

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน มีดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ด้านสถานภาพและความคิดเห็นทั่วไป

- 1.1 นำเสนอจำนวนของกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง แต่ละช่วงอายุในรูปของตาราง
- 1.2 นำเสนอจำนวนค่าร้อยละ และแผนภูมิรูปภาพของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 นำเสนอค่าร้อยละและแผนภูมิ รูปภาพของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับการมีโรคประจำตัว ความบ่อย ความนานของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายตนเอง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ตอนที่ 2 ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย

- 2.1 นำเสนอค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในรูปตารางและแผนภูมิรูปภาพของผลการทดสอบ ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีความหนาของร่างกาย ระยะเวลาวิ่งรอบสระรอบสระโปก ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกการแตะมือด้านหลัง นั่งอตัว นอนยกตัว 1 นาที คืบพื้น 1 นาที และอัตราการเต้นของชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที โดยแบ่งตามเพศชายและ เพศหญิงในช่วงอายุ 7-19 ปี อายุ 20-22 ปี และอายุ 23-25 ปี

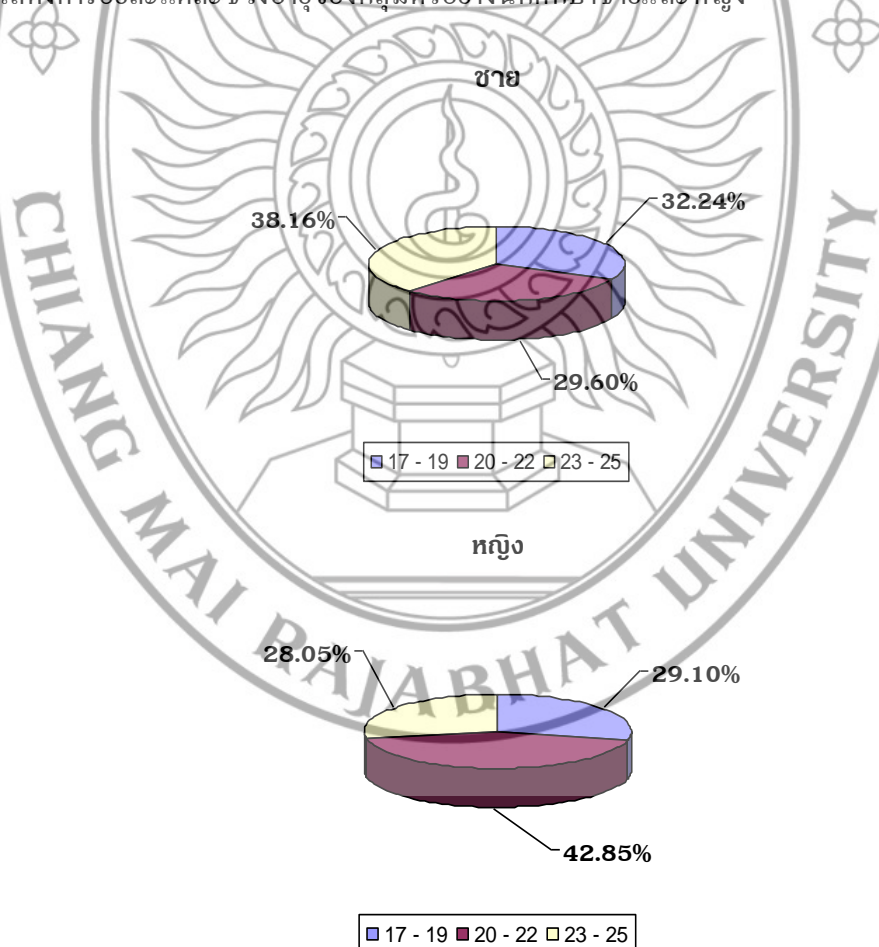
ผลการศึกษาค้นคว้า

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

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง

ช่วงอายุ/ปี	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

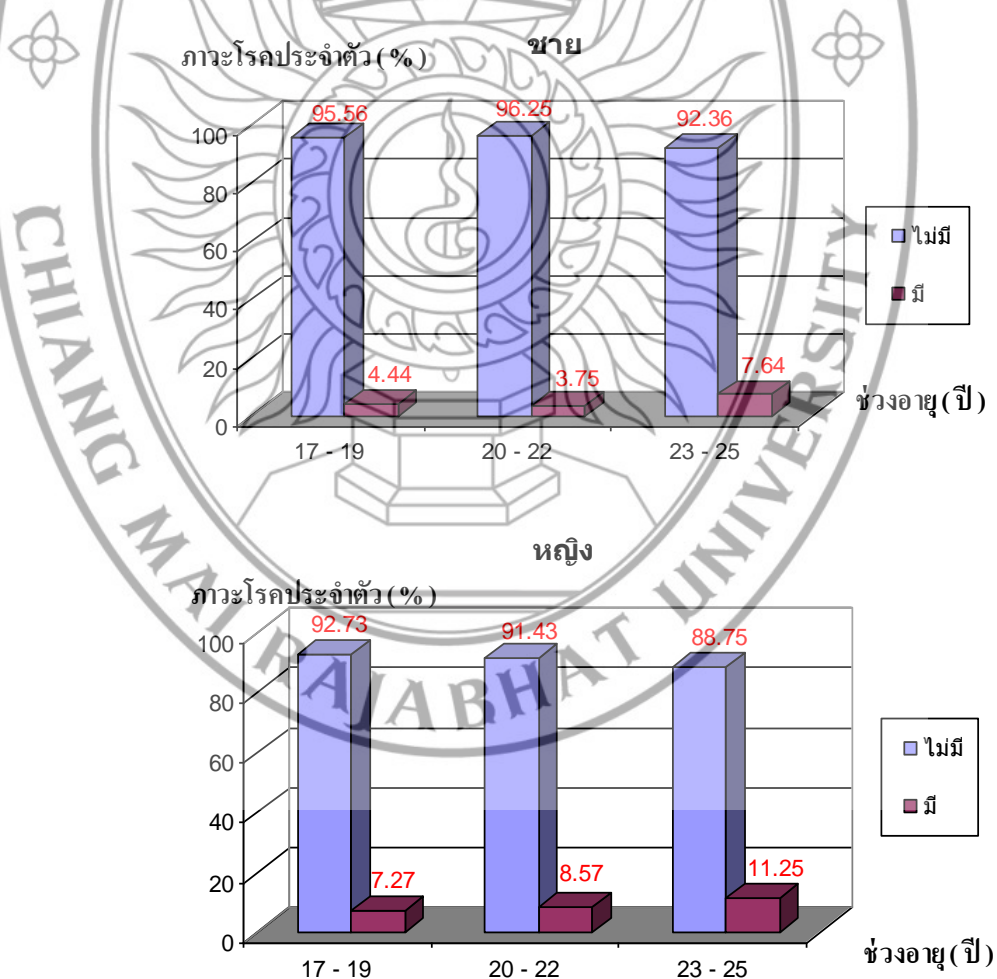
แผนภูมิที่ 1 แสดงค่าร้อยละแต่ละช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง



ตารางที่ 2 แสดงค่าร้อยละของการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง
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 แสดงค่าร้อยละของการมีโรคหรือไม่มีโรคประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิง
แต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย

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

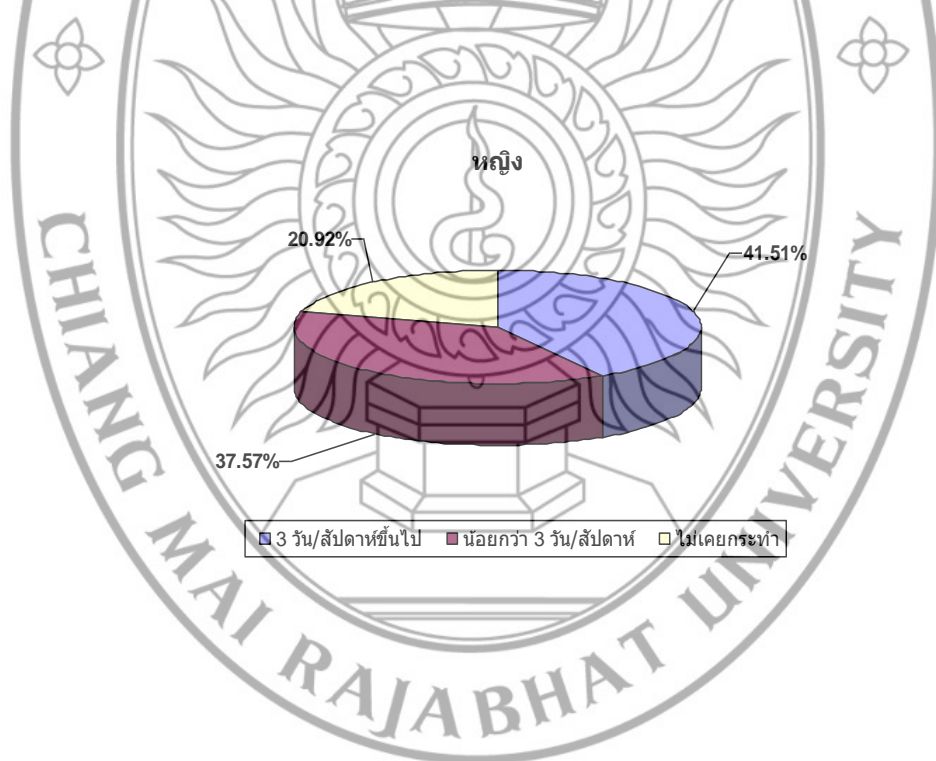
แผนภูมิที่ 3 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย



ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในรอบ 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง

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
ไม่เคยกระทำ	20.10	20.23	22.41	20.92
รวม	100	100	100	100

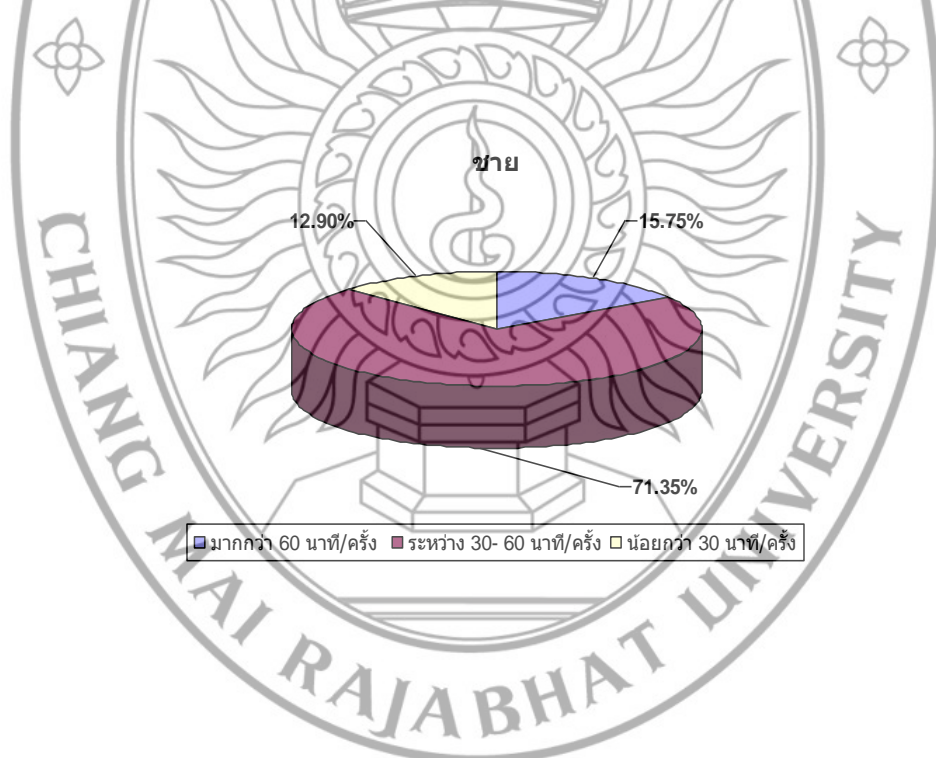
แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ใน 3 เดือนก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง



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
รวม	100	100	100	100

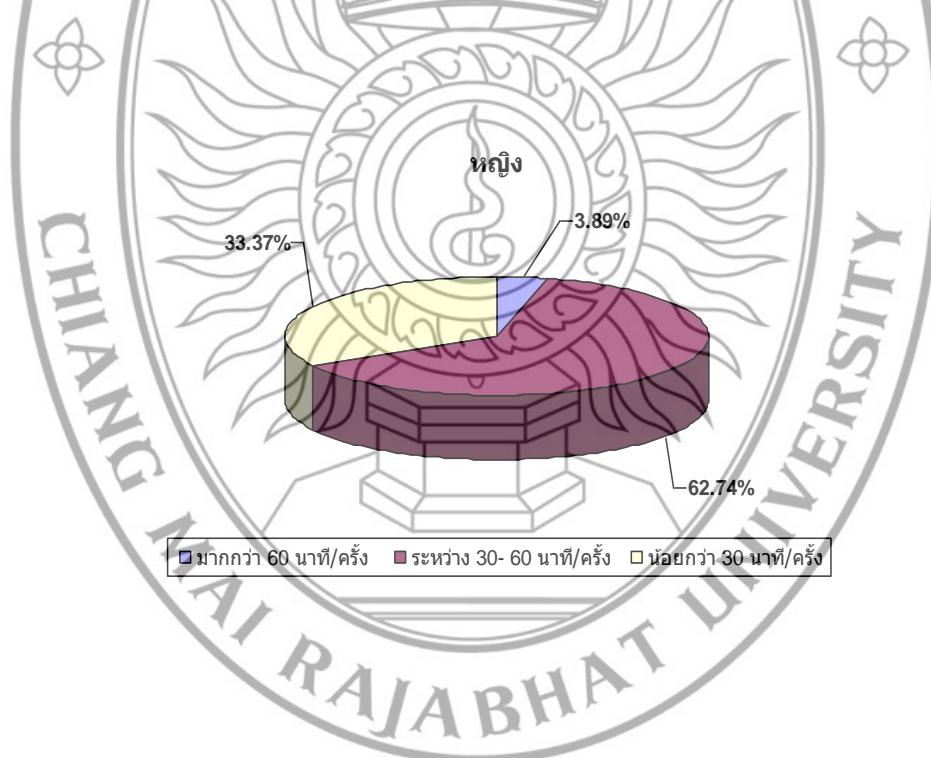
แผนภูมิที่ 5 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย



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

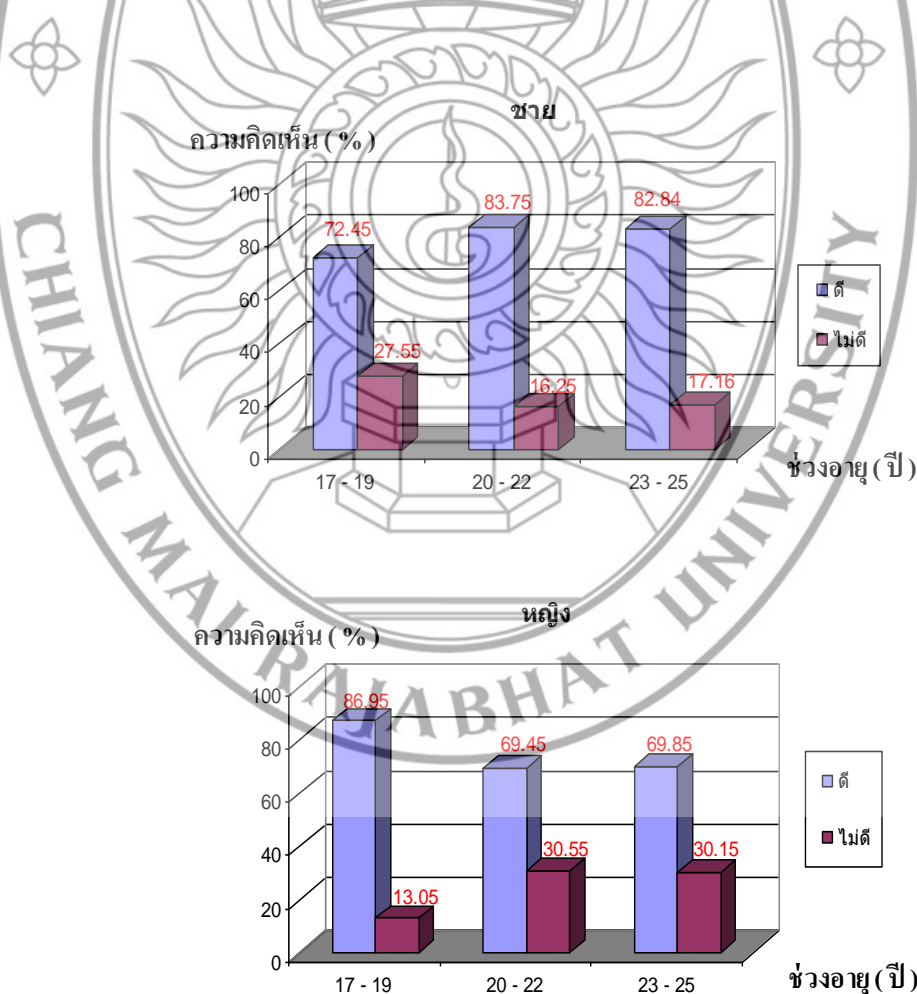
แผนภูมิที่ 6 แสดงค่าร้อยละของสถานภาพด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาใน 3 เดือน ก่อนการเก็บข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิง



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

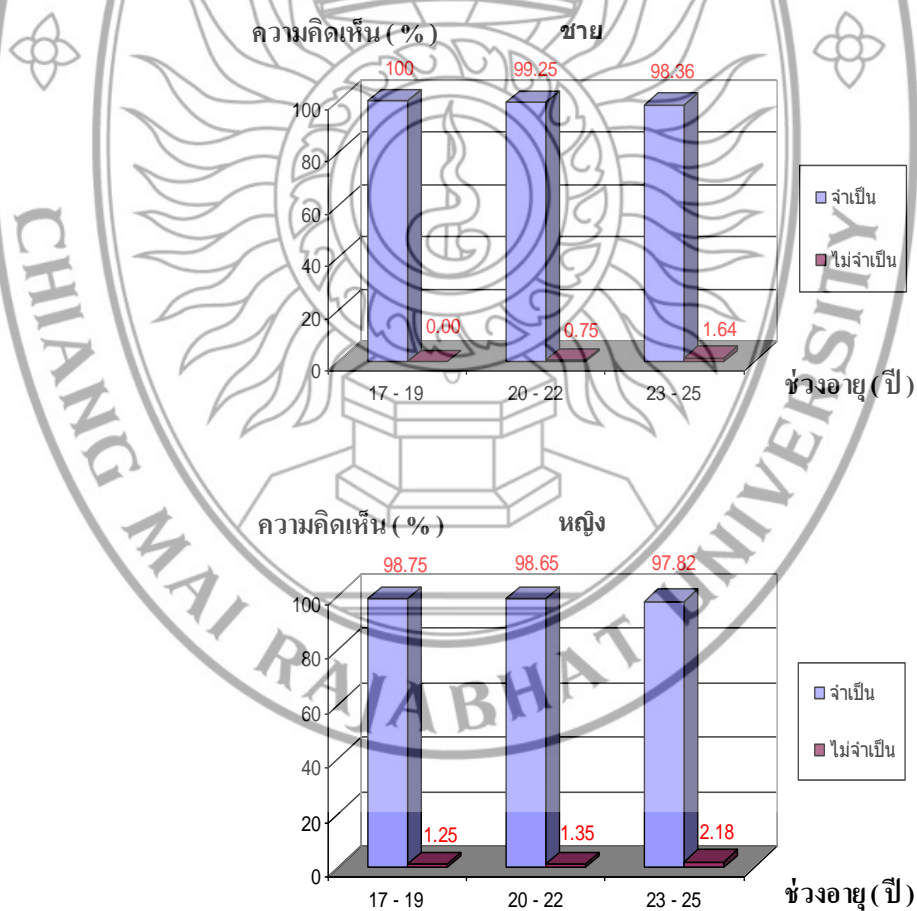
แผนภูมิที่ 7 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงการมีสมรรถภาพทางกายของตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



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

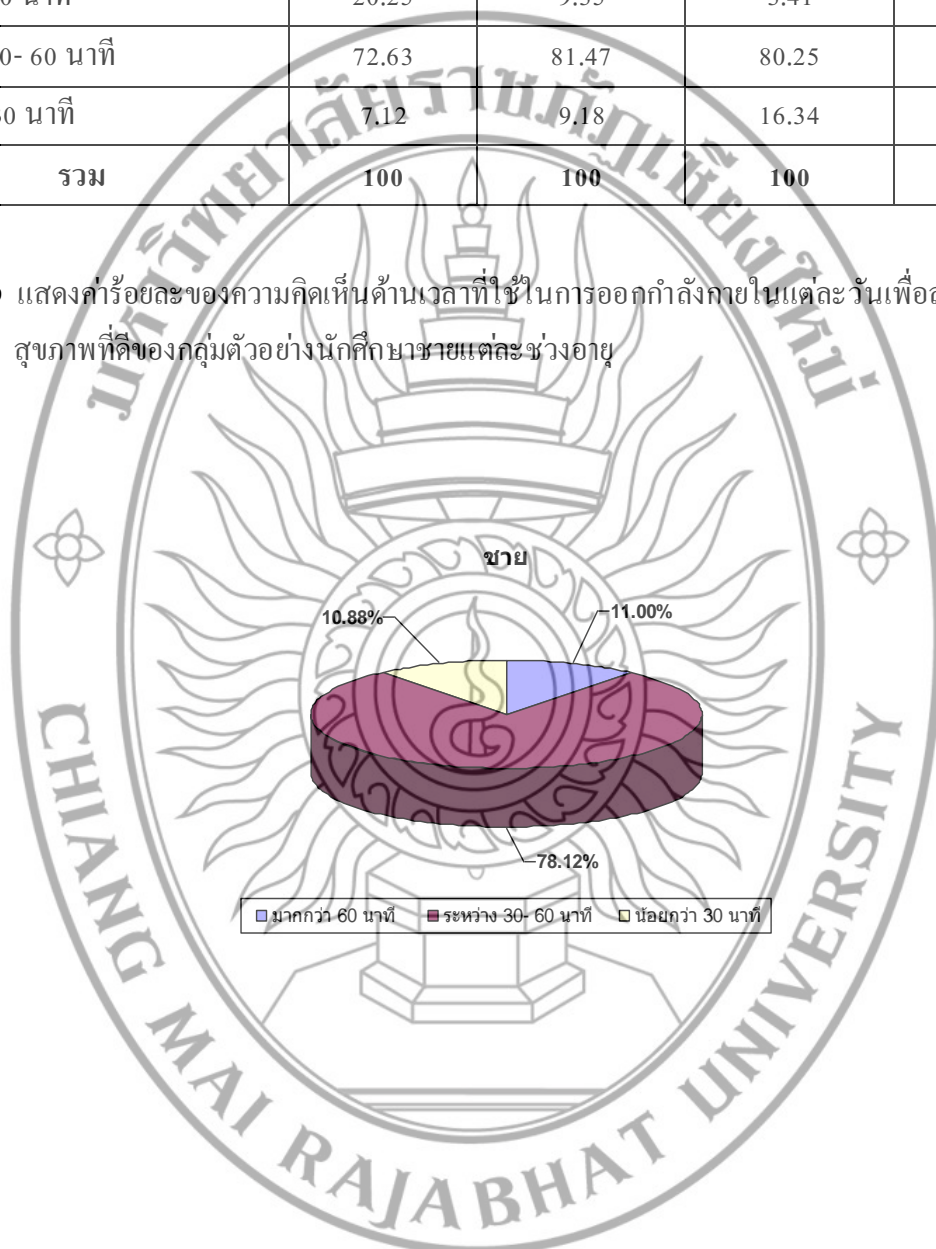
แผนภูมิที่ 8 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นถึงความจำเป็นในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชาย และหญิงแต่ละช่วงอายุ



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
รวม	100	100	100	100

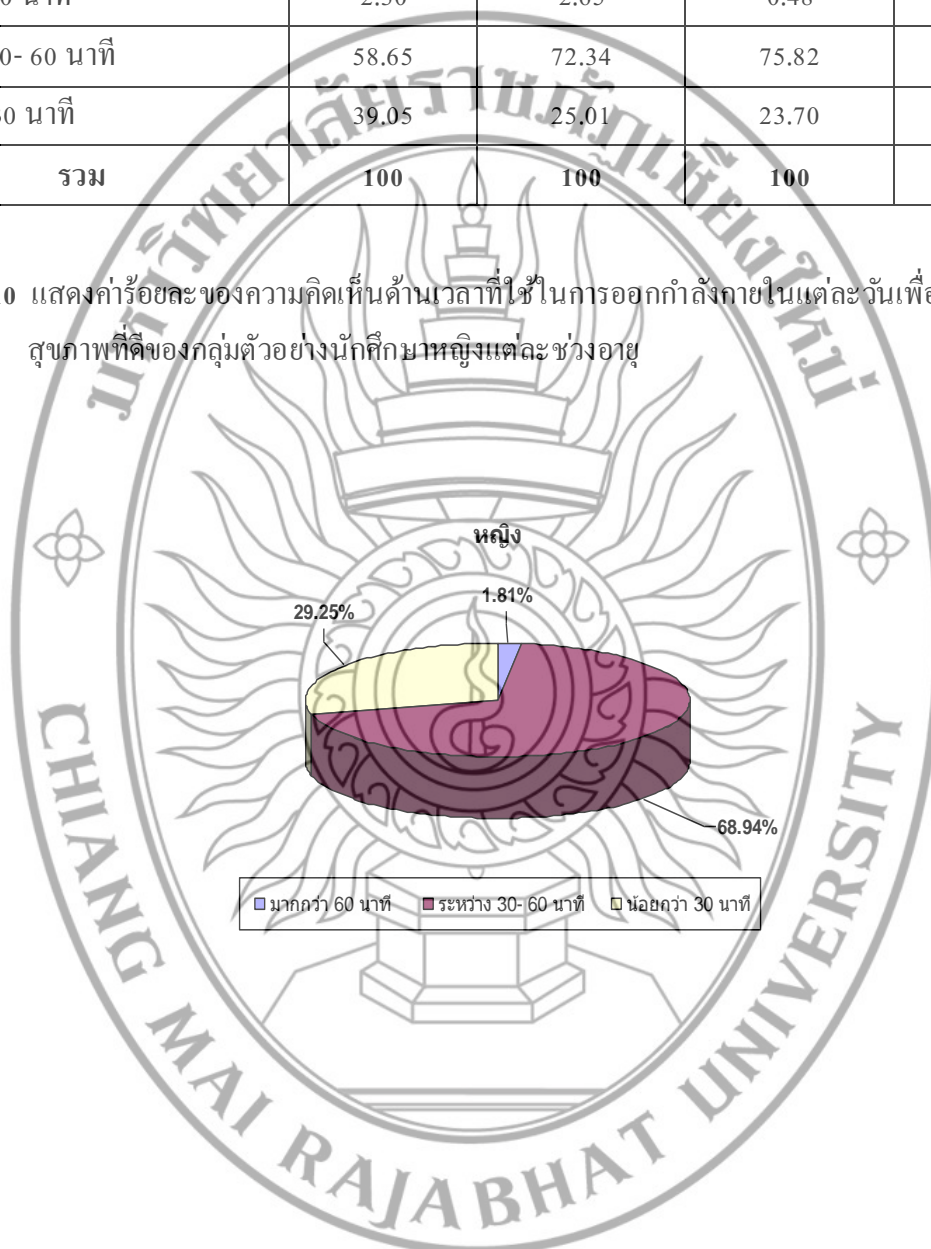
แผนภูมิที่ 9 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 10 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ

เวลาที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 60 นาที	2.30	2.65	0.48	1.81
ระหว่าง 30- 60 นาที	58.65	72.34	75.82	68.94
น้อยกว่า 30 นาที	39.05	25.01	23.70	29.25
รวม	100	100	100	100

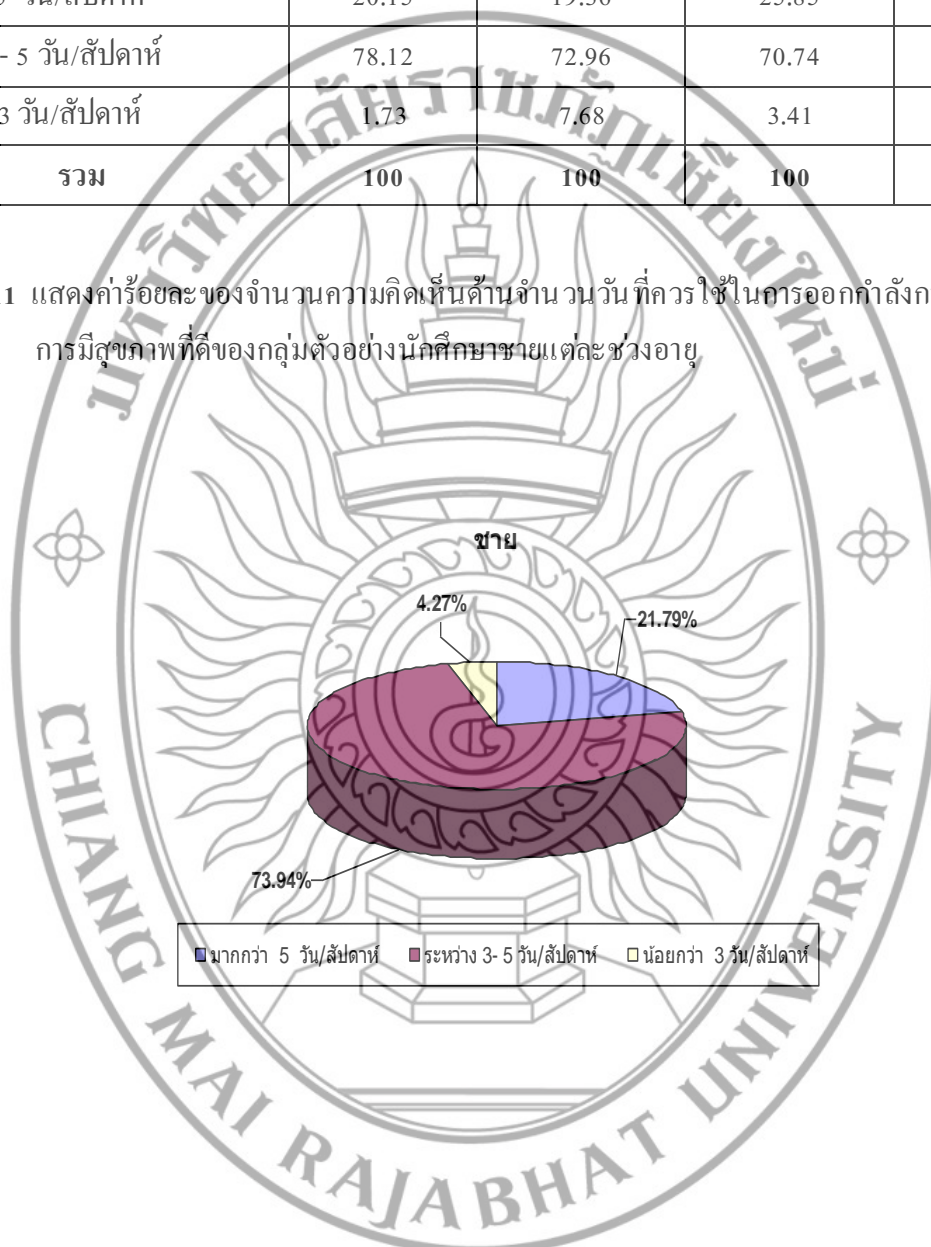
แผนภูมิที่ 10 แสดงค่าร้อยละของความคิดเห็นด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 11 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ

จำนวนวันที่ควรใช้ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	20.15	19.36	25.85	21.79
ระหว่าง 3- 5 วัน/สัปดาห์	78.12	72.96	70.74	73.94
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	1.73	7.68	3.41	4.27
รวม	100	100	100	100

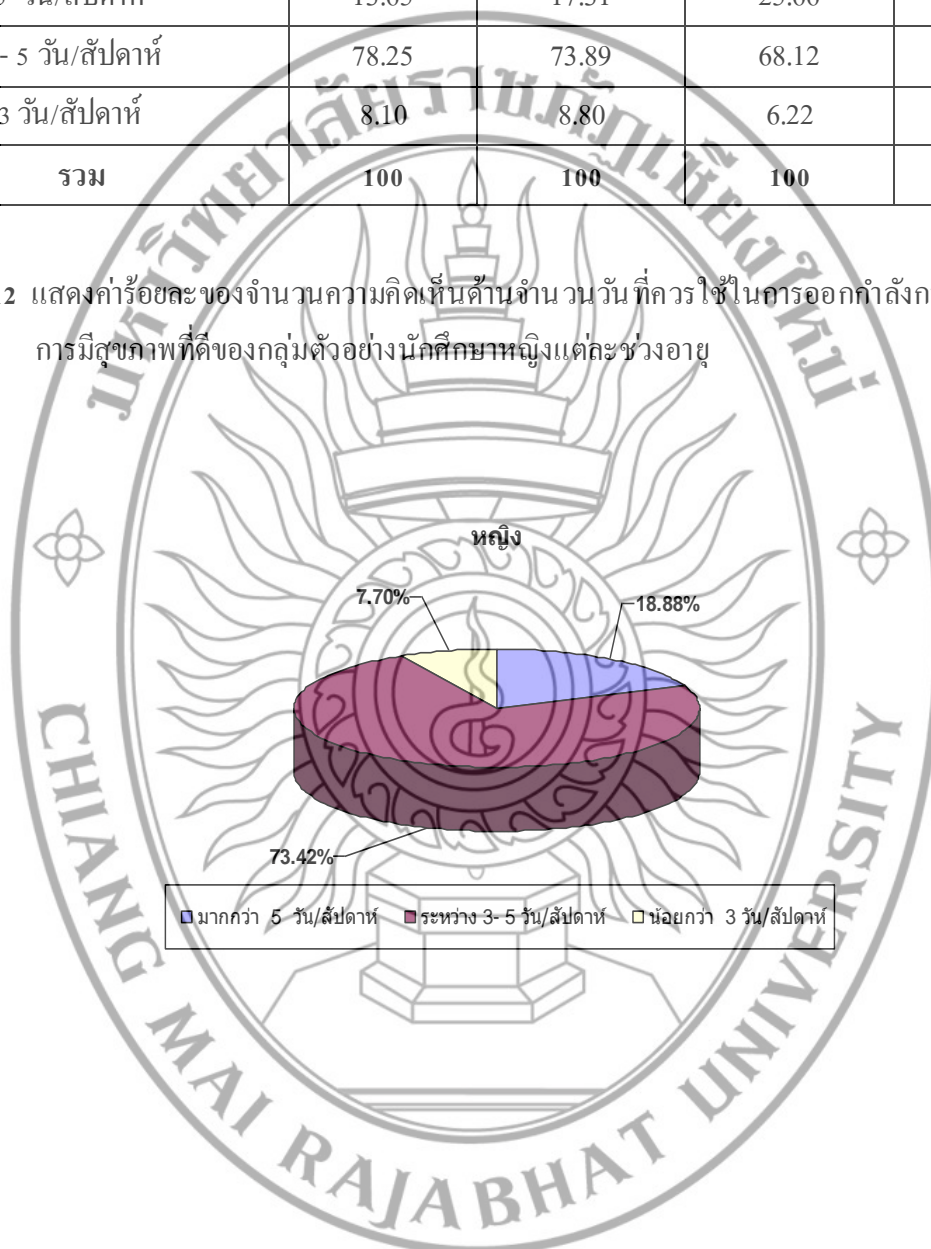
แผนภูมิที่ 11 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 12 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ

จำนวนวันที่ควรใช้ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	ช่วงอายุ (ปี)			รวม
	17 - 19	20 - 22	23 - 25	
มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์	13.65	17.31	25.66	18.88
ระหว่าง 3- 5 วัน/สัปดาห์	78.25	73.89	68.12	73.42
น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์	8.10	8.80	6.22	7.70
รวม	100	100	100	100

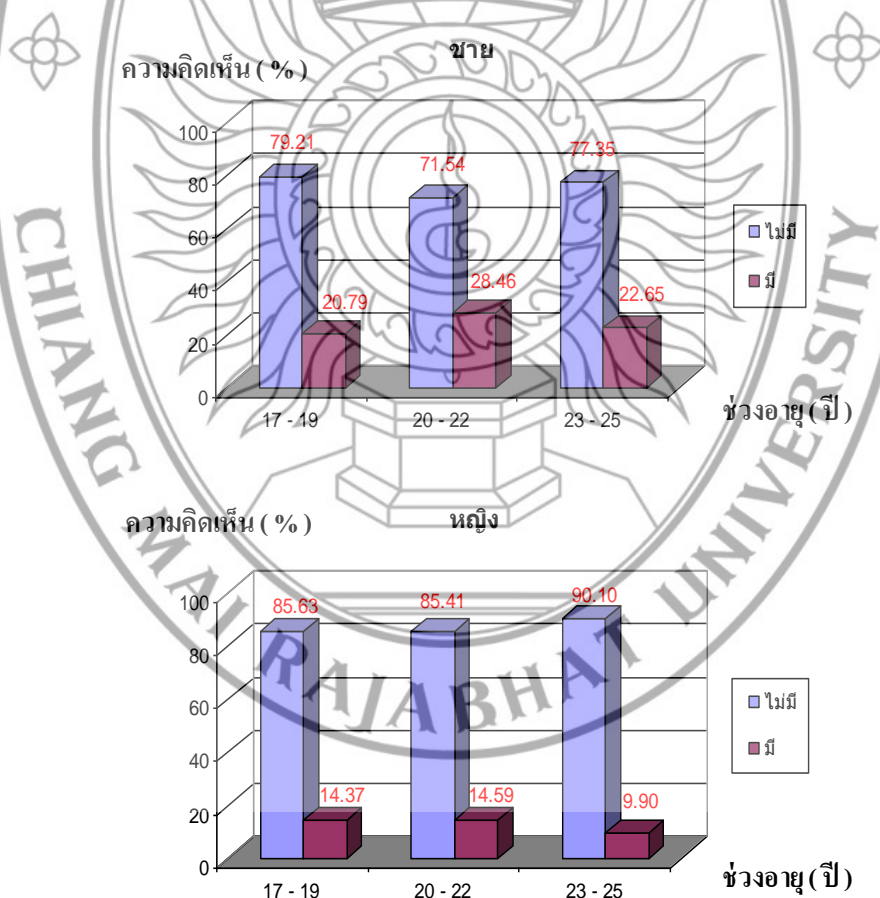
แผนภูมิที่ 12 แสดงค่าร้อยละของจำนวนความคิดเห็นด้านจำนวนวันที่ควรใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงแต่ละช่วงอายุ



ตารางที่ 13 แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมา
ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

ช่วงอายุ (ปี)	การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา					
	ชาย		หญิง		รวม	
	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี	ไม่มี	มี
17 - 19	79.21	20.79	85.63	14.37	82.42	17.58
20 - 22	71.54	28.46	85.41	14.59	78.47	21.53
23 - 25	77.35	22.65	90.10	9.90	83.72	16.28
รวม	76.04	23.96	87.05	12.95	81.55	18.45

แผนภูมิที่ 13 แสดงค่าร้อยละของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา
ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

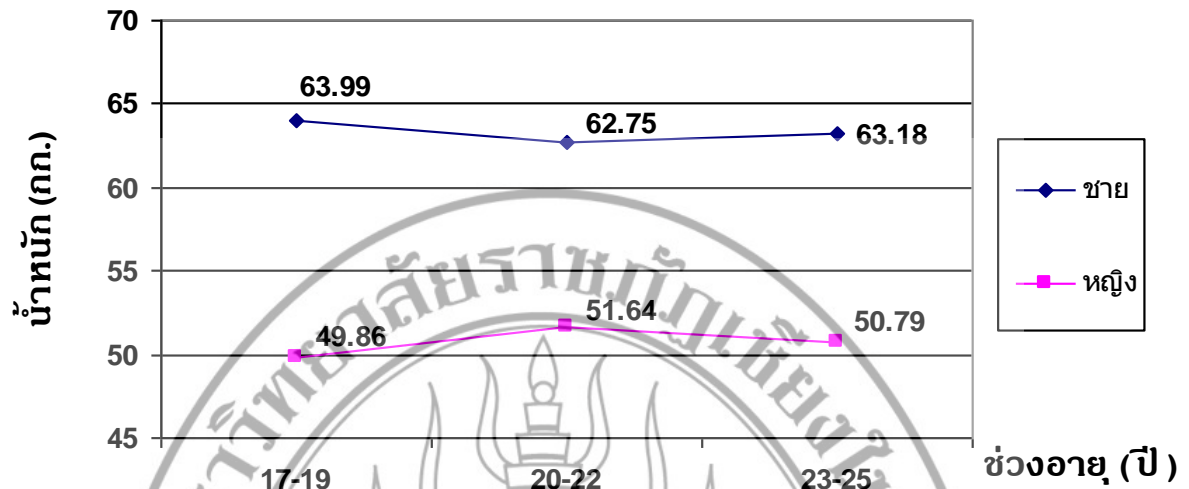


ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาภาคปกติ เพศชายและหญิง ชั้นปี 1-4 ประจำปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

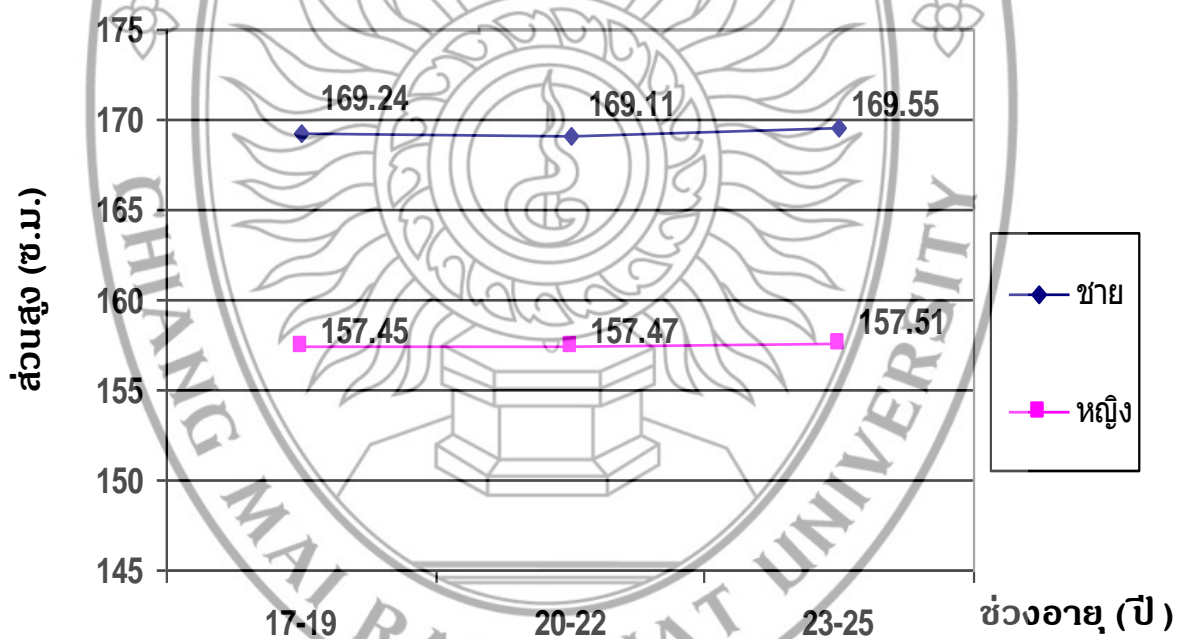
ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ ขนาดร่างกาย และสมรรถภาพทางกายของกลุ่ม ตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

รายการทดสอบ	เพศ	ชาย			หญิง		
	ช่วงอายุ (ปี)	17-19	20-22	23-25	17-19	20-22	23-25
	จำนวน (คน)	245	225	290	244	360	236
1. อายุ (ปี)	Mean	18.55	21.04	24.20	18.32	20.97	24.40
	S.D.	0.50	0.65	0.87	0.47	0.42	0.86
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	Mean	63.99	62.75	63.18	49.86	51.64	50.79
	S.D.	10.19	10.81	9.98	7.57	25.83	7.36
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	Mean	169.24	169.11	169.55	157.45	157.47	157.51
	S.D.	6.95	7.39	7.72	5.59	5.66	5.56
4. รอบเอว (นิ้ว)	Mean	31.34	31.32	31.30	27.73	28.18	28.31
	S.D.	3.37	3.16	3.30	2.61	3.65	2.44
5. รอบสะโพก (นิ้ว)	Mean	36.87	36.75	37.23	35.65	35.91	35.85
	S.D.	7.26	7.61	9.13	2.95	3.00	3.02
6. แตะมือด้านหลัง มือขวาอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	5.50	5.22	5.34	8.07	7.64	7.97
	S.D.	7.21	7.31	7.39	4.54	4.71	4.49
7. แตะมือด้านหลัง มือซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)	Mean	3.60	3.98	3.92	5.07	4.74	4.71
	S.D.	7.84	7.13	7.64	5.32	5.12	5.20
8. นั่งงอตัว (นิ้ว)	Mean	8.46	8.92	8.61	7.62	8.10	8.05
	S.D.	9.33	8.90	8.59	7.05	7.35	7.04
9. นอนยกตัว 1 นาที (ครั้ง)	Mean	46.93	47.26	44.99	34.61	35.13	34.19
	S.D.	15.71	15.83	15.03	12.39	13.10	12.44
10. ดันพื้น 1 นาที (ครั้ง)	Mean	32.27	37.40	32.44	30.15	31.21	30.24
	S.D.	19.64	25.03	20.02	11.11	12.31	11.20
11. ซิทอัพหลังก้าวขึ้น- ลง 3 นาที (ครั้ง/นาที)	Mean	132.52	132.25	142.29	137.56	137.74	138.90
	S.D.	35.60	37.98	41.93	27.96	29.54	27.85

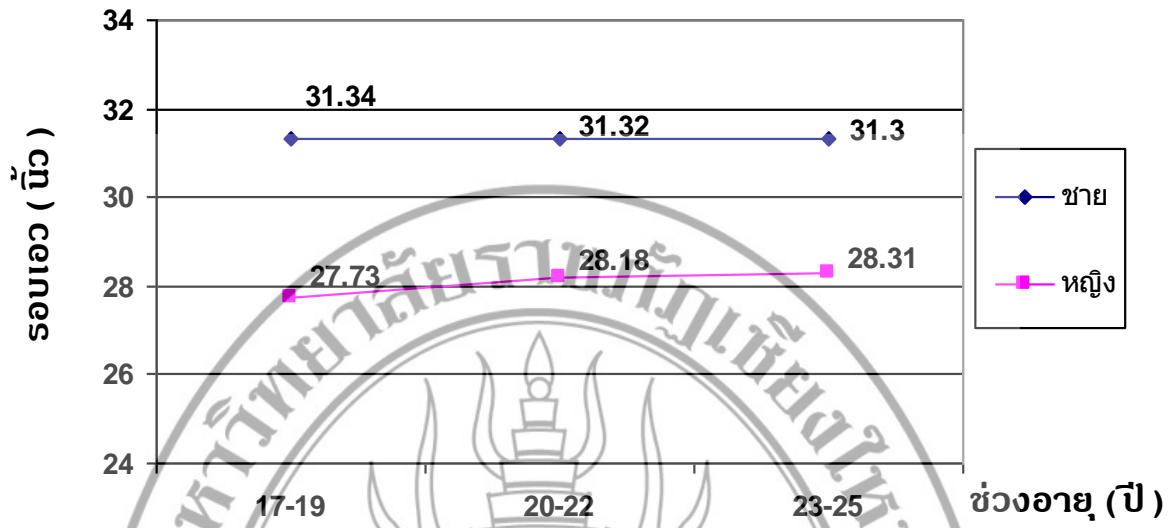
แผนภูมิที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



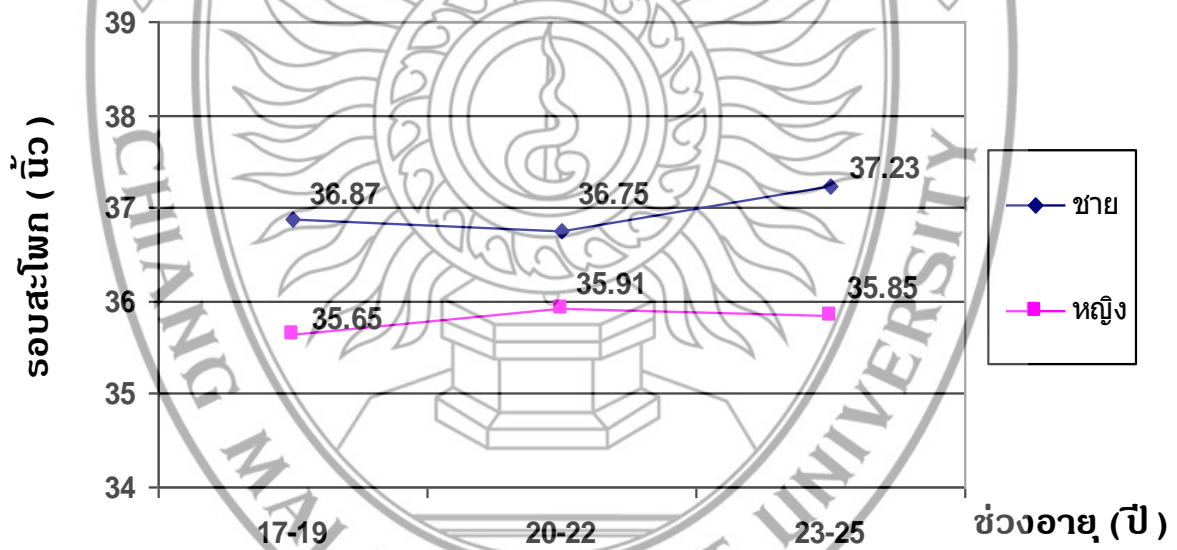
แผนภูมิที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



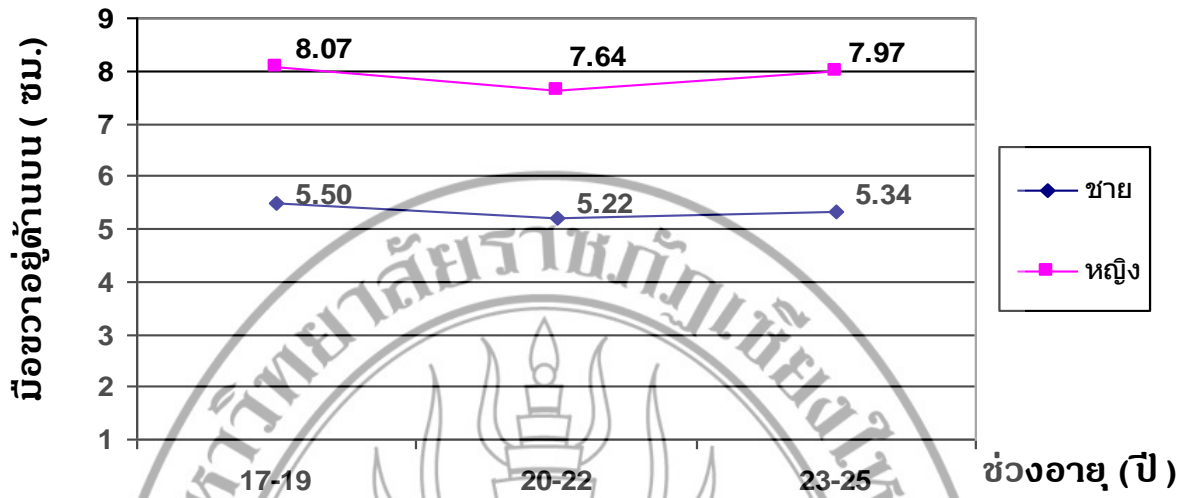
แผนภูมิที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบเอวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



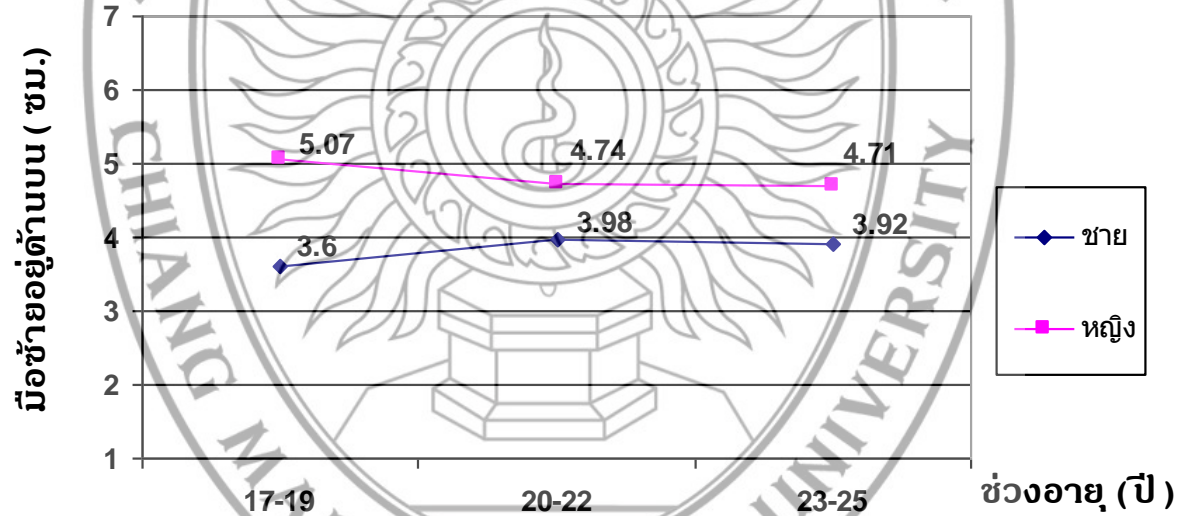
แผนภูมิที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยขนาดรอบสะโพกของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



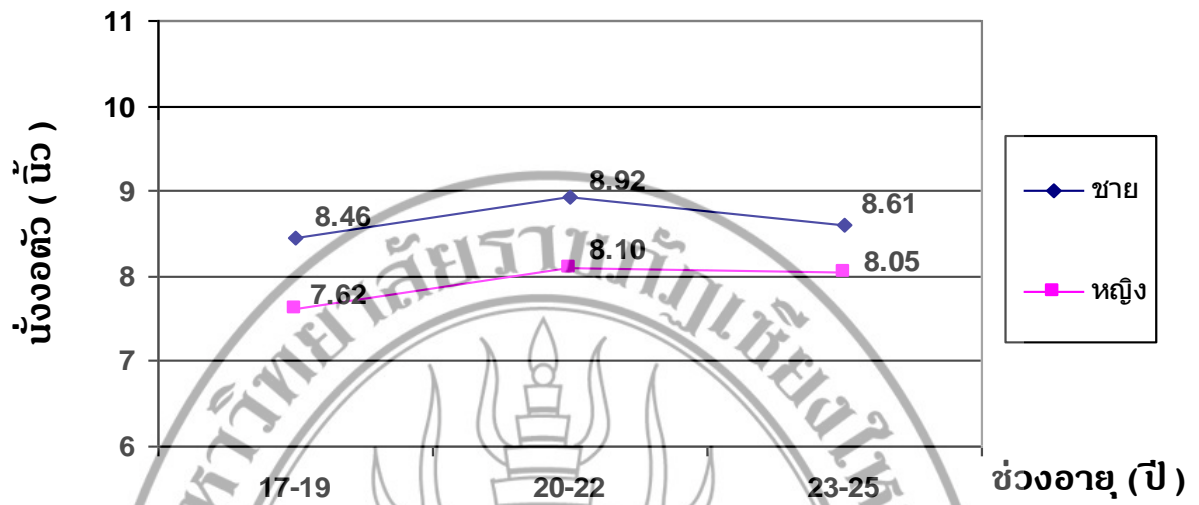
แผนภูมิที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยและมือด้านหลังมือขวาอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



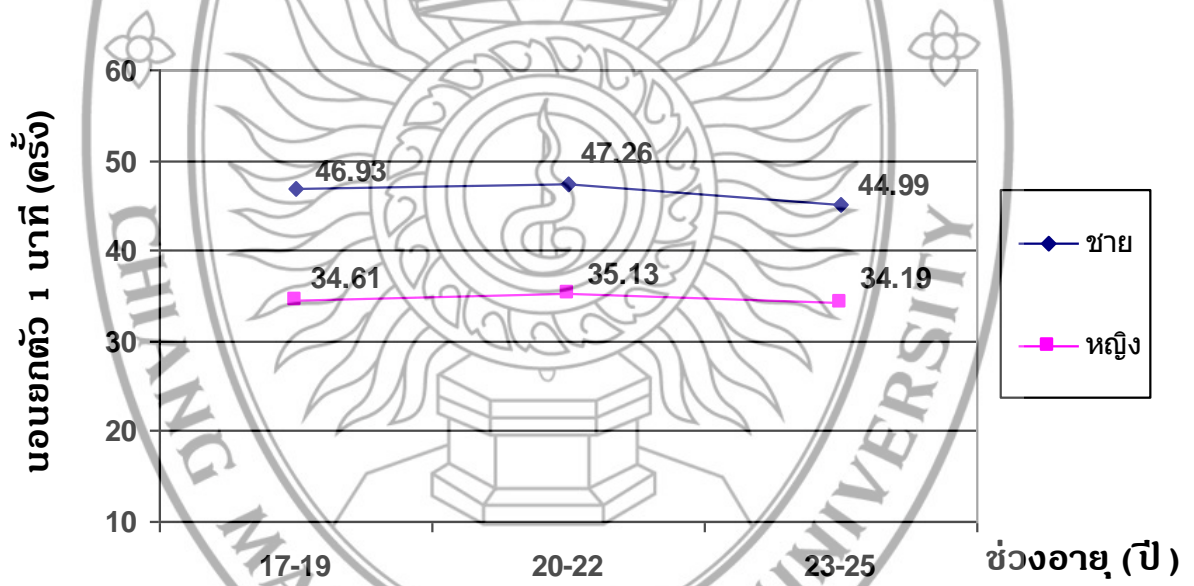
แผนภูมิที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยและมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



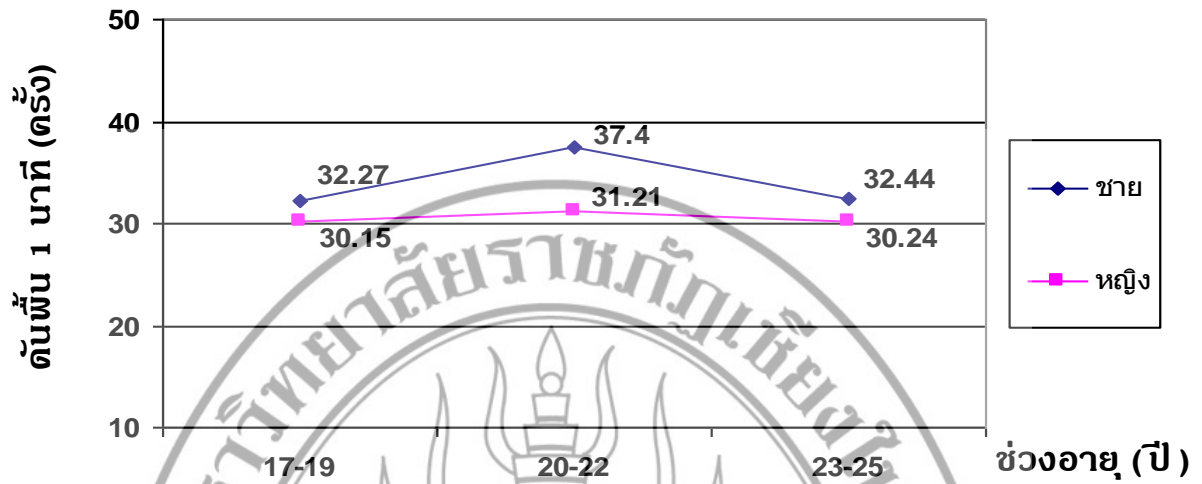
แผนภูมิที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



แผนภูมิที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ยนอนขกตัว 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



แผนภูมิที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยคัมพิน 1 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ



แผนภูมิที่ 23 แสดงค่าเฉลี่ยชีพจรหลังก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชายและหญิงแต่ละช่วงอายุ

