

## บทคัดย่อ

**T.162486**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของบุคลากร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากร 265 คน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

บุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย รองลงมาเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน บุคลิกภาพดี ในการออกกำลังกายต้องการที่ปรึกษาในการออกกำลังกาย และต้องการเป็นสมาชิกของศูนย์กีฬาหรือสปอร์ตคลับ ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือ 17.00-18.00 น. ในวันจันทร์และวันพุธ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30-60 นาที สำหรับสถานที่ที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ส่วนมากต้องการให้ภาควิชาพลานามัยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคลากร และทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกปี สำหรับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ต้องการให้จัดมากที่สุดคือ การออกกำลังกายในห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Fitness Room) รองลงมาคือ การเดิน แอโรบิกแดนซ์

ภูมิหลังในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ พบว่า ส่วนใหญ่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนานๆ ครั้ง โดยการวิ่ง เดินแอโรบิกส์ และว่ายน้ำ บุคลากรส่วนมากไม่เคยเป็นสมาชิกศูนย์กีฬาหรือสปอร์ตคลับ และไม่เคยบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา สำหรับผู้ที่เคยบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา ส่วนมากจะบาดเจ็บบริเวณ เข่าและข้อเท้า สุขภาพโดยทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว ส่วนผู้ที่มีโรคประจำตัวจะเป็นโรคภูมิแพ้และหอบหืด

สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ ส่วนมากมีน้ำหนักอยู่ในช่วง 56-65 กิโลกรัม มีส่วนสูงอยู่ในช่วง 156-165 เซนติเมตร ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เจ็บไข้ได้ป่วยนานๆ ครั้ง

**T.162486**

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ พบว่า ส่วนมากมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะใช้เวลาเดิน/วิ่ง และการเดินแอโรบิกแคนซ์ในช่วงเย็น ส่วนมากออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ในแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 30 นาที สำหรับสถานที่ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายที่บ้านหรือบริเวณหมู่บ้าน สำหรับสาเหตุที่บุคลากรคณะศึกษาศาสตร์ไม่ออกกำลังกายเพราะ รู้สึกอาย ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่รู้ว่าจะออกกำลังกายอย่างไร มีประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตามลำดับ

## Abstract

**TE 162486**

The research objectives was to study the needs for exercises of personnel in Faculty of Education, Chiang Mai University. The data were collected from 265 personal by using the questionnaire, then were analyzed by statistical methods : frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. The findings were follows :

The personnel of Faculty of Education, Chiang Mai University, needed to exercise for their health, immunity, distraction, relaxation, valuable time, good looking body and good personality. They wished to have in exercise trainers and to be members in the sports center or the sports club. The interval time would be from 17.00-18.00 pm. on Mondays and Wednesdays for the period 30-60 minutes on main campus. The majority of them requires The Physical Education Department to provide the physical exercise activities for the Faculty of Education's personnel and also the physical exercise test every year. The most popular activity which they needs was a fitness room, then aerobic dance.

As for the personnel's experiences of the exercise activities, it was found that the majority did exercise once in a while by jogging, doing aerobic dance and swimming. They had never been the members of neither sports club nor sports centers and never been injured from playing sports. As regards of those who were injured, they had knee and ankle problems. Their general health was very perfect, they had no disease problems. Some of them who had health problems was allergy and asthma.

As for health and health's behavior of the personnel it showed that. There weight was between 56-65 kgs and then height 156-165 cms . The majority of them didn't smoking and drink alcohol. They had a physical check-up every year. Sickness was rare.

Regarding the exercise behavior of the personnel, it revealed that the majority realized the importance of physical exercises. They walked, jogged or did aerobic dance in the evening

**TE 162486**

every 3 days about 30 minutes at home or in the village area. Their reasons of personnel doing exercise was being shy, having no self confidence, not liking sports , not knowing how to do exercise, and bad exercise experiences respectively.