

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์มีความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นในการดำรงชีวิตซึ่งได้แก่ปัจจัย 4 ประกอบไปด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค แต่การจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้นยังมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องอีกหลายๆ อย่างซึ่งหนึ่งในนั้นคือ การมีสุขภาพร่างกายที่ดี ธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มีการเคลื่อนไหวที่เคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำ เพื่อให้ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติ เพื่อตอบสนองในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน หากร่างกายไม่สามารถทำงานเพื่อตอบสนองความต้องการได้หรือทำงานไม่เป็นปกติ ก็จะทำให้การประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตเสื่อมถอยลงขาดประสิทธิภาพ อาจทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต เกิดการเจ็บป่วย การออกกำลังกายเป็นวิธีการดูแลสุขภาพร่างกายอีกวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยให้ระบบต่างๆ อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานไม่เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความแข็งแรง ทำให้สามารถทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยมีผู้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรง และลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ ได้มาก (นพพร แก้วมาก, 2544) นอกจากนี้การออกกำลังกายและเล่นกีฬายังช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเครียด โรคเบาหวานและการเจ็บป่วยอื่นๆ อีกด้วย

วิโรจน์ พวงพิกุล (อ้างถึงในศูนย์พลศึกษาและวิทยาศาสตร์หน่วยศึกษานิเทศกรรมพลศึกษา จังหวัดพิษณุโลก, 2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ถ้าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมร่างกายจะให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพหลายประการคือ

- 1) ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพที่ดี รูปร่างและรูปทรงได้สัดส่วนสวยงาม
- 2) ทำให้ระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงสามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้นและปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น
- 3) ทำให้การเผาผลาญอาหารในร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว
- 4) ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อและขับของเสียออกจากร่างกาย
- 5) ทำให้จิตใจได้พักผ่อน ผ่อนคลายความตึงเครียด สนุกสนานสดชื่น ร่าเริง กระปรี้กระเปร่า
- 6) ช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลต่อสุขภาพที่ดี จำเป็นที่จะต้องมีการบริโภคอาหารที่ดีและเหมาะสมควบคู่ไปด้วยโดยมีผู้กล่าวเกี่ยวกับการมีสุขภาพที่ดีไว้ว่า การที่มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดีและอายุยืนนั้นขึ้นกับพฤติกรรมของตนเองเป็นสำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การนอน การดื่ม การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกาย (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม, 2543) หากมีการออกกำลังกายเป็นประจำแต่มีการบริโภคอาหารที่ไม่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพ การบริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงหลักโภชนาการ คุณค่าและความสมดุลของอาหาร การได้รับสารอาหารไม่เพียงพอหรือเกินความจำเป็น และไม่ได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคอาหาร ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาในระยะยาว คือภาวะทุพโภชนาการ เกิดการเจ็บป่วย เกิดการสูญเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (วศินา จันทศิริ, 2535) ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาสังคม การศึกษาและเศรษฐกิจของประเทศชาติได้

ปัจจุบันการศึกษานั้น ได้มีการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปพร้อมกันในหลายๆ ด้าน การศึกษานั้นถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านอื่นๆ เพราะฉะนั้นการจัดการศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีหน้าที่โดยตรงและมีส่วนสำคัญมากในการจัดการศึกษาคือผู้บริหารสถานศึกษา จากภาระงานตามหน้าที่ในปัจจุบันผู้บริหารจะต้องเดินทางไปติดต่อประสานงานในเรื่องต่างๆ อบรมสัมมนาและประชุมอยู่เป็นประจำ ทำให้ผู้บริหารส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาวางดูแลเอาใจใส่ตนเองในเรื่องสุขภาพร่างกายและการบริโภคอาหารอันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน เกิดความเครียด เป็นต้น ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้มีผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงตามไปด้วย แต่ถ้าหากผู้บริหารสถานศึกษามีการออกกำลังกายที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย มีลักษณะการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและมีการบริโภคอาหารที่ดีเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูและบุคลากรทางการศึกษาทำหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการศึกษาได้สังเกตเห็นถึงปัญหาดังกล่าว จึงเกิดแรงจูงใจที่จะสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ทั้งนี้เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลในการออกกำลังกายว่ามีการออกกำลังกายที่เพียงพอแก่ความต้องการหรือไม่ มากน้อยเพียงใด มีลักษณะการออกกำลังกายในลักษณะใด และมีพฤติกรรมบริโภคอาหารอย่างไร ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการหาแนวทางในการวางแผนการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในการที่จะรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคต่างๆ และอาการเจ็บป่วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 2.2 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 2.3 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี
- 2.4 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี

3. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ซึ่งครอบคลุมใน 2 เรื่อง คือ

- 3.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาประกอบไปด้วย
 - 1) ด้านวัน เวลา ความถี่และปริมาณในการออกกำลังกาย
 - 2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย
 - 3) ด้านลักษณะและกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย
 - 4) ด้านการดื่มเครื่องดื่มก่อนออกกำลังกาย ระหว่างการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย
- 3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

4. นิยามศัพท์เฉพาะ

พฤติกรรม หมายถึง การแสดงออกซึ่งอาการ กิริยา ท่าทาง หรือการทำกิจกรรมของสิ่งมีชีวิตที่สามารถสังเกตได้หรือมีเครื่องมือวัด

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกซึ่งการกระทำใดๆ ของมนุษย์ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีผลต่อสุขภาพ

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การประพฤติปฏิบัติที่กระทำจนเป็นนิสัยในการเลือกดื่มเครื่องดื่มและรับประทานอาหาร

ผู้บริหารสถานศึกษา หมายถึง ผู้อำนวยการโรงเรียนหรือรองผู้อำนวยการโรงเรียน (ปฏิบัติหน้าที่รักษาราชการแทนผู้อำนวยการโรงเรียน) ที่ปฏิบัติงานอยู่ในเขตโรงเรียนในจังหวัดอุดรธานีสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานีเขต 1 ในการศึกษา 2551

5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยคาดหวังว่าจะได้ประโยชน์ดังนี้

5.1 เป็นแนวทางการจัดโครงการหรือกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีให้มีสุขภาพร่างกายที่ดี

5.2 เป็นแนวทางในการศึกษาสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

