

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

THE NEEDS OF EXERCISE OF KASETSART UNIVERSITY'S STUDENTS

อมรรัตน์ เหมทานนท์¹

¹บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต การจัดการวิสาหกิจสำหรับผู้บริหาร สถาบันเทคโนโลยีไทย – ญี่ปุ่น E-mail:freedom_1102176@hotmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านหน่วยงานและด้านบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านชนิดของ กิจกรรม และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย โดยศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ จำนวน 400 คน โดยวิธีการเก็บแบบสอบถามผลการศึกษา พบว่า เพศหญิง (ร้อยละ 53.8) ซึ่งมีจำนวนเกือบเท่าๆ กันกับเพศชาย (ร้อยละ 46.2) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 มีระยะเวลาที่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 โดยออกกำลังกายในช่วงเวลา ระหว่าง 16.30-18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 และออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่มากที่สุด จากการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพความต้องการการออกกำลังกายโดยระดับมากที่สุด คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ ตามลำดับ การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เปรียบเทียบด้านสถานภาพ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกัน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเทียบดูระหว่างชั้นปีที่แตกต่างกัน เมื่อศึกษาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งแตกต่างกัน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายแตกต่างกัน สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายแตกต่างกัน และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดแตกต่างกัน

คำสำคัญ : ความต้องการออกกำลังกาย

Abstract

The purpose is to study the needs of exercise of Kasetsart University's students whose the needs is categorized in several types of requirement, including the institute and personnel who are responsible for services, location, facilities and accommodations, technical matter, budget, types of activities and period of exercise. The scope of this research is to examine the needs of exercise of 400 college students (freshman, sophomore, junior and senior) at Kasetsart University by collecting the survey. It is found that female

(53.8%), of which the amount is nearly equal to the male (46.2%), exercise 2 days per week which is equivalent to 30.2%, exercise more than 20 minutes per time and of the students exercise at 4.30 p.m. 6.30 p.m. of them exercise at Kasetsart University. Jogging is the most needed type of exercise. The most needed is to strengthen healthcare and physical fitness. The required equipments, location, facilities and accommodations are the following needs, while the institute and personnel providing services are also needed in the moderate level respectively. If we compare the students' status and behavior to the needs of exercise, it is found that, according to the status of students, both male and female have the similar needs to strengthen their healthcare and physical fitness, and also the same needs of equipments, locations, facilities and accommodations as well as the requirement of institute and personnel facilitating services. However, the difference of college year affects the different results, providing statistical. For the students' exercise behavior, it is found that each student's period of time of exercise, their beginning time, the location and the most wanted activities are different.

Keywords : Needs of exercise.

1. บทนำ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยหนึ่งที่มีการส่งเสริมให้นิสิตและบุคลากรภายในมีการออกกำลังกายกันมากขึ้น เนื่องจากเล็งเห็นว่าการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของชาติและส่งเสริมให้ใช้กีฬาเป็นสื่อในการแก้ไขปัญหาเสถียรภาพด้านสังคม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและยกระดับมาตรฐานให้สูงขึ้น โดยสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต ว่าด้วยนโยบายการพัฒนาสุขภาพของประชาชน คือ มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละการที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับอบายมุขและยาเสพติด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนของชาติ จึงจัดโครงการพัฒนาการกีฬาในสถานศึกษาเพื่อให้เด็ก เยาวชนในสถานศึกษา และประชาชน ได้มีความรู้ความเข้าใจในการกีฬามาใช้ในการออกกำลังกายเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจผ่านโครงการ หรือกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดมหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ โครงการพัฒนาและขยายเครือข่ายด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ในสถานศึกษา กิจกรรมการรับฟังบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง "Qualitative Research Design in Health and Physical Education" เป็นต้น

ดังนั้น จึงสนใจศึกษาถึงความต้องการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ อันประกอบด้วยด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ [1,2] เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกาย และเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดเสริมรวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุงและพัฒนาให้การบริการทางด้านการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งข้อมูลจะนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้มีประสิทธิภาพพร้อมทั้งสอดคล้องและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป[3,4]

2. วิธีการศึกษา

โดยมีขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

2.1 กลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ประจำปีการศึกษา 2556 จำนวน 26,110 คน

กลุ่มตัวอย่าง จากการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเป็นตัวแทนประชากร เพื่อให้ได้ค่าเฉลี่ยของจำนวนนิสิตที่มีความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 0.05 ด้วยความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยใช้ตารางเลขสุ่มของยามาเน ทาโร (Yamane, Taro. 1967) ได้ขนาดนักเรียนตัวอย่างที่จะต้องเก็บข้อมูลจำนวน 397 คน ดังนั้นจึงทำ การเก็บข้อมูลประมาณ 400 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ทำการศึกษาแบบสำรวจ (Survey Research) โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ แบ่ง 3 ด้าน:

- ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
- ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต ชั้นปี 1-4 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน โดยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต ดังนี้

ชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 4-6 สิงหาคม 2557 เวลา 11.30-16.00 น. บริเวณโรงอาหารกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน

ชั้นปีที่ 2 ระหว่างวันที่ 7-8 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสนามอินทรีชัยนาทสถิตย์และสำนักกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน

ชั้นปีที่ 3 ระหว่างวันที่ 13-15 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสระว่ายน้ำจุฬาภรณ์และโรงอาหารกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน

ชั้นปีที่ 4 ระหว่างวันที่ 13-15 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสนามรักบี้ สนามบาส และศาลาแปดเหลี่ยม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยทางสถิติต่อไป

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป

2.5 สรุปผล

3. ผลการศึกษา

3.1 สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (100.0)
เพศ		
หญิง	215	53.8
ชาย	185	46.2
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	100	25.0
ชั้นปีที่ 2	100	25.0
ชั้นปีที่ 3	100	25.0
ชั้นปีที่ 4	100	25.0
จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
1 วันสัปดาห์	42	10.5
2 วันสัปดาห์	121	30.2
3 วันสัปดาห์	113	28.3
4 วันสัปดาห์	62	15.5
มากกว่า 4 วันสัปดาห์	62	15.5
ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 10 นาที	31	7.8
10-20 นาที	84	21.0
มากกว่า 20 นาที	216	54.0
ไม่แน่นอน	69	17.2

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ต่อ)

สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (100.0)
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
ก่อน 6.00 น.	24	6.0
6.00 - 8.00 น.	78	19.5
16.30 - 18.30 น.	267	66.8
หลัง 18.30 น.	31	7.7
สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย		
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	247	61.7
บริเวณบ้านของตนเอง	80	20.0
บริเวณหมู่บ้าน	29	7.2
ศูนย์ออกกำลังกายในห้างสรรพสินค้า	19	4.8
สนามกีฬาโรงเรียน	13	3.3
สนามกีฬาหมู่บ้าน	12	3.0
กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด		
การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	74	18.5
การขี่จักรยาน	68	17.0
ฟุตบอล	60	15.0
การเต้นแอโรบิค	53	13.3
แบดมินตัน	48	12.0
บาสเกตบอล	34	8.5
วอลเลย์บอล	29	7.2
ตะกร้อว หรือเซปักตะกร้อ	14	3.5
เปตอง	13	3.3
ฟุตซอล	7	1.7

จากตารางที่ 1 พบว่า สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.8 ซึ่งมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.2, ระดับชั้นปี เป็นนิสิตในชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ชั้นปีละเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 25.0, จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมา คือ 3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.3, ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมา คือ 10-20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.0, ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเวลาระหว่าง 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 รองลงมา คือ 6.00 - 8.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.5, สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 61.7 รองลงมา คือ บริเวณบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 20.0, กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด ส่วนใหญ่ต้องการการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.5 รองลงมา คือ การขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 17.0

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกรายด้าน

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	mean	S.D.	ระดับ ความ ต้องการ
ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย			
1. ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง	4.77	0.52	มากที่สุด
2. ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพ ร่างกาย	4.74	0.56	มากที่สุด
3. ความกระฉับกระเฉงและว่องไว	4.72	0.56	มากที่สุด
4. ให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ	4.71	0.57	มากที่สุด
5. การผ่อนคลายความเครียดของจิตใจรวมทั้งกล้ามเนื้อ	4.70	0.59	มากที่สุด
6. ลดไขมันและน้ำหนักส่วนเกินเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ต้องการ	4.68	0.62	มากที่สุด
7. เพื่อความสนุกสนาน	4.67	0.60	มากที่สุด
8. สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้	4.66	0.61	มากที่สุด
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะรวมทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี	4.63	0.62	มากที่สุด
รวม	4.70	0.48	มากที่สุด
ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก			
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.64	0.56	มากที่สุด
2. สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล	4.59	0.61	มากที่สุด
3. ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ	4.50	0.69	มาก
4. จัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้สวยงามร่มรื่นเพื่อการพักผ่อน	4.49	0.70	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.48	0.73	มาก
6. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บของ	4.49	0.69	มาก
7. น้ำดื่มที่สะอาด	4.49	0.69	มาก
8. อุปกรณ์กีฬา	4.46	0.70	มาก
9. สถานที่จอดรถ	4.41	0.73	มาก
10. ถังขยะที่ถูกสุขลักษณะ	4.39	0.78	มาก
11. โทรศัพท์สาธารณะ	4.22	0.85	มาก
รวม	4.47	0.54	มาก
ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ			
1. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง	4.52	0.64	มากที่สุด
2. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ	4.51	0.64	มาก
3. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.49	0.66	มาก
4. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดประจำสถานที่ออกกำลังกาย	4.47	0.68	มาก
5. เจ้าหน้าที่พยาบาลให้การบริการประจำสถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาออกกำลังกาย	4.43	0.70	มาก
6. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.34	0.80	มาก
7. เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4.32	0.80	มาก
รวม	4.44	0.60	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด (mean = 4.54) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการมากที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุดเพียงด้านเดียว คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (mean = 4.70) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (mean = 4.47) และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ (mean = 4.44) ตามลำดับ

3.2 ความต้องการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.3 การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการออกกำลังกาย

ผลการเปรียบเทียบสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศ				t	ค่า P-Value
	ชาย		หญิง			
	mean	SD	mean	SD		
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	4.70	0.48	4.69	0.48	.235	.814
2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.47	0.56	4.47	0.53	-.081	.936
3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ	4.48	0.56	4.40	0.63	1.402	.162
ภาพรวม	4.55	0.45	4.53	0.44	.526	.599

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด (mean=4.70) และ เมื่อ พิจารณา เป็น ราย ข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยมากที่สุด คือ ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง (mean=4.77) รองลงมา คือ ฝึกกล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย (mean=4.74)

2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก (mean=4.47) และ เมื่อ พิจารณา เป็น ราย ข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุด 2 ข้อ และในระดับมาก 9 ข้อ โดยมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม (mean=4.64) รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล (mean=4.59)

3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก (mean=4.44) และ เมื่อ พิจารณา เป็น ราย ข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุด 1 ข้อ และในระดับมาก 6 ข้อ โดยมากที่สุด คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง (mean=4.52) รองลงมา คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ (mean=4.51)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	6.990	3	2.330	10.924	.000*
ภายในกลุ่ม	84.467	396	.213		
รวม	91.457	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	1.753	4	.438	1.930	.105
ภายในกลุ่ม	89.704	395	.227		
รวม	91.457	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	11.674	3	3.891	19.314	.000*
ภายในกลุ่ม	79.783	396	.201		
รวม	91.457	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.521	3	1.840	8.480	.000*
ภายในกลุ่ม	85.936	396	.217		
รวม	91.457	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	11.928	5	2.386	11.818	.000*
ภายในกลุ่ม	79.529	394	.202		
รวม	91.457	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	4.711	9	.523	2.353	.014*
ภายในกลุ่ม	86.746	390	.222		
รวม	91.457	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี (Sig.= .000) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig.= .000) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig.= .000) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig.= .000) และ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig.= .014) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	.671	3	.224	.758	.518
ภายในกลุ่ม	116.765	396	.295		
รวม	117.436	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม		4	.789	2.728	.029*
ภายในกลุ่ม	114.278	395	.289		
รวม	117.436	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	4.154	3	1.385	4.840	.003*
ภายในกลุ่ม	113.282	396	.286		
รวม	117.436	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	3.015	3	1.005	3.478	.016*
ภายในกลุ่ม	114.421	396	.289		
รวม	117.436	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.006	5	1.001	3.509	.004*
ภายในกลุ่ม	112.429	394	.285		
รวม	117.436	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	7.804	9	.867	3.084	.001*
ภายในกลุ่ม	109.632	390	.281		
รวม	117.436	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (Sig. = .029) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig. = .003) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig. = .016) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig. = .004) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig. = .001) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการจำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	.708	3	.236	.655	.580
ภายในกลุ่ม	142.781	396	.361		
รวม	143.489	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	6.360	4	1.590	4.580	.001*
ภายในกลุ่ม	137.129	395	.347		
รวม	143.489	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	4.293	3	1.431	4.071	.007*
ภายในกลุ่ม	139.196	396	.352		
รวม	143.489	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.501	3	1.834	5.262	.001*
ภายในกลุ่ม	137.988	396	.348		
รวม	143.489	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	7.766	5	1.553	4.509	.001*
ภายในกลุ่ม	135.723	394	.344		
รวม	143.489	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	9.225	9	1.025	2.977	.002*
ภายในกลุ่ม	134.264	390	.344		
รวม	143.489	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (Sig. = .001) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig. = .007) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig. = .001) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig. = .001) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig. = .002) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยภาพรวม จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่

ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	1.161	3	.387	1.996	.114
ภายในกลุ่ม	76.772	396	.194		
รวม	77.933	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	3.202	4	.800	4.231	.002*
ภายในกลุ่ม	74.731	395	.189		
รวม	77.933	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	5.835	3	1.945	10.684	.000*
ภายในกลุ่ม	72.097	396	.182		
รวม	77.933	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	4.094	3	1.365	7.318	.000*
ภายในกลุ่ม	73.839	396	.186		
รวม	77.933	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	7.172	5	1.434	7.986	.000*
ภายในกลุ่ม	70.761	394	.180		
รวม	77.933	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	6.712	9	.746	4.084	.000*
ภายในกลุ่ม	71.220	390	.183		
รวม	77.933	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (Sig. = .002) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig. = .000) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig. = .000) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig. = .000) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig. = .000) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

4. สรุป

ผลการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดังนี้

สถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.8 และเป็นนิสิตในชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ชั้นปีละเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 25.0 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 มีระยะเวลาที่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 โดยออกกำลังกายในช่วงเวลาระหว่าง 16.30-18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 และออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 61.7 นอกจากนี้ส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่มากที่สุด จาก

การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 18.5 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ พบว่ามีความต้องการมากที่สุดด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย (mean= 4.70) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (mean= 4.47) และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ (mean= 4.44) การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับ ความ ต้องการ ออก กำลัง กาย ของ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เปรียบเทียบ ด้านสถานภาพ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกัน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเทียบดูระหว่างชั้นปีที่แตกต่างกัน เมื่อศึกษาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งแตกต่างกัน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายแตกต่างกัน สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายแตกต่างกัน และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดแตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- [1] กริชา วงศ์นาม.(2526). *การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวิธีสอนด้วยหนังสือการ์ตูนกับวิธีสอนแบบบรรยาย*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [2] จักกรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- [3] กัญชรส เนตรนุช. *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความต้องการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาของโรงเรียนประถมศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.(2545).
- [4] ธีรศักดิ์ ดีรักษา. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.