

หัวข้อ	การศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวีชราภรณ์
ชื่อผู้วิจัย	นางสาวณัฐฐาพร อะวิสัย
คณะ	วิทยาศาสตร์การกีฬา
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วิธีดำเนินการวิจัย โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากจำนวนอาจารย์ประจำทุกๆ คณะ ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต รวมทั้งสิ้น 209 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 51 คน หญิงจำนวน 158 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย น้ำหนักตัว ส่วนสูง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิต ไร้อยลไขมันในร่างกาย กำลังกล้ามเนื้อแขน ความอ่อนตัวและปฏิกิริยาการตอบสนองต่อแสงของระบบประสาท โดยก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย อาสาสมัครจะได้รับการตอบแบบสอบถามด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ไร้อยลไขมันในร่างกายของบุคลากรหญิง มีแนวโน้มมีค่าเพิ่มสูงขึ้นเกินเกณฑ์ ยกเว้นกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีค่าอยู่ในเกณฑ์ ค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนมีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ สลับ ปานกลาง ตามช่วงอายุ ค่าความอ่อนตัว ทั้งบุคลากรชายและหญิง ช่วงอายุระหว่าง 25-40 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ และค่าปฏิกิริยาการตอบสนองต่อแสง ช่วงอายุระหว่าง 30-59 ปี มีค่าอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง บุคลากรส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยวิธี การเดินไปทำงาน และทำความสะอาดบ้าน 60 นาทีต่อครั้ง 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

สรุปผลการวิจัย ค่าไร้อยลไขมันในร่างกาย ที่มีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐาน ตั้งแต่อายุ 25-59 ปี ของบุคลากรหญิง และค่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนของบุคลากรชายมีค่าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ จากการขาดการออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายลดลง นอกจากนี้เหตุผลหลักของการไม่ออกกำลังกายคือ การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่มีเวลาอันเนื่องมาจากการทำงาน