

วันเฉลิม ไชยวงศ์. 2552. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษา
ในจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้บริหารสถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต 1 ประจำปีการศึกษา 2551 จาก 28 กลุ่มโรงเรียน จำนวน 156 คน จาก 156 โรงเรียน ซึ่งได้มาจากการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของ Krejcie และ Morgan ทำการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหาความเชื่อมั่น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 13.0 เพื่อหาค่าความถี่ ร้อยละ และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ภายหลังได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 151 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96.80

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 86.09 มีอายุอยู่ระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 93.38 การศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 76.16 ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 88.74 มีอายุราชการในการดำรงตำแหน่งผู้บริหารมากกว่า 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.90 ปัญหาสุขภาพของผู้บริหารที่พบมากที่สุด คือ เป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 50.39 ส่วนสูงโดยเฉลี่ย 166.50 เซนติเมตร น้ำหนักโดยเฉลี่ย 70.05 กิโลกรัม และรอบเอวโดยเฉลี่ย 35.38 นิ้ว

2. พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัด อุดรธานี

ด้านวันเวลาและสถานที่ในการออกกำลังกาย

ผู้บริหารมีการออกกำลังกาย 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.52$) ก่อนทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 1.95$) และหลังทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งใน

รอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.44$) ออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น. 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.66$) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที ปฏิบัติ 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.68$)

ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

ผู้บริหารหลังออกกำลังกายมีการดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.12$) มีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$) ปฏิบัติบ่อยครั้ง มีการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.88$) ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.57$) และสิ่งที่ผู้บริหารไม่มีการปฏิบัติเลย ได้แก่ มีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.42$) และมีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.67$)

ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ($\bar{X} = 3.00$) รองลงมา คือ การปั่นจักรยาน ($\bar{X} = 2.23$) มีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น พบว่าผู้บริหารมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.54$) ส่วนสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายที่ใช้อย่างน้อยที่สุดคือ ที่บ้าน ($\bar{X} = 2.85$) รองลงมา คือ สวนสาธารณะ ($\bar{X} = 2.36$) เตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง ปฏิบัติน้อยครั้ง ($\bar{X} = 2.40$) ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.75$) และไม่เคยใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.58$)

ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

การเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ออกกำลังกายตามลำพัง ($\bar{X} = 2.91$) หากต้องมีการออกกำลังกายสถานที่ใกล้ๆ บ้านผู้บริหารเลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และ เดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว ($\bar{X} = 2.60$)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ($\bar{X} = 3.26$) รับประทานอาหารพื้นบ้าน ($\bar{X} = 3.23$) รับประทานอาหารผักสดและผลไม้ทุกมื้อ อาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารพอสิดีและเคี้ยวอาหารจนละเอียด ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน ($\bar{X} = 3.12$) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ($\bar{X} = 3.12$) ประงอาหารรับประทานเองที่บ้าน ($\bar{X} = 2.82$) ในระหว่างทำงานหรือประชุมมีการดื่มน้ำชา กาแฟ ($\bar{X} = 2.72$) ดื่มน้ำผลไม้ ($\bar{X} = 2.74$) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ขณะอยู่ที่บ้านพักทำนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

($\bar{X} = 1.80$) รับประทานอาหารเสริม ($\bar{X} = 1.93$) และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลยได้แก่ สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 1.24$) และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ($\bar{X} = 1.72$)

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและเพศหญิง

โดยภาพรวมระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่พบความแตกต่างกัน



Wanchalurm Chaoyong. 2009. **Food Consumption and Exercise Habits of School Administrators in Udonthani Province.** Master of Education Thesis in Physical Education, Graduate School, Khon Kaen University.

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Shanvet Thammasaovapaak

ABSTRACT

The purpose of this research was study of food consumption and exercise habits of school administrators in Udonthani province and comparison of food consumption and exercise habits of male and female school administrators in Udonthani province. The sample set in this research are school administrators in Udonthani Education Area Office Region 1, in 2008 academic year, from 28 school groups, 156 sample from 156 schools. The sample set was determined by the Krejcie and Morgan table. Research tools are questionnaire that researcher make for confidence measure. Data was analyzed by SPSS for Windows Version 13.0 to analyze for Frequency, Percentage and Compare the differences by T-values (t-test) after got 151 sample data, 96.80% from all.

The research finding:

1. General status of sample

The general characteristics of the sample found that most school administrators about 86.09% are male, about 39.07% have age between 51-55 years old, about 93.38% are married, about 76.16% most of education are master degree, about 88.74% are director of school, about 64.90% have been in director more than 15 years and about 50.39% have health problem, are High blood pressure, average heights are 166.50 centimeters, average weights are 70.05 kilograms and average waistlines are 35.38 inch.

2. Exercise behavior of school administrators in Udonthani province

About Day, Time and Place of exercise

The school administrators have exercise about 3-4 times a week ($\bar{X} = 2.52$), Exercise before work 1-2 times a week ($\bar{X} = 1.95$) and after work 1-2 times a week ($\bar{X} = 2.44$), Exercise on evening time about 17.00-18.00 3-4 times a week ($\bar{X} = 2.66$), the exercise take time more than 20 minute 3-4 times a week ($\bar{X} = 2.68$)

About preparation for exercise

The school administrators have been drinking the water that the appropriately for their body after exercise frequently ($\bar{X} = 3.12$), have been relaxing frequently ($\bar{X} = 2.94$), Wear the suitable clothes for exercise frequently ($\bar{X} = 2.88$), Warm their body before got exercise frequently ($\bar{X} = 2.57$), and the executives never do, never drink the mix water with mineral between get exercise ($\bar{X} = 1.42$), never drink the mix water with mineral after got exercise ($\bar{X} = 1.67$)

About activity, location and equipment used in the exercise

The exercise activity, which the executives frequently do, walking or jogging ($\bar{X} = 3.00$), Biking ($\bar{X} = 2.91$), more exercise such as walking instead elevator used, swinging arm ($\bar{X} = 2.54$). About location to exercise, at home ($\bar{X} = 2.85$), at park ($\bar{X} = 2.36$). The equipment of exercise preparation by self, less practical ($\bar{X} = 2.40$), the most don't have the modern equipment to exercise ($\bar{X} = 1.75$). Never co-used the equipment for exercise with other ($\bar{X} = 1.58$).

About how to go to exercise

Frequently found the school administrators go to exercise alone ($\bar{X} = 2.91$). If the location near to home, the executives will walk to exercise ($\bar{X} = 2.80$) and go by car ($\bar{X} = 2.60$)

3. Food consumption behavior of school administrators in Udonthani province

Frequently found for food consumption behavior of school administrators as 3 times a day eating ($\bar{X} = 3.26$), Local food eating ($\bar{X} = 3.23$), Fruit and vegetable appropriate eating in food time ($\bar{X} = 3.15$), appropriated eating and chewing ($\bar{X} = 3.15$), appropriated full and not multiplying ($\bar{X} = 3.12$), eating 5 groups of food in time ($\bar{X} = 3.12$), cooking at home by self ($\bar{X} = 2.82$), coffee or tea drinking at work or meeting ($\bar{X} = 2.72$), fruit juice drinking ($\bar{X} = 2.74$), Food consumption behavior of school administrators, less practical as drinking Mixed alcoholic beverages at home ($\bar{X} = 1.80$), Food supplement eating ($\bar{X} = 1.93$), and Food consumption behavior of school administrators, never practical as smoking ($\bar{X} = 1.24$), Energy drinking ($\bar{X} = 1.72$).

4. Comparison of exercise behavior and food consumption of male and female school administrators in Udonthani province

The overall level of compliance, exercise behavior and food consumption of male school administrators and female school administrators found that the separately is a statistical difference significant at the 0.01 level, no other differences. And not found the differences of food consumption behavior.