

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไป

- 1.1 นำเสนอจำนวนของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุในรูปของตาราง
- 1.2 นำเสนอจำนวนคำร้อยละ และแผนภูมิรูปภาพของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 นำเสนอคำร้อยละและแผนภูมิ รูปภาพของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว ความบอຍ ความนานของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายตนเอง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ตอนที่ 2 ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในรูปตารางและแผนภูมิรูปภาพของผลการทดสอบ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ระยะรอบเอวระยะรอบสะโพก ค่าดัคส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก การแตะมือคืบหลัง นั่งอตัว นอนยกตัว 1 นาที คืบพื้น 1 นาที และอัตราการเดินของชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที โดยแบ่งตามเพศชายและ เพศหญิงในช่วงอายุ 17-19 ปี อายุ 20-22 ปี และอายุ 23-25 ปี

## ผลการศึกษากันทั่ว

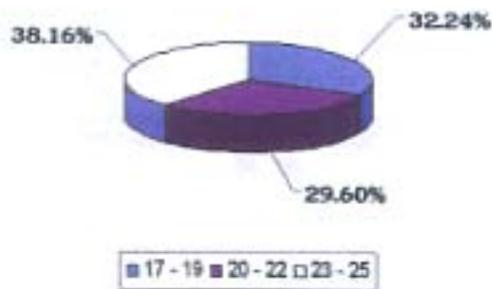
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาภาคปกติเพศชายและหญิง ชั้นปี 1-4 ประจำปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยเสนอตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง

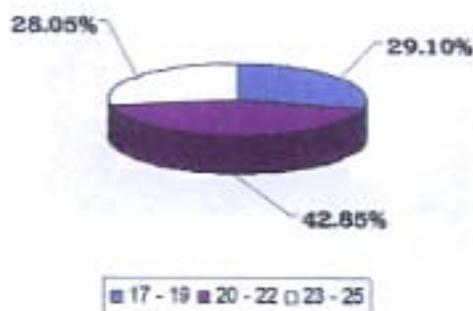
ช่วงอายุปี	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
17-19	245	32.24	244	29.10	489	30.56
20-22	225	29.60	360	42.85	585	36.56
23-25	290	38.16	236	28.05	526	32.88
รวม	760	100	840	100	1,600	100

แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง

ชาย



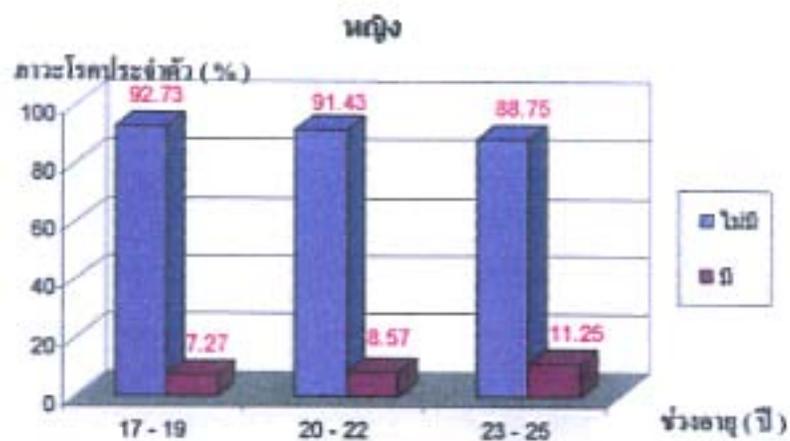
หญิง



ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของการมีโรคหรือ ไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง  
แต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	ชาย		หญิง		รวม	
	โรคประจำตัว		โรคประจำตัว		โรคประจำตัว	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
17 - 19	95.56	4.44	92.73	7.27	94.15	5.85
20 - 22	96.25	3.75	91.43	8.57	93.84	6.16
23 - 25	92.36	7.64	88.75	11.25	90.55	9.45
รวม	94.72	5.28	90.97	9.03	92.85	7.15

แผนภูมิที่ 2 แสดงค่าร้อยละของการมีโรคหรือ ไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง  
แต่ละช่วงอายุ



ภาพที่ 3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
3 วันขึ้นไป/สัปดาห์ขึ้นไป	65.75	66.42	56.85	63.00
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	30.20	29.26	33.68	31.04
ไม่ออกกำลังกาย	4.05	4.32	9.47	5.96
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

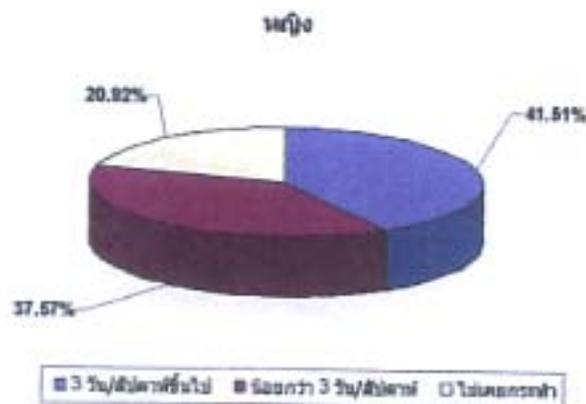
แผนภูมิที่ 3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย



ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
3 วัน/สัปดาห์ขึ้นไป	38.25	37.45	48.85	41.51
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	41.65	42.32	28.74	37.57
ไม่ออกกำลังกาย	20.10	20.23	22.41	20.92
รวม	100	100	100	100

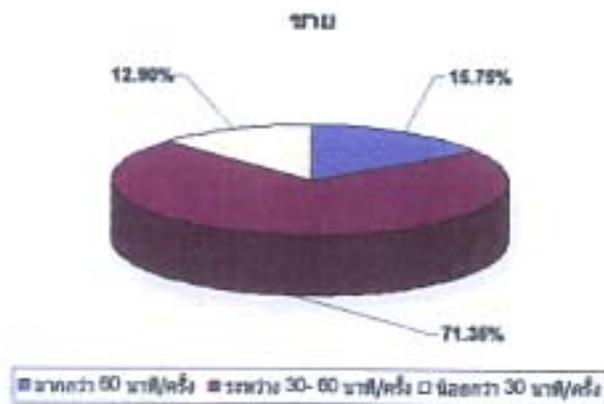
แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง



ตารางที่ 5 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 60 นาที/ครั้ง	21.85	17.23	8.14	15.75
ระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง	68.46	73.65	71.95	71.35
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	9.69	9.12	19.91	12.90
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

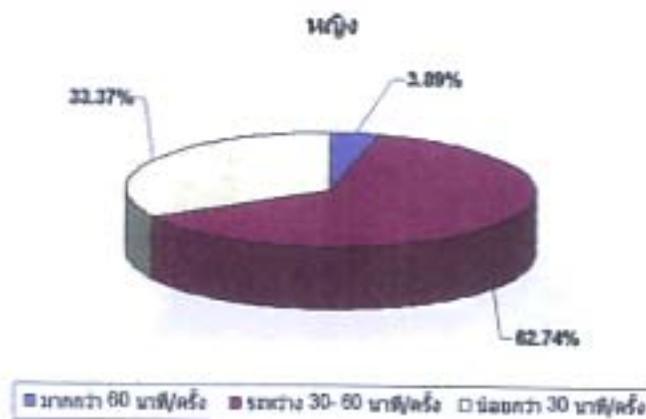
กลุ่มที่ 5 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย



ตารางที่ 6 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง

เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 60 นาที/ครั้ง	4.65	4.28	2.75	3.89
ระหว่าง 30- 60 นาที/ครั้ง	52.75	63.92	71.55	62.74
น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง	42.60	31.80	25.70	33.37
รวม	100	100	100	100

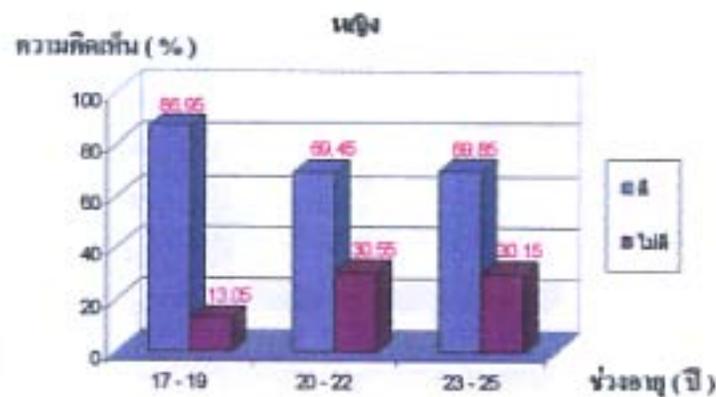
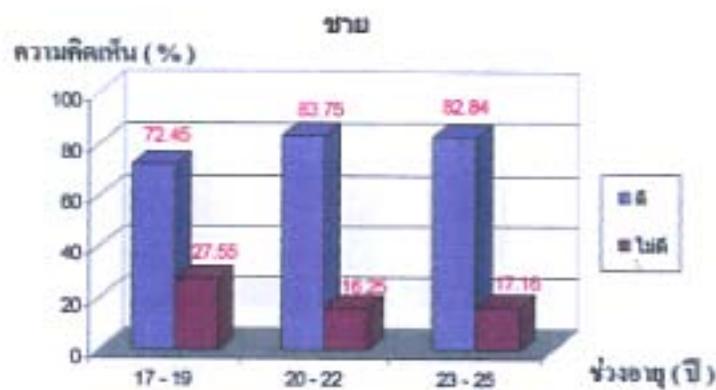
แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง



ตารางที่ 7 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	ความคิดเห็นว่าตนเองมีสมรรถภาพทางกาย					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ดี	ไม่ดี	ดี	ไม่ดี	ดี	ไม่ดี
17-19	72.45	27.55	86.95	13.05	79.70	20.30
20-22	83.75	16.25	69.45	30.55	76.60	23.40
23-25	82.84	17.16	69.85	30.15	76.35	23.65
รวม	79.68	20.32	75.45	24.58	77.56	22.44

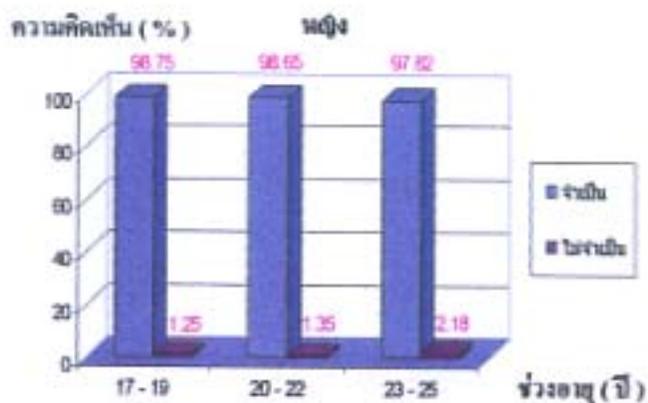
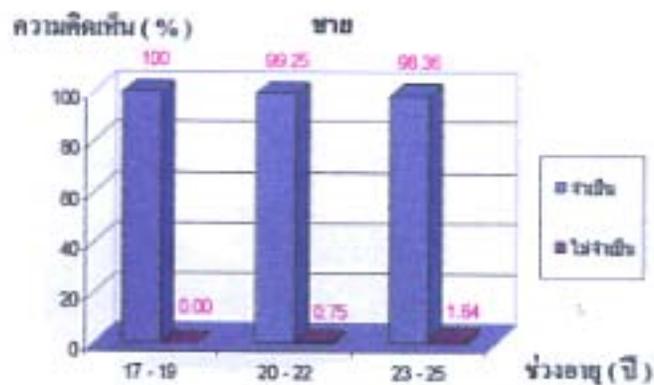
แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 8 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย และหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	ความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกาย					
	ชาย		หญิง		รวม	
	จำเป็น	ไม่จำเป็น	จำเป็น	ไม่จำเป็น	จำเป็น	ไม่จำเป็น
17-19	100.00	0.00	98.75	1.25	99.37	0.63
20-22	99.25	0.75	98.65	1.35	98.95	1.05
23-25	98.36	1.64	97.82	2.18	98.09	1.91
รวม	99.20	0.80	98.40	1.60	98.80	1.20

ผลรูปที่ 8 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย และหญิงแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 9 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ

เวลาที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 60 นาที	20.25	9.35	3.41	11.00
ระหว่าง 30- 60 นาที	72.63	81.47	80.25	78.12
น้อยกว่า 30 นาที	7.12	9.18	16.34	10.88
<b>รวม</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

รูปที่ 9 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ

