 |
| เดินบนลู่วิ่ง | 2 | 33.33 | 4 | 66.67 |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 3 | 37.50 | 5 | 62.50 |
| กระโดดเชือก | 1 | 100.00 | - | - |
| จักรยานในฟิตเนส | 6 | 50.00 | 6 | 50.00 |
| ฮูลาฮูป | 1 | 20.00 | 4 | 80.00 |
| อื่น ๆ | 20 | 33.90 | 39 | 66.10 |

จากตาราง 4.8 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 68.00 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 32.00 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิกครั้งละประมาณ 31-50 นาที คิดเป็นร้อยละ 81.13 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายด้วยวิธีการดังกล่าว ใช้เวลาประมาณ 21-30 นาที คิดเป็นร้อยละ 42.25 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก(aerobic exercise) ด้วยการวิ่งจ็อกกิ้งคิดเป็นร้อยละ 69.32 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายก็ออกกำลังกายด้วยวิธีการเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 30.68

ตาราง 4.9 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 1. ใน 1 สัปดาห์นักศึกษามีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) หรือไม่ | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 46 | 39.66 | 70 | 60.34 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 49 | 36.30 | 86 | 63.70 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 8 | 47.06 | 9 | 52.94 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | - | - | - | - |
| 2. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด | | | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 39 | 31.71 | 84 | 68.29 |
| 21-30 นาที | 14 | 60.87 | 9 | 39.13 |
| 31-50 นาที | - | - | 3 | 100.00 |
| 1-2 ชั่วโมง | 4 | 80.00 | 1 | 20.00 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | - | - | - | - |
| อื่น ๆ | - | - | - | - |
| 3. วัสดุ/อุปกรณ์ หรือวิธีการการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) ที่นักศึกษาเลือกใช้หรือเลือกปฏิบัติ | | | | |
| ออกกำลังกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก | 49 | 37.69 | 81 | 62.31 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ยางยืด | 7 | 30.43 | 16 | 69.57 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์หรือวิธีการอื่น ๆ | 1 | 100.00 | - | - |

ตาราง 4.9 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 4. ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) แต่ละครั้ง ส่วนใหญ่นักศึกษาใช้ความหนัก (แรงต้าน) ที่ระดับใด | | | | |
| ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) | 18 | 20.93 | 68 | 79.07 |
| ยกได้ 7-12 ครั้ง (หมดแรงจนไม่สามารถยกได้) | 12 | 50.00 | 12 | 50.00 |
| ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) | 28 | 62.22 | 17 | 37.78 |

จากตาราง 4.9 พบว่า นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 63.70 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายดังกล่าวเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) เช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 36.30 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 68.29 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายดังกล่าวใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที เช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 31.71 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 62.31 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายดังกล่าวด้วยการฝึกด้วยน้ำหนักเช่นกัน คิดเป็นร้อยละ 37.69 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้ความหนัก (แรงต้าน) เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ระดับยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) คิดเป็นร้อยละ 79.07 ในขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้น้ำหนักที่ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) คิดเป็น ร้อยละ 62.22

ตาราง 4.10 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว
ของกล้ามเนื้อ จำแนกตามเพศ

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | เพศ | | | |
|--|-----|--------|------|--------|
| | ชาย | ร้อยละ | หญิง | ร้อยละ |
| 1. นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภท | | | | |
| เพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) หรือไม่ | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 28 | 65.12 | 15 | 34.88 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 27 | 29.35 | 65 | 70.65 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 40 | 32.26 | 84 | 67.74 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 7 | 87.50 | 1 | 12.50 |
| 2. จากข้อ 21 นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงใดของการออกกำลังกาย | | | | |
| ในช่วงอบอุ่นร่างกาย | 4 | 26.67 | 11 | 73.33 |
| ในช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย | 5 | 16.67 | 25 | 83.33 |
| ในช่วงอบอุ่นและคลายอบอุ่นร่างกาย | 66 | 36.67 | 114 | 63.33 |
| 3. นักศึกษาใช้ระยะเวลายาวนานเท่าไรในการออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise) | | | | |
| น้อยกว่า 20 นาที | 69 | 32.24 | 145 | 67.76 |
| 21-40 นาที | 6 | 54.55 | 5 | 45.45 |
| 41-60 นาที | - | - | - | - |
| มากกว่า 60 นาที | - | - | - | - |
| 4. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 75 | 33.33 | 150 | 66.67 |
| โยคะ | - | - | 13 | 100.00 |
| กายบริหาร | 70 | 32.71 | 144 | 67.29 |
| ฤาษีตัดตน | 29 | 47.54 | 32 | 52.46 |
| อื่นๆ | 1 | 100.00 | - | - |

จากตาราง 4.10 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 67.74 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกายดังกล่าวสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) เช่นเดียว คิดเป็นร้อยละ 32.26 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 63.33 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) ในช่วงดังกล่าวเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 36.67 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) น้อยกว่า 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 67.76 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ก็ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างดังกล่าว น้อยกว่า 20 นาที เช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 32.24 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่เลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคิดเป็นร้อยละ 66.67 ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่เลือกวิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อด้วยวิธีการเช่นเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 4.11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามชั้นปี

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรม ออกกำลังกายหรือไม่ | | | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย (0 วัน/สัปดาห์) | 20 | 27.78 | 26 | 36.11 | 26 | 36.11 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 41 | 33.88 | 39 | 32.23 | 41 | 33.88 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 63 | 45.32 | 47 | 33.81 | 29 | 20.86 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 4 | 66.67 | - | - | 2 | 33.33 |
| 2. นักศึกษาเลือกออกกำลังกายวันใดบ้าง ในแต่ละสัปดาห์ | | | | | | |
| จันทร์ | 78 | 46.99 | 48 | 28.92 | 40 | 24.10 |
| อังคาร | 82 | 45.05 | 55 | 30.22 | 45 | 24.73 |
| พุธ | 83 | 42.13 | 68 | 34.52 | 46 | 23.35 |
| พฤหัสบดี | 79 | 46.47 | 49 | 28.82 | 42 | 24.71 |
| ศุกร์ | 27 | 44.26 | 19 | 31.15 | 15 | 24.59 |
| เสาร์ | 18 | 40.00 | 12 | 26.67 | 15 | 33.33 |
| อาทิตย์ | 13 | 17.33 | 36 | 48.00 | 26 | 34.67 |
| 3. ช่วงเวลาที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกาย มากที่สุด | | | | | | |
| เช้ามีด (05.00-06.00 น.) | 7 | 25.93 | 13 | 48.15 | 7 | 25.93 |
| เช้า (06.00-08.00 น.) | 4 | 28.57 | 2 | 14.29 | 8 | 57.14 |
| ก่อนเที่ยง (08.00- 12.00 น.) | - | - | 1 | 100.00 | - | - |
| เที่ยง (12.00-13.00 น.) | 1 | 33.33 | 2 | 66.67 | - | - |
| หลังเที่ยง (13.00-16.30 น.) | - | - | - | - | - | - |
| เย็น (16.30-19.00 น.) | 94 | 45.85 | 59 | 28.78 | 52 | 25.37 |
| ค่ำ (19.00-21.00 น.) | 2 | 11.11 | 10 | 55.56 | 6 | 33.33 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |

ตาราง 4.11 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 4. ส่วนใหญ่นักศึกษามักจะไปออกกำลังกายกับใคร | | | | | | |
| คนเดียว | 13 | 27.08 | 19 | 39.58 | 16 | 33.33 |
| เพื่อน | 95 | 43.98 | 65 | 30.09 | 56 | 25.93 |
| สมาชิกในครอบครัว | - | - | 3 | 75.00 | 1 | 25.00 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |
| 5. จุดประสงค์หลักที่นักศึกษาออกกำลังกาย | | | | | | |
| เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง | 102 | 44.16 | 67 | 29.00 | 62 | 26.84 |
| เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย | 4 | 23.53 | 9 | 52.94 | 4 | 23.58 |
| เพื่อรักษาอาการป่วย | - | - | 1 | 100.00 | - | - |
| เพื่อลดน้ำหนัก/กระชับรูปร่าง | 2 | 11.11 | 9 | 50.00 | 7 | 38.89 |
| อื่น ๆ | - | - | 1 | 100.00 | - | - |
| 6. สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย | | | | | | |
| ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย | 93 | 42.66 | 64 | 29.36 | 61 | 27.98 |
| ศูนย์กีฬากลางของรัฐ | 11 | 32.35 | 19 | 55.88 | 4 | 11.76 |
| ศูนย์กีฬากลางของเอกชน | 1 | 100.00 | - | - | - | - |
| สถานที่อื่น ๆ | 3 | 20.00 | 4 | 26.67 | 8 | 53.33 |

ตาราง 4.11 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 7. เหตุผลที่นักศึกษาเลือกสถานที่การออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | | | |
| สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่พัก | 98 | 41.88 | 71 | 30.34 | 65 | 27.78 |
| การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกอยู่ใกล้แหล่งชุมชน | 24 | 32.48 | 21 | 28.38 | 29 | 39.19 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย | 84 | 45.65 | 61 | 33.15 | 39 | 21.20 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน | 12 | 54.55 | 8 | 36.36 | 2 | 9.09 |
| สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง | 24 | 72.73 | 3 | 9.09 | 6 | 18.18 |
| อื่น ๆ | 2 | 100.00 | - | - | - | - |
| 8. ก่อนการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) หรือไม่ | | | | | | |
| มี | 102 | 47.89 | 59 | 27.70 | 52 | 24.41 |
| ไม่มี | 6 | 11.11 | 27 | 50.00 | 21 | 38.89 |
| 9. หากนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการอบอุ่นร่างกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | | | |
| การบริหาร | 89 | 49.17 | 49 | 27.07 | 43 | 23.76 |
| การวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ | 15 | 46.88 | 10 | 31.25 | 7 | 21.88 |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 9 | 48.65 | 52 | 28.11 | 43 | 23.24 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |

ตาราง 4.11 (ต่อ)

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 10. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด | | | | | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 18 | 34.62 | 15 | 28.85 | 19 | 36.54 |
| 5-10 นาที | 81 | 53.29 | 40 | 26.32 | 31 | 20.39 |
| 11-20 นาที | 4 | 44.44 | 2 | 22.22 | 3 | 33.33 |
| 21-30 นาที | 1 | 16.67 | 4 | 66.67 | 1 | 16.67 |
| มากกว่า 30 นาที | - | - | - | - | - | - |
| 11. ภายหลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาได้มีการคลายอุ่น (cool-down) หรือไม่ | | | | | | |
| มี | 98 | 43.75 | 66 | 29.46 | 60 | 26.79 |
| ไม่มี | 10 | 23.81 | 20 | 47.62 | 12 | 28.57 |
| 12. หากนักศึกษามีการคลายอุ่น (cool-down) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | | | |
| ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ | 98 | 46.45 | 57 | 27.01 | 56 | 26.54 |
| วิ่งเหยาะ ๆ หรือเดินเบา ๆ | 14 | 42.42 | 11 | 33.33 | 8 | 24.24 |
| วิธีอื่น ๆ | 1 | 25.00 | 2 | 50.00 | 1 | 25.00 |
| 13. ระยะเวลาที่นักศึกษาใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool-down) ในแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาเท่าใด | | | | | | |
| ไม่เกิน 5 นาที | 18 | 27.27 | 19 | 28.79 | 29 | 43.94 |
| 6-10 นาที | 80 | 53.69 | 42 | 28.19 | 27 | 18.12 |
| 11-20 นาที | 2 | 20.00 | 3 | 30.00 | 5 | 50.00 |
| 21-30 นาที | 2 | 40.00 | 2 | 40.00 | 1 | 20.00 |
| มากกว่า 30 นาที | - | - | 2 | 100.00 | - | - |

จากตาราง 4.11 พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 45.32 และ ร้อยละ 33.81 ตามลำดับ ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 33.88 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายวันพุธ คิดเป็นร้อยละ 42.13 ร้อยละ 34.52 และร้อยละ 23.35 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็น (16.30-19.00 น) คิดเป็นร้อยละ 45.85 ร้อยละ 28.78 และร้อยละ 25.37 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่เลือกที่จะไปออกกำลังกายกับเพื่อนคิดเป็นร้อยละ 43.98 ร้อยละ 30.09 และร้อยละ 25.93 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 44.16 ร้อยละ 29.00 และร้อยละ 26.84 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ไปออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 42.66 ร้อยละ 29.36 และร้อยละ 27.98 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย ด้วยเหตุผลเดียวกันคือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พักร คิดเป็นร้อยละ 41.88 ร้อยละ 30.34 และร้อยละ 27.78 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 47.89 ร้อยละ 27.70 และร้อยละ 24.10 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (warm-up) ด้วยกายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 49.17 ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 28.11 และร้อยละ 23.24 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที คิดเป็นร้อยละ 53.29 ร้อยละ 26.32 และร้อยละ 20.39 ตามลำดับ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีการคลายอุ่น (Cool down) หลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.75 ร้อยละ 29.46 และร้อยละ 26.79 ตามลำดับ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่คลายอุ่นด้วยวิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 46.45 ร้อยละ 27.01 และร้อยละ 26.54 ตามลำดับ นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ครั้งละ 6-10 นาทีคิดเป็นร้อยละ 53.69 และร้อยละ 28.19 ตามลำดับ ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ครั้งละไม่เกิน 5 นาที คิดเป็นร้อยละ 43.94

ตาราง 4.12 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทแอรโรบิก จำแนกตามชั้นปี

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการปฏิบัติ กิจกรรมออกกำลังกายประเภทแอรโรบิก (aerobic exercise) หรือไม่ | | | | | | |
| ไม่ปฏิบัติ | 7 | 16.67 | 22 | 52.38 | 13 | 30.95 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 39 | 40.63 | 25 | 26.04 | 32 | 33.33 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 58 | 46.40 | 40 | 32.00 | 27 | 21.60 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7วัน/สัปดาห์) | 4 | 80.00 | - | - | 1 | 20.00 |
| 2. ในการออกกำลังกายประเภทแอรโรบิก แต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการ ออกกำลังกายประมาณเท่าใด | | | | | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 6 | 66.67 | 2 | 22.22 | 1 | 11.11 |
| 21-30 นาที | 26 | 36.62 | 17 | 23.94 | 28 | 39.44 |
| 31-50 นาที | 62 | 58.49 | 26 | 24.53 | 18 | 16.98 |
| 1-2 ชั่วโมง | 7 | 17.07 | 21 | 51.22 | 13 | 31.71 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | - | - | 1 | 100.00 | - | - |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |
| 3. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | | | |
| เดินเร็ว | 81 | 49.09 | 48 | 29.09 | 36 | 21.82 |
| วิ่งจ็อกกิ้ง | 89 | 50.57 | 45 | 25.57 | 42 | 23.86 |
| ว่ายน้ำ | 3 | 75.00 | - | - | 1 | 25.00 |
| ปั่นจักรยาน | 3 | 42.86 | - | - | 4 | 57.17 |
| เต้นรำแบบแอรโรบิก | - | - | 3 | 75.00 | 1 | 25.00 |
| เดินบนลู่วิ่ง | 1 | 16.67 | 1 | 16.67 | 4 | 66.66 |
| วิ่งบนลู่วิ่ง | 3 | 37.50 | 1 | 12.50 | 4 | 50.00 |
| กระโดดเชือก | 1 | 100.00 | - | - | - | - |
| จักรยานในฟิตเนส | 8 | 66.67 | 1 | 8.33 | 3 | 25.00 |
| ฮูลาฮูป | - | - | - | - | 5 | 100.00 |
| อื่น ๆ | 23 | 39.98 | 22 | 37.29 | 14 | 23.73 |

จากตาราง 4.12 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 46.40 และร้อยละ 32.00 ตามลำดับ ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 33.33 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) ครั้งละประมาณ 31-50 นาที คิดเป็นร้อยละ 58.49 และร้อยละ 24.53 ตามลำดับ ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกาย ประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) ประมาณครั้งละ 21 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.44 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) โดยการวิ่งจ็อกกิ้ง คิดเป็นร้อยละ 50.57 และร้อยละ 23.86 ตามลำดับ ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายดังกล่าวด้วยวิธีเดินเร็วคิดเป็นร้อยละ 29.09

ตาราง 4.13 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อ จำแนกตามชั้นปี

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|---|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 1. ใน 1สัปดาห์ นักศึกษามีการออกกำลังกาย ประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) หรือไม่ | | | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 40 | 34.48 | 34 | 29.31 | 42 | 36.21 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 62 | 45.93 | 49 | 36.30 | 24 | 17.78 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 6 | 35.29 | 4 | 23.53 | 7 | 41.18 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | - | - | - | - | - | - |
| 2. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้ เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด | | | | | | |
| ไม่เกิน 20 นาที | 60 | 48.78 | 41 | 33.33 | 22 | 17.89 |
| 21-30 นาที | 8 | 34.78 | 8 | 34.78 | 7 | 30.43 |
| 31-50 นาที | 1 | 33.33 | 1 | 33.33 | 1 | 33.33 |
| 1-2 ชั่วโมง | - | - | 3 | 60.00 | 2 | 40.00 |
| มากกว่า 2 ชั่วโมง | - | - | - | - | - | - |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |
| 3. วัสดุ/อุปกรณ์ หรือวิธีการการออกกำลังกาย ประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) ที่นักศึกษาเลือกใช้ หรือเลือกปฏิบัติ | | | | | | |
| ออกกำลังกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก | 68 | 52.31 | 38 | 29.23 | 24 | 18.46 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ยางยืด | 1 | 4.35 | 14 | 60.87 | 8 | 34.78 |
| ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์หรืออื่น ๆ | - | - | 1 | 100.00 | - | - |

ตาราง 4.13 (ต่อ)

| พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|--|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 4. ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) แต่ละครั้งส่วนใหญ่ นักศึกษาใช้ความหนัก (แรงต้าน) ที่ระดับใด | | | | | | |
| ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรงจนไม่ สามารถยกได้) | 55 | 63.95 | 17 | 19.77 | 14 | 16.28 |
| ยกได้ 7-12 ครั้ง (หมดแรงจนไม่สามารถ ยกได้) | 5 | 20.83 | 13 | 54.17 | 6 | 25.00 |
| ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) | 10 | 22.22 | 23 | 51.11 | 12 | 26.67 |

จากตาราง 4.13 พบว่า ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 45.93 และร้อยละ 36.30 ตามลำดับ ในขณะที่นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 17.78 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) ครั้งละ ไม่เกิน 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 48.78 ร้อยละ 33.33 และร้อยละ 17.89 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) ด้วยวิธีการฝึกด้วยน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.31 ร้อยละ 29.23 และร้อยละ 18.46 ตามลำดับ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ ใช้ความหนัก (แรงต้าน) ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ความหนักที่สามารถยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) คิดเป็นร้อยละ ในขณะที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่สามารถใช้ความหนักที่สามารถยกได้ (แรงต้าน) 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ)

ตาราง 4.14 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัว
ของกล้ามเนื้อ จำแนกตามชั้นปี

| พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา | ชั้นปีที่ | | | | | |
|---|-----------|--------|----|--------|----|--------|
| | 1 | ร้อยละ | 2 | ร้อยละ | 3 | ร้อยละ |
| 1. นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) หรือไม่ | | | | | | |
| ไม่ปฏิบัติเลย | 10 | 23.26 | 19 | 44.19 | 14 | 32.56 |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) | 33 | 35.87 | 29 | 31.52 | 30 | 32.61 |
| ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) | 58 | 46.77 | 39 | 31.45 | 27 | 21.77 |
| ปฏิบัติเป็นประจำ (6-7 วัน/สัปดาห์) | 6 | 75.00 | - | - | 2 | 25.00 |
| 2. จากข้อ 1 นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงใดของการออกกำลังกาย | | | | | | |
| ในช่วงอบอุ่นร่างกาย | 3 | 20.00 | 6 | 40.00 | 6 | 40.00 |
| ในช่วงคลายอบอุ่นร่างกาย | 2 | 6.67 | 13 | 43.33 | 15 | 50.00 |
| ในช่วงอบอุ่นและคลายอบอุ่นร่างกาย | 92 | 51.11 | 50 | 27.78 | 38 | 21.11 |
| อื่น ๆ | - | - | - | - | - | - |
| 3. นักศึกษาใช้ระยะเวลายาวนานเท่าไรในการออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise) | | | | | | |
| น้อยกว่า 20 นาที | 93 | 43.46 | 64 | 29.91 | 57 | 26.64 |
| 21-40 นาที | 4 | 36.36 | 5 | 45.45 | 2 | 18.18 |
| 41-60 นาที | - | - | - | - | - | - |
| มากกว่า 60 นาที | - | - | - | - | - | - |
| 4. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษานักเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) | | | | | | |
| การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ | 94 | 43.93 | 65 | 30.37 | 55 | 25.70 |
| โยคะ | 10 | 76.92 | 3 | 23.08 | - | - |
| กายบริหาร | 21 | 34.43 | 28 | 45.90 | 12 | 19.67 |
| ฤาษีตัดตน | - | - | - | - | 1 | 100.00 |

จากตาราง 4.14 พบว่าใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย สม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 46.77 และร้อยละ 31.45 ตามลำดับ ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ 32.61 นักศึกษาทั้งชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ส่วนใหญ่เสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 51.11 ร้อยละ 27.78 และร้อยละ 21.11 ตามลำดับ นักศึกษาทั้งชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) น้อยกว่า 20 นาที คิดเป็นร้อยละ 43.46 ร้อยละ 29.91 และร้อยละ 26.64 ตามลำดับ นักศึกษาทั้งชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) โดยวิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 43.93 ร้อยละ 30.37 และร้อยละ 25.70 ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

5. ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตาราง 4.15 แสดงข้อมูลรายละเอียดข้อเสนอแนะอื่น ๆ

| ลำดับ ที่ | ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ | ความถี่ | ร้อยละ |
|--------------|---|---------|--------|
| 1 | ควรปรับปรุงและซ่อมแซมสนามกีฬาและอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น | 42 | 38.53 |
| 2 | ควรเพิ่มมาตรการและแนวทางในการรักษาความปลอดภัย เช่น การติดกล้องวงจรปิดทั่วทั้งมหาวิทยาลัย การมีศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัย หรือศูนย์ประชาสัมพันธ์เพื่อให้สามารถติดต่อได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นภายในมหาวิทยาลัยในขณะที่เล่นกีฬา | 34 | 31.19 |
| 3 | ควรเพิ่มแสงสว่างในเวลาากลางคืนภายในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา | 20 | 18.35 |
| 4 | ควรจัดให้มีห้องน้ำเพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬาตามจุดต่างๆ ทั่วทั้ง | 13 | 11.93 |
| | รวม | 109 | 100.00 |

จากตาราง 4.15 ข้อมูลข้อเสนอแนะอื่น ๆ พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีข้อเสนอแนะเรียงตามลำดับความถี่จากมากไปหาน้อย ดังนี้ ควรปรับปรุงและซ่อมแซมสนามกีฬาและอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อความปลอดภัยของผู้เล่นคิดเป็นร้อยละ 38.53 ควรเพิ่มมาตรการและแนวทางในการรักษาความปลอดภัย เช่น การติดกล้องวงจรปิดทั่วทั้งมหาวิทยาลัย การมีศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัย หรือศูนย์ประชาสัมพันธ์เพื่อให้สามารถติดต่อได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นภายในมหาวิทยาลัยในขณะที่เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 31.19 ควรเพิ่มแสงสว่างในเวลาากลางคืนภายในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 18.35 และควรจัดให้มีห้องน้ำเพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬาตามจุดต่าง ๆ ทั่วทั้ง คิดเป็นร้อยละ 11.93

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Suevey Research) เรื่อง “พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี” โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษารวมถึงเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดย ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครซีและมอร์แกน จำนวน 384 คน และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 57.29 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.71 โดยเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 38.18 ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 32.81 และชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 29.01 ซึ่งใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาไม่มีอาการเจ็บป่วยจนทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 88.02 และมีอาการเจ็บป่วยจนทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ คิดเป็นร้อยละ 11.98

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า

2.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ใน 1 สัปดาห์ ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 3-5 วัน/สัปดาห์) เลือกออกกำลังกายในวันพุธ ช่วงเวลาเย็น (16.30-19.00 น) ส่วนใหญ่จะไปออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย เหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ออกกำลังกาย คือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พัก ก่อนออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) วิธีการในการอบอุ่นร่างกายคือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษายังได้คลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 6-10 นาที

2.2 นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก(aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (เฉลี่ย 3-5 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาออกกำลังกายประเภทแอโรบิกแต่ละครั้ง 31-50 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ วิ่งจ็อกกิ้ง

2.3 นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (เฉลี่ย 1-2 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง ไม่เกิน 20 นาที โดยการฝึกด้วยน้ำหนัก โดยใช้ความหนัก (แรงต้าน) ที่สามารถยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้)

2.4 นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) สม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อยกว่า 20 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ คือ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

3. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

3.1 อุปสรรคในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง มี 3 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อยคือ 1) มีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย 2) ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย 3) ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

3.2 อุปสรรคในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยมี 10 ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย คือ 1) ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย 2) ขี้เกียจ 3) ออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ 4) สภาพดิน ฟ้า อากาศไม่อำนวย 5) ไม่ชอบออกกำลังกาย 6) ความไม่ปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย 7) ไม่มั่นใจในชุดแต่งกายที่สวมใส่เพื่อออกกำลังกาย 8) ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย 9) สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย 10) ขาดการสนับสนุนของครอบครัว

3.3 อุปสรรคในการออกกำลังกายระดับน้อยที่สุด มี 1 ข้อ คือ ความคิดความเชื่อของสังคมและศาสนา

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมส่วนใหญ่ นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นบางประเด็นพบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน คือ

4.1 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันพุธ ในขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันอังคาร

4.2 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิกครั้งละประมาณ 31-50 นาที ขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 21-30 นาที

4.3 นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้ความหนัก (แรงต้าน) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ความหนักที่ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) ในขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้น้ำหนัก (แรงต้าน) ที่ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ)

4.4 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

4.5 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ด้วยกายบริหาร ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 อบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

4.6 นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ครั้งละ 6-10 นาที ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ไม่เกิน 5 นาที

4.7 ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

4.8 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ใช้เวลาออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) ครั้งประมาณ 31-50 นาที ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ใช้เวลาออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) ประมาณครั้งละ 21 – 30 นาที

4.9 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) โดยการวิ่งจ็อกกิ้ง ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ออกกำลังกายดังกล่าวด้วยวิธีเดินเร็ว

4.10 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่ออกกำลังกายด้วยวิธีการดังกล่าวเลย

4.11 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้ความหนัก (แรงต้าน) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ความหนักที่สามารถยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ใช้ความหนักที่สามารถยกได้ (แรงต้าน) 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ)

4.12 นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. พฤติกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่นักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ซึ่งเป็นไปตามหลักของการออกกำลังกายที่กรมพลศึกษา (2555: 4-7) ได้กล่าวว่า ความถี่ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ควรทำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาออกกำลังกายโดยการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีให้แก่ศึกษา จัดสถานที่ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามฟุตบอล สนามเทนนิส โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ สนามกรีฑาที่ทันสมัย อีกทั้งยังจัดให้มีอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อสนับสนุนในการออกกำลังกายให้แก่ศึกษาไว้อย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564) ที่ได้กำหนดพันธกิจที่สำคัญประการหนึ่งไว้ในแผน คือ พัฒนาคูณภาพคนไทยให้เหมาะสมตามช่วงวัย เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย และมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม โดยสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดีที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีความเจริญ งามงามทางจิตวิญญาณ มีวิถีชีวิตที่พอเพียงและมีความเป็นไทย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกุรัตน์ ศรีโรจน์ และยุพาพร มาพะเนา (2558) ที่ได้พบว่าประเด็นการสนับสนุนด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายจะมีส่วนส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เมื่อพิจารณารายละเอียดของพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่เลือกออกกำลังกายในวันพุธ ช่วงเวลาที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลายืน (16.30 - 19.00 น) และออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาจะไปใช้บริการออกกำลังกาย คือ ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย โดยเหตุผลหลักในการเลือกสถานที่ดังกล่าวคือ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านพักหรือที่พัก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าปัจจุบันสุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนรับรู้ และต้องการที่จะพัฒนาให้ถึงระดับที่ตนเองจะทำได้ และถ้าเป็นไปได้จะใช้สถานที่ที่อยู่ใกล้ที่พักมากที่สุดเพราะไม่เสียเวลาในการเดินทาง และมีเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมเพชร และคนอื่น ๆ (2555) ที่พบว่า จุดประสงค์หลักในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สายตัน ภูภาคาร (2538) ที่พบว่า คนส่วนใหญ่จะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. บริเวณใกล้ ๆ บ้าน และสถานที่ที่จะต้องมียสิ่งอำนวยความสะดวกและมีแสงสว่างเพียงพอ

นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ภายหลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาโดยส่วนใหญ่ได้มีการคลายอุ่น (cool down) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ครั้งละ 6-10 นาที ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษานักศึกษาส่วนหนึ่งได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้รายวิชากิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งเป็นวิชาที่กำหนดให้เรียนตามหลักสูตรการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งสอดคล้องกับกรมพลศึกษา (2555) ที่ได้แนะนำว่าโรงเรียนควรจะทำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย (warm-up) ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งและคลายอุ่น (cool down) หลังการออกกำลังกายเสร็จสิ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการนำไปปฏิบัติจริงเมื่ออยู่กับครอบครัว เพราะนักเรียนนักศึกษาสามารถแนะนำและทำตนเองเป็นต้นแบบการออกกำลังกายที่ดีให้แก่ครอบครัวได้ดูเป็นตัวอย่างและสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สถาพร แฉวงจันทร์ (2548) ที่ค้นพบว่าผู้เรียนที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้านการออกกำลังกายจะสามารถออกกำลังกายอย่างถูกต้อง โดยมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย ซึ่งแสวง วัชรธนกิจ (2555) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จะมีการอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ประมาณ 5-10 นาที ทุกครั้ง

จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) โดยใช้เวลาออกกำลังกายประเภท แอโรบิกแต่ละครั้ง 31-50 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การวิ่งจ็อกกิ้ง และการเดินเร็ว ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า การออกกำลังกายประเภทแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ง่าย และสะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย อีกทั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้เปิดสนามกีฬาเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษาเพื่อออกกำลังกายทั้งการเดินและการวิ่ง ตั้งแต่เวลา 06.00 - 21.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาณูชลักษณะ เยี่ยมมิตร (2556) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ออกกำลังกายโดยการวิ่งเป็นส่วนใหญ่ อาจจะเริ่มต้นด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ และเมื่อรู้สึกเมื่อยก็หยุด เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ และพยายามเพิ่มความหนักของงานอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทั้งนี้เพื่อสร้างเสริมประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตให้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้นักศึกษายังมีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกด้วยน้ำหนัก ซึ่งนักศึกษา เพศหญิงส่วนใหญ่ใช้ความหนัก (แรงต้าน) เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ระดับยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) คิดเป็นร้อยละ 79.07 ในขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้น้ำหนักที่ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) คิดเป็นร้อยละ 62.22 และมีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งน้อยกว่า 20 นาที ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ ได้แก่ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่ง ACSM (2006 อ้างใน ฌนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2554) กล่าวว่า การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อ

เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรเป็นงานปานกลาง ผีก 1 ชุด ทำซ้ำ 8-12 ครั้ง และควรมีรูปแบบการฝึก 8-10 แบบ โดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ อย่างน้อยที่สุด 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งจะเห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพียง 1-2 วัน ต่อสัปดาห์และไม่มีการกำหนดจำนวนครั้งและจำนวนเซตในการออกกำลังกาย ซึ่งไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้น นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายควรมีการกำหนดความหนักของจำนวนครั้งและจำนวนเซต และควรเพิ่มจำนวนวันต่อสัปดาห์ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ

2. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี อยู่ในระดับน้อย ที่เป็นเช่นนั้นอาจเนื่องมาจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษาโดยการจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีให้แก่ศึกษา รวมถึงจัดสถานที่ให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพให้แข็งแรง มีความพร้อมต่อการเรียนการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายประเภท เช่น สนามฟุตบอล สนามฟุตบอล สนามเทนนิส โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ อีกทั้งยังมีอุปกรณ์ต่างๆ ในการออกกำลังกายไว้อย่างเพียงพอ ส่งผลให้อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สกุศลรัตน์ ศรีโรจน์ และยุพาพร มาพะเนา (2558) ที่ได้พบว่า ประเด็นการสนับสนุนด้านสถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายจะมีส่วนส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และทำให้อุปสรรคในการออกกำลังกายลดน้อยลง

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณารายละเอียดข้อความเป็นรายชื่อ พบว่า ยังมีนักศึกษาบางส่วนมีอุปสรรคในเรื่องมีภารกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายสภาพดิน ฟ้า อากาศ ไม่อำนวย และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสุธิตาล่ามข้างและคนอื่นๆ (2548) ได้อธิบายว่า บุคคลจะรู้สึกว่ามีอุปสรรคในการออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา ขาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย เหนื่อยเพราะงาน ซึ่งตรงกับข้อคิดเห็นของ วิชัย ยิมิน และวิมลมาศ ประชากุล (2554) ที่ค้นพบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำคนรู้สึกว่ามีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เพราะขาดแรงจูงใจ ร่างกายไม่พร้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่มี หรือมีแต่ไม่พอเพียง

3. จากการนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษาที่เพศต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาได้รับการปลูกฝังเรื่องการออกกำลังกายตามนโยบายของมหาวิทยาลัยอย่างเดียวกัน นอกจากนี้ ยังผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางการออกกำลังกายมาจากหลักสูตรและวิชาเดียวกัน อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบประเด็นสำคัญที่ควรแก่การอภิปราย คือ นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิกครั้งละประมาณ 31-50 นาที ขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 21-30 นาที นักศึกษาเพศหญิงส่วนใหญ่ใช้ความหนัก (แรงต้าน) เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ระดับยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) ในขณะที่นักศึกษาเพศชายส่วนใหญ่ใช้น้ำหนัก (แรงต้าน) ที่ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักศึกษาเพศหญิงนิยมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ไม่หนักจนเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวะ พลนิล (2555) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีเพศและสถานที่ศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

และยังสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของ Patterson; et al. (2006; อ้างอิงจากพรรณนิภา กาวิลละ. 2555. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง. หน้า 55) พบว่า เพศชายระดับอุดมศึกษาของประเทศไอร์แลนด์มีการออกกำลังกายทั้งความหนัก และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง

4. จากการนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษาที่เพศต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาทั้ง 3 ระดับ มีอายุใกล้เคียงกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันมหาวิทยาลัยไม่ได้กำหนดเกณฑ์การเข้าเรียน โดยใช้อายุเป็นหลัก ดังนั้น จึงทำให้นักศึกษาแต่ละชั้นปีมีอายุที่หลากหลาย จึงมีผลทำให้นักศึกษาทั้ง 3 ชั้นปีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ด้วยกายบริหาร ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 โดยส่วนใหญ่อบอุ่นร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ครั้งละ 6-10 นาที ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ใช้เวลาในการคลายอุ่น (Cool down) ครั้งละไม่เกิน 5 นาที นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีการออกกำลังกายประเภท แอโรบิก (aerobic exercise) อย่างสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) โดยการวิ่งจ็อกกิ้ง ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายดังกล่าวด้วยวิธีเดินเร็ว นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีการออกกำลังกายเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) ในขณะที่นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายด้วยวิธีการดังกล่าวเลย แต่ก็มีส่วนออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 3 ใช้ความหนัก (แรงต้าน) ในการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ความหนักที่สามารถยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้) ในขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 สามารถใช้ความหนักที่สามารถยกได้ (แรงต้าน) 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อย ๆ) อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดภาพฉายที่ชัดเจน จึงขอสรุปประเด็นสำคัญจากการศึกษาว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความถี่ระยะเวลาการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีเวลาอยู่กับตัวเองเพื่อศึกษาเล่าเรียนมากกว่า เนื่องจากกลุ่มเพื่อนยังไม่กว้างขวาง ขณะที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เริ่มมีกลุ่มเพื่อนสนิท และใช้เวลาไปกับกิจกรรมการพบปะเพื่อนฝูงเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัชสร คงชีวิตร (2557) ที่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกันจะใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ก้องเกียรติ เขยชม (2558) ที่พบว่า ระดับชั้นการศึกษามีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ วิธีการ และอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษา

ข้อมูลจากข้อเสนอแนะอื่นๆ พบว่า นักศึกษา มีข้อเสนอแนะอื่นๆ เรียงตามลำดับความถี่จากมากไปหาน้อยดังนี้ ควรปรับปรุงและซ่อมแซมสนามกีฬาและอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์อยู่เสมอเพื่อความปลอดภัยของผู้เล่น ควรเพิ่มมาตรการและแนวทางในการรักษาความปลอดภัย เช่น การติดกล้องวงจรปิดทั่วทั้งมหาวิทยาลัย การมีศูนย์เฝ้าระวังความปลอดภัย หรือศูนย์ประชาสัมพันธ์เพื่อให้สามารถติดต่อได้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นภายในมหาวิทยาลัยในขณะเล่นกีฬา ควรเพิ่มแสงสว่างในเวลากลางคืนภายในมหาวิทยาลัยให้มากขึ้น เพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬา และควรจัดให้มีห้องน้ำเพื่ออำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬาตามจุดต่าง ๆ ทั่วทั้ง ซึ่งความต้องการดังกล่าวของนักศึกษาเป็นสิ่งที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ควรจัดสนับสนุนและส่งเสริมให้มี เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้แก่นักศึกษา เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษามาทออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น รวมถึงสร้างความปลอดภัยให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามข้อค้นพบของ สายรัตน์ กุฎาคาร (2538) ที่ว่าความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่สำคัญคือผู้มาใช้บริการ ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ นอกจากนี้ สกุรัตน์ ศรีโรจน์ และยุพาพร มาพะเนา (2558) ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคคลจะขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์อีกด้วย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการศึกษา เรื่อง พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ดังนี้

1. มหาวิทยาลัยควรให้ความรู้ และเสนอแนะแนวทางการจัดสรรเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งหมายรวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกายควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วย ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะของนักศึกษาให้เป็นไปตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยที่ว่า “มหาวิทยาลัยพลังแผ่นดิน สร้างแผ่นดินให้เป็นพลัง ภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และอัตลักษณ์ที่ว่า “มุ่งส่วนรวม มีวินัย ใฝ่รู้ สู้งาน”

2. มหาวิทยาลัยควรมียุทธวิธีในการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แก่นักศึกษา เพื่อเป็นแรงจูงใจ ให้นำไปปฏิบัติอย่างเป็นมรรคเป็นผล และสามารถกำกับติดตามได้อย่างเป็นระบบ

3. มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพต่างๆ ที่เป็นการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของนักศึกษา เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาภายในคณะ การจัดการแข่งขันกีฬาภายในสาขาวิชา ที่สำคัญคือ ต้องปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดี ในการเอื้ออำนวยให้นักศึกษาไปใช้บริการในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังต้องจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอ

4. มหาวิทยาลัยควรจัดสรรพื้นที่ หรือโซนในการออกกำลังกายเป็นการเฉพาะ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้นักศึกษาไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น สภาพ ความต้องการ ตลอดจนปัญหาการออกกำลังกายของอาจารย์และบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายอันจะนำไปสู่กระบวนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีประสิทธิภาพต่อไป

2. ควรใช้เครื่องมือในการวิจัยให้มีความหลากหลายและกว้างขวางมากยิ่งขึ้น เช่น ใช้การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การสำรวจภาคสนาม ประกอบการทำแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่มีความสมบูรณ์และครอบคลุมทุกประเด็นมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). คู่มือวิทยากรแอโรบิกมวยไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- _____. (2559). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่6พ.ศ.2560-2564.กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กิตติชาญ วินิจวงษ์. (2546). ความรู้และแนวทางการปฏิบัติที่มีต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กุลธิดา เหมเพชร; และคนอื่นๆ.(2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) แผนงานส่งเสริมนวัตกรรม การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: รวมสาสน์.
- กรมพลศึกษา.(2555). แอโรบิกต้านซ์. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ก้องเกียรติ เขยชม. (2558). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดกระบี่. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 7(1): 29-38.
- จิตรา วสุวานิช. (2528). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2559, จาก<http://hp.anamai.moph.go.th/download/document ออกกำลังกายวิธี%20ตามวิถีสมณะ.pdf>.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา).คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสาธารณสุข และพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีปีการศึกษา 2554. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาติชาย เนนฐานันท์. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะเขตเทศบาลนครอุดรธานี ปี 2550. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไชยา อังศุสุนถมุล. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ณัชสร คงชิวสกุล. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา.วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา).มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ดวงพงศ์ พงศ์สยาม.(2555). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี. วารสารวิชาการปทุมวัน. 2(3):68-73.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2554). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: บริษัทีรณสาร จำกัด
- ธนาเดช โพธิ์ศรี. (2554). การออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- นฤมล ลีลาวัฒน์. (2553). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2551). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญชมศรีสะอาด. (2554). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ประทีป จินนี. (2540). การวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สถาบันพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภา เพ็ญสุวรรณ. (2532). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสตรี). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรรณนิภา กาวิละ. (2555). กระบวนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนที่เข้ามาใช้บริการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา.4(1): 45-65.
- พรสุดา ส่งศรี; และคนอื่นๆ. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของนิสิตคณะเศรษฐศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ บุญรินทร์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย. 33(2): 176-186.
- พิชยา ขันดีเรือง. (2557). การพัฒนาหลักสูตรการควบคุมน้ำหนัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร). คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- มทิธ จิตตเกษม. (2547). การศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายเป็นกิจวัตรของคนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โยธิน ศันสนยุทธ์. (2536). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

- วัชรินทร์เงินทอง; เทียนชัย ทองวินิชศิลป์; และกิงเพชร เงินทอง. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพจังหวัดสุโขทัย. วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 6(2): 51-63.
- วดี พรหมณักรโทก; และธนวุฒิ แสงบุญ. (2556). ปัญหาการรับรู้และทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของชุมชนวัดปุรณาวาส. กรุงเทพฯ: สาขาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2523). พัฒนาหลักสูตรและการสอนมิติใหม่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รุ่งเรือง.
- วิชัย ยี่มิน; และวิมลมาศ ประชากุล. (2557). อุปสรรคในการออกกำลังกายของชาวมุสลิมในตำบลคูขวาง. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย. 11(1): 1-22.
- ศิวะ พลนิล. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาปริญญาตรีสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตภาคใต้. ชุมพร: สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตชุมพร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสอง. สืบค้นเมื่อ 11 กรกฎาคม 2559, จาก <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/สรุปสาระสำคัญแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12.pdf>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). คู่มือการปฏิบัติงานสนามการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ.2558 และการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.2558. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพวะ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมนึก แก้ววิไล . (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย. วารสารเพื่อสุขภาพ. 12(2): 44-45.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 4 (พ.ศ. 2551-2552). พิมพ์ครั้งที่ 4. นนทบุรี: บริษัทเดอะกราฟิโกซิสเต็มส์จำกัด.
- สกุลรัตน์ ศรีโรจน์; และยุพาพร มาพะเนา. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนิสิตแพทย์โรงพยาบาลกาฬสินธุ์. ศรีนครินทร์เวชสาร. 30(3): 292-298.
- สถาพร แถวจันทิก. (2548). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์สุขภาพ จังหวัดเพชรบุรี. เพชรบุรี: วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี.
- สายรัตน์ กุฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการ ออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ โสมประยูร; และสุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย. (2550). สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- สุดจิตร์ ไตรประคอง; และคนอื่นๆ. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรฝ่ายบริการพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 20(2): 75-92.
- สุดารัตน์ วาเรศ. (2556). ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินที่มีต่อดัชนีมวลกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์. ปรินญาณิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต (การจัดการเรียนรู้พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุธิตา ล่ามช้าง; และคนอื่นๆ. (2548). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์คณะพยาบาลศาสตร์. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสาวลีย์ แก้วช่วย. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารคณะพลศึกษา. 17(2): 8-15.
- แสง วัชรธนากิจ; และคนอื่นๆ. (2555, กันยายน). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน. 8(3): 35-47.
- อมรา จินดาผล. (2542). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- อนันต์ ศรีโสภณ. (2525). การพัฒนาการทดสอบ. กรุงเทพฯ: จุฬารัตน์การพิมพ์.
- อุทุมพร ทองอุไร. (2523). สารระบบจำแนกจุดมุ่งหมายทางการศึกษา การจัดทำพจนานุกรมศัพท์ทางการศึกษาคู่่มือเล่มที่ 1 พุทธปริเขต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อธิพัชร์ ดาดี. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- Bloom, Benjamin S. (1975). Taxonomy of Education Objective Hand Book 1: Cognitive Domain. New York: David Mc. Kay.
- Yan, J. (1999). Received Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate students. Master of Nursing Science (Maternal and Child Nursing). Graduate School. Chiangmai University.
- Pender, Nola J.; Murdeughand, Carolyn L.; & Parsons, Mary Ann. (2006). Health Promotion in Nursing Practice. USA: Pearson Education.
- Pender, NJ. (1996). Health Promotion in Nursing Practice. 3rd ed. USA: Appleton & Lange.

มหาวิทยาลัยกาฬฟ้าแห่งชาติ
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถาวร กมฺุทศรี
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาศาสตรการกีฬา
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผด็จ นวนหนู
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพลศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
4. อาจารย์ ดร.ณัฐิกา เฟ็งลี
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. อาจารย์ ดร.เกษม พันธุ์สะ
ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ



ที่ สพล.กบ.ศษ.ว 118/2560

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000

10 กุมภาพันธ์ 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. แบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ
 2. แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ

ด้วยคณะศึกษาศาสตร์ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท มีความประสงค์ใคร่ขอเชิญท่านซึ่งเป็นผู้มีความรู้ความสามารถสอดคล้องกับประเด็นปัญหาของการวิจัย เป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ของ นายสุชาติ สิทธิวงษ์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้จัดทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง “พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รยาชาติ เต็งกุสุลย์มาน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
2. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ฉันทน์ จินตสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยใช้แบบประเมินที่แนบมาพร้อมนี้ แล้วส่งกลับไปให้ นายสุชาติ สิทธิวงษ์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิทย์ ศรีมณี)

รองคณบดี คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลงานวิจัย

มหาวิทยาลัยกาฬราชบุรี



ที่ สพล.ทบ.ศษ 605/2560

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่
อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ 81000

19 กรกฎาคม 2560

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ด้วยคณะศึกษาศาสตร์ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท มีความประสงค์
ใคร่ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบวิทยานิพนธ์ ของ นายสุชาติ สิทธิวงษ์
นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ซึ่งได้รับอนุมัติให้จัดทำวิจัยในหัวข้อเรื่อง
“พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุราษฎร์ธานี” ภายใต้การกำกับดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รยาจิต เต็งกุสุลย์มาน อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
2. อาจารย์ ดร.ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท ใคร่ขอความ
อนุเคราะห์นักศึกษาในสังกัดของท่าน ตอบแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้ แล้วส่งกลับไปให้ นายสุชาติ
สิทธิวงษ์ คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ เลขที่ ๑๑๑ ถนนศรีตรัง ตำบล
กระบี่ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ๘๑๐๐๐ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ทั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี และ
ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวิทย์ ศรีมณี)

รองคณบดี คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตกระบี่

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามงานวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. ตอนที่ 1 และตอนที่ 2 ให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับข้อเท็จจริงของท่าน
3. ตอนที่ 3 ให้ผู้ตอบแบบสอบถามตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยพิจารณาข้อความในกรอบสี่เหลี่ยมก่อนตอบคำถาม โดยการทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตอบ
4. ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (โปรดตอบทุกข้อ)

1. เพศ ชาย หญิง
2. ชั้นปี
 - ชั้นปีที่ 1
 - ชั้นปีที่ 2
 - ชั้นปีที่ 3
3. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา นักศึกษาไม่สบายหรือเจ็บป่วยจนทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมวัดประจำวันได้ตามปกติ
 - มี (ข้ามไปตอนที่ 3)
 - ไม่มี

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอ มีแบบแผน โดยมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 20-30 นาทีต่อครั้ง

ขอให้นักศึกษานึกถึงกิจกรรมการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาของตนเอง และตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด

1. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำตอนที่ 3)
 - ไม่ปฏิบัติเลย (0 วัน/สัปดาห์)
 - ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
 - ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์)
 - ปฏิบัติเป็นประจำ (6 - 7 วัน/สัปดาห์)

2. จากข้อ 1 นักศึกษาเลือกออกกำลังกายวันใดบ้างในแต่ละสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์
- เสาร์ อาทิตย์
3. ช่วงเวลาใดที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายมากที่สุด
- เช้ามีด (05:00-06:00 น.) เช้า (06:00-08:00 น.)
- ก่อนเที่ยง (08:00-12:00 น.) เที่ยง (12:00-13:00 น.)
- หลังเที่ยง (13:00-16:30 น.) เย็น (16:30-19:00 น.)
- ค่ำ (19:00-21:00 น.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
4. ส่วนใหญ่นักศึกษามักจะไปออกกำลังกายกับใคร
- คนเดียว เพื่อน สมาชิกในครอบครัว
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. จุดประสงค์หลักที่นักศึกษาออกกำลังกาย
- เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อทำกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัย
- เพื่อรักษาอาการป่วย เพื่อลดน้ำหนัก/กระชับรูปร่าง
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. สถานที่ที่นักศึกษามักจะไปใช้บริการออกกำลังกาย
- ศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัย คือ.....
- ศูนย์กีฬาภายนอกของรัฐ คือ.....
- ศูนย์กีฬาภายนอกของเอกชน คือ.....
- สถานที่อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....
7. จากข้อ 6 เหตุผลที่นักศึกษาเลือกสถานที่การออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้านหรือที่พัก
- การเดินทางไปสถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกอยู่ใกล้แหล่งชุมชน
- สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย
- สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
- สถานที่ออกกำลังกายมีค่าใช้จ่ายหรือค่าบริการที่ไม่แพง
- อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
8. ก่อนการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) หรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อที่ 10)
- มี
- ไม่มี

9. จากข้อ 8 หากนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใด ในการอบอุ่นร่างกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- กายบริหาร
 การวิ่งช้า ๆ หรือเดินเร็ว ๆ
 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 วิธีอื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....

10. ระยะเวลาที่นักศึกษานำใช้ในการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด

- ไม่เกิน 5 นาที 5 - 10 นาที
 11-20 นาที 21 - 30 นาที
 มากกว่า 30 นาที

11. ภายหลังจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง นักศึกษาได้มีการคลายอุ่น (cool-down) หรือไม่ (หากไม่มี ข้ามไปทำข้อที่ 14)

- มี ไม่มี

12. จากข้อ 11 หากนักศึกษามีการคลายอุ่น (cool-down) นักศึกษาเลือกวิธีการแบบใดในการปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ
 วิ่งเหยาะ ๆ หรือ เดินเบา ๆ
 อื่น ๆ คือ (โปรดระบุ).....

13. ระยะเวลาที่นักศึกษานำใช้ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool-down) ในแต่ละครั้ง ใช้ระยะเวลาเท่าใด

- ไม่เกิน 5 นาที 6 - 10 นาที
 11-20 นาที 21 - 30 นาที
 มากกว่า 30 นาที

การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เคลื่อนไหวในกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องยาวนาน เช่น เดิน วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เต้นรำ แอโรบิก เล่นฮูลาฮูป เป็นต้น

14. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (aerobic exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 17)

- ไม่ปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
 ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติเป็นประจำ (6 - 7 วัน/สัปดาห์)

15. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด
- ไม่เกิน 20 นาที 21 – 30 นาที 31-50 นาที
- 1-2 ชั่วโมง มากกว่า 2 ชั่วโมง อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
16. ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- เดินเร็ว วิ่งจ็อกกิ้ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน
- เต้นรำแบบแอโรบิก เต้นบนลู่วิ่ง วิ่งบนลู่วิ่ง กระโดดเชือก
- จักรยานในฟิตเนส ยูทาสูป อื่นๆ (โปรดระบุ).....

การออกกำลังกายประเภทการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength exercise) เป็นการออกกำลังกายด้วยน้ำหนัก (weight training) เช่น การฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเอง, barbells, dumbbells เป็นแรงต้านหรือเพิ่มความต้านทานในการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เป็นต้น

17. ใน 1 สัปดาห์ นักศึกษามีการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(strength exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำในข้อที่ 21)
- ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติเป็นประจำ (6 - 7 วัน/สัปดาห์)
18. จากข้อ 17 ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง นักศึกษาได้ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณเท่าใด
- ไม่เกิน 20 นาที 21 – 30 นาที 31-50 นาที
- 1-2 ชั่วโมง มากกว่า 2 ชั่วโมง อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
19. วัสดุ/อุปกรณ์ หรือวิธีการการออกกำลังกายประเภทเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(strength exercise) ที่นักศึกษาเลือกใช้หรือเลือกปฏิบัติ
- ออกกำลังกายโดยการฝึกด้วยน้ำหนัก
- ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ยางยืด
- ออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์หรือวิธีการอื่นๆ (โปรดระบุ).....
20. ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ(strength exercise) แต่ละครั้งส่วนใหญ่ นักศึกษาใช้ความหนัก (แรงต้าน) ที่ระดับใด
- ยกได้ 1-6 ครั้ง (แทบจะหมดแรง จนไม่สามารถยกได้)
- ยกได้ 7-12 ครั้ง (หมดแรงจนไม่สามารถยกได้)
- ยกได้ 13 ครั้ง ขึ้นไป (ทำได้ไปเรื่อยๆ)

การออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวของข้อต่อที่ได้ระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด ซึ่งมีผลช่วยให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อต่อ เยื่อหุ้มข้อต่อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่อยู่บริเวณโดยรอบกล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนนั้นมีการยืดเหยียดออก

21. นักศึกษามีการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายประเภทเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ (flexibility exercise) หรือไม่ (หากไม่ปฏิบัติเลย ข้ามไปทำตอนที่ 3)
- ไม่ปฏิบัติเลย ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)
- ปฏิบัติสม่ำเสมอ (3-5 วัน/สัปดาห์) ปฏิบัติเป็นประจำ (6 - 7 วัน/สัปดาห์)
22. จากข้อ 21 นักศึกษาออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่วงใดของการออกกำลังกาย (ตอบได้เพียงข้อเดียว)
- ในช่วงอบอุ่นร่างกาย
- ในช่วงคลายอุ่นร่างกาย
- ในช่วงอบอุ่นและคลายอุ่นร่างกาย
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
23. นักศึกษาใช้ระยะเวลายาวนานเท่าไรในการออกกำลังกายประเภทความอ่อนตัว (flexibility exercise)
- น้อยกว่า 20 นาที 21 - 40 นาที 41 - 60 นาที
- มากกว่า 60 นาที
24. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาเลือกปฏิบัติ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ กายบริหาร
- ฤาษีตัดตน อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 3 อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

| ข้อ ที่ | ด้านอุปสรรคในการออกกำลังกาย | ระดับ | | | | |
|------------|--|---------|------|---------|-----|-----------|
| | | น้อยมาก | น้อย | ปานกลาง | มาก | มากที่สุด |
| 1 | มีภาระกิจมากไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 2 | ขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 3 | ขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 4 | ออกกำลังกายแล้วไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ | | | | | |
| 5 | ขาดการสนับสนุนของครอบครัว | | | | | |
| 6 | สภาพของร่างกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย | | | | | |
| 7 | ไม่ชอบออกกำลังกาย | | | | | |
| 8 | ขี้เกียจ | | | | | |
| 9 | สภาพดิน ฟ้า อากาศไม่อำนวย | | | | | |
| 10 | ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย | | | | | |
| 12 | ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 13 | ไม่มั่นใจในชุดแต่งกายที่สวมใส่เพื่อออกกำลังกาย | | | | | |
| 14 | ไม่มีกลุ่มเพื่อนในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 15 | ความคิดความเชื่อของสังคมและศาสนา | | | | | |

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถาม
 นายสุชาติ สิทธิวงษ์
 ผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|--------------------------------|---|
| ชื่อ - ชื่อสกุล | นายสุชาติ สิทธิวงษ์ |
| วัน เดือน ปีเกิด | 3 กันยายน 2521 |
| สถานที่เกิด | บ้านเลขที่ 35/7 หมู่ที่ 1 ตำบลกะเปอร์ อำเภอกะเปอร์ จังหวัดระนอง |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | บ้านเลขที่ 62/31 หมู่ที่ 9 หมู่บ้านทรัพย์อนันต์ ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ 84100 |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน | นักวิชาการศึกษา หัวหน้างานกีฬาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |
| สถานที่ทำงานในปัจจุบัน | ที่อยู่เลขที่ 272 หมู่ที่ 9 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ 84100 |
| ประวัติการศึกษา | 2546 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี |