

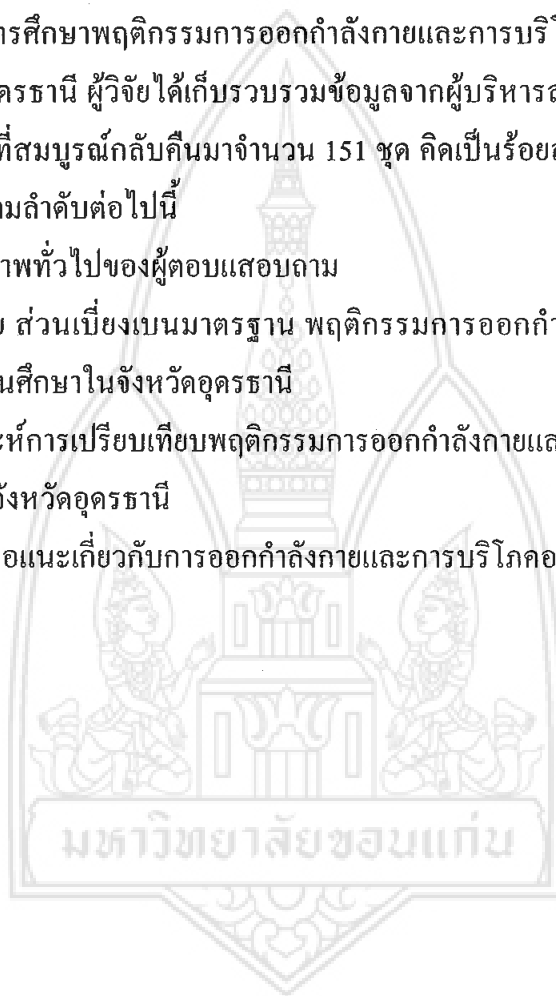
บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 156 คน ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 151 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96.80 ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

- 1.1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- 1.2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 1.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
- 1.4 คำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร



1.1 ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (N = 151)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	130	86.09
หญิง	21	13.91
อายุ		
41-45 ปี	14	9.27
46-50 ปี	36	23.84
51-55 ปี	59	39.07
56-60 ปี	42	27.81
สถานภาพการสมรส		
โสด	5	3.31
สมรส	141	93.38
หย่า	1	0.66
หม้าย	2	1.32
แยกกันอยู่	2	1.32
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ปริญญาตรี	36	23.84
ปริญญาโท	115	76.16
ตำแหน่งผู้บริหาร		
ผู้อำนวยการ	134	88.74
รองผู้อำนวยการ	17	11.26
อายุราชการการดำรงตำแหน่งผู้บริหาร		
1-5 ปี	5	3.31
6-10 ปี	27	17.88
11-15 ปี	21	13.91
มากกว่า 15 ปี	98	64.90

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (ต่อ)

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (N = 151)	ร้อยละ
ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัว		
โรคหัวใจ	2	1.57
โรคเบาหวาน	14	11.02
โรคความดันโลหิตสูง	64	50.39
ไขมันในเลือดสูง	33	25.98
อื่นๆ	14	11.02
ไม่มีโรคประจำตัว	24	15.89
ส่วนสูงโดยเฉลี่ย = 166.50		
น้ำหนักโดยเฉลี่ย = 70.05		
รอบเอวโดยเฉลี่ย = 35.38		

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 86.09 มีอายุอยู่ระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 93.38 จบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 76.16 ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ คิดเป็นร้อยละ 88.74 อายุราชการการดำรงตำแหน่งผู้บริหารมากกว่า 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.90 ปัญหาสุขภาพของผู้บริหารที่พบมากที่สุด คือ เป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 50.39 ส่วนสูงโดยเฉลี่ย 166.50 เซนติเมตร น้ำหนักโดยเฉลี่ย 70.05 กิโลกรัม และรอบเอวโดยเฉลี่ย 35.38 นิ้ว

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาระดับของพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย 2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย 3) ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และ 4) ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นดังนี้

แปลความ

1 – 1.75	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ	1.75 – 2.51	หมายถึง	ทำน้อยครั้ง
2.52 – 3.27	หมายถึง	ทำบ่อยครั้ง	3.28 – 4.00	หมายถึง	ทำเป็นประจำ

1) ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
1. ใน 1 สัปดาห์ท่านมีการออกกำลังกาย	2.52	0.75	ทำบ่อยครั้ง
2. ก่อนทำงานท่านมีการออกกำลังกาย	1.95	0.84	ทำน้อยครั้ง
3. หลังเลิกงานท่านมีการออกกำลังกาย	2.44	0.76	ทำน้อยครั้ง
4. ท่านออกกำลังกายช่วงเช้าระหว่างเวลา 06.00 – 07.00 น.	1.93	0.83	ทำน้อยครั้ง
5. ท่านออกกำลังกายช่วงสายระหว่างเวลา 08.00 – 09.00 น.	1.34	0.49	ไม่เคยปฏิบัติเลย
6. ท่านออกกำลังกายช่วงพักกลางวันระหว่าง เวลา 12.00 – 13.00 น.	1.21	0.45	ไม่เคยปฏิบัติเลย
7. ท่านออกกำลังกายช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น.	2.66	0.81	ทำบ่อยครั้ง
8. ท่านออกกำลังกายช่วงค่ำระหว่างเวลา 19.00 – 20.00 น.	1.45	0.61	ไม่เคยปฏิบัติเลย
9. แต่ละครั้งในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาใน การออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที	2.68	0.83	ทำบ่อยครั้ง

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้บริหารมีการออกกำลังกาย 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.52$) ก่อนทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 1.95$) และหลังทำงานมีการออกกำลังกาย 1-2 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.44$) ออกกำลังกายโดยใช้เวลาในช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น. 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.66$) ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที ปฏิบัติ 3-4 ครั้งในรอบสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.68$)

2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
1. ท่านสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	2.88	0.78	ทำบ่อยครั้ง
2. ท่านสวมใส่ชุดที่ทำงานหรือชุดที่หาได้ง่ายในการออกกำลังกาย	2.50	0.89	ทำน้อยครั้ง
3. ก่อนออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกาย	2.57	0.80	ทำบ่อยครั้ง
4. หลังออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	2.48	0.83	ทำน้อยครั้ง
5. ก่อนออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.75	0.90	ทำบ่อยครั้ง
6. ระหว่างออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.50	1.02	ทำน้อยครั้ง
7. หลังออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	3.12	0.74	ทำบ่อยครั้ง
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย	1.42	0.62	ไม่เคยปฏิบัติเลย
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย	1.67	0.85	ไม่เคยปฏิบัติเลย
10. ท่านมีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย	2.94	0.71	ทำบ่อยครั้ง

จากตารางที่ 4 พบว่า ผู้บริหารหลังออกกำลังกายมีการดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 3.12$) มีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.94$) ปฏิบัติบ่อยครั้ง มีการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.88$) ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.57$) และสิ่งที่ผู้บริหารไม่มีการปฏิบัติเลยได้แก่ มีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.42$) และมีการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย ไม่เคยปฏิบัติเลย ($\bar{X} = 1.67$)

3) ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
1. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ	3.00	0.70	ทำบ่อยครั้ง
2. ท่านออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค	1.53	0.70	ไม่เคยปฏิบัติเลย
3. ท่านออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน	2.23	0.93	ทำน้อยครั้ง
4. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำบ่อย	1.26	0.45	ไม่เคยปฏิบัติเลย
5. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน	1.48	0.51	ไม่เคยปฏิบัติเลย
6. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิส	1.36	0.60	ไม่เคยปฏิบัติเลย
7. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล	1.66	0.68	ไม่เคยปฏิบัติเลย
8. ท่านออกกำลังกายด้วยการตีกอล์ฟ	1.28	0.67	ไม่เคยปฏิบัติเลย
9. ท่านมีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น	2.54	0.91	ทำบ่อยครั้ง
10. ท่านออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน	2.85	0.76	ทำบ่อยครั้ง
11. ท่านออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ	2.36	0.87	ทำน้อยครั้ง
12. ท่านออกกำลังกายที่สนามกีฬา	1.99	0.81	ทำน้อยครั้ง
13. ท่านออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพ (Fitness)	1.36	0.69	ไม่เคยปฏิบัติเลย
14. ท่านเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง	2.40	1.05	ทำน้อยครั้ง
15. ท่านใช้อุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย	1.75	0.93	ไม่เคยปฏิบัติเลย
16. ท่านใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย	1.58	0.76	ไม่เคยปฏิบัติเลย

จากตารางที่ 5 พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้ง คือ การเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ ($\bar{X} = 3.00$) รองลงมา คือ การปั่นจักรยาน ($\bar{X} = 2.23$) มีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น พบว่าผู้บริหารมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X} = 2.54$) ส่วนสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายที่ใช้น้อยที่สุดคือ ที่บ้าน ($\bar{X} = 2.85$) รองลงมา คือ สวนสาธารณะ

($\bar{X} = 2.36$) เตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง ปฏิบัติน้อยครั้ง ($\bar{X} = 2.40$) ส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.75$) และไม่เคยใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 1.58$)

4) ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
1. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว	2.60	0.99	ทำบ่อยครั้ง
2. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ผู้อื่น	1.18	0.45	ไม่เคยปฏิบัติเลย
3. ท่านไปออกกำลังกายตามลำพัง	2.91	0.76	ทำบ่อยครั้ง
4. หากต้องออกกำลังกายสถานที่ไกลๆ บ้านท่าน เลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย	2.80	1.01	ทำบ่อยครั้ง
5. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	2.20	0.81	ทำน้อยครั้ง
6. ท่านไปออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงาน	1.85	0.63	ไม่เคยปฏิบัติเลย
7. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นหลายๆ คน	2.11	0.86	ทำน้อยครั้ง
8. ก่อนออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่น ที่มาออกกำลังกาย	2.34	0.94	ทำน้อยครั้ง
9. ระหว่างออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับ ผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย	2.25	0.89	ทำน้อยครั้ง
10. หลังออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่น ที่มาออกกำลังกาย	2.50	0.91	ทำน้อยครั้ง

จากตารางที่ 6 พบว่า การเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกายที่ผู้บริหารปฏิบัติบ่อยครั้งได้แก่ ออกกำลังกายตามลำพัง ($\bar{X} = 2.91$) หากต้องมีการออกกำลังกายสถานที่ไกลๆ บ้านผู้บริหารเลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.80$) และ เดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว ($\bar{X} = 2.60$)

5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหาร
สถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.26	0.82	ทำบ่อยครั้ง
2. ท่านรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่ม จำนวน	3.12	0.78	ทำบ่อยครั้ง
3. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ	3.12	0.55	ทำบ่อยครั้ง
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล เช่น ขนมปัง โดนัท เค้ก เป็นต้น	2.57	0.93	ทำบ่อยครั้ง
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ของทอด เป็นต้น	2.47	0.76	ทำน้อยครั้ง
6. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากไข่ไก่ ไข่เป็ด	2.78	0.66	ทำบ่อยครั้ง
7. ท่านรับประทานผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารใน ปริมาณที่พอเหมาะ	3.15	0.58	ทำบ่อยครั้ง
8. ท่านรับประทานอาหารพอสิดีและเคี้ยวอาหารจน ละเอียด	3.15	0.58	ทำบ่อยครั้ง
9. ท่านรับประทานอาหารที่บ้าน	3.23	0.52	ทำบ่อยครั้ง
10. ท่านรับประทานขนมหวาน ของกินจุบจิบ	2.13	0.75	ทำน้อยครั้ง
11. ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบ	2.15	0.78	ทำน้อยครั้ง
12. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง	2.19	0.63	ทำน้อยครั้ง
13. ท่านรับประทานอาหารขณะนั่งดูโทรทัศน์ อ่าน หนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย	2.15	0.73	ทำน้อยครั้ง
14. ท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	2.82	0.83	ทำบ่อยครั้ง
15. ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่ร้านอาหาร	2.61	0.90	ทำบ่อยครั้ง
16. ในระหว่างทำงานหรือประชุมท่านดื่ม น้ำชา กาแฟ	2.72	0.68	ทำบ่อยครั้ง
17. หลังเลิกงานท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	1.95	0.96	ทำน้อยครั้ง

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการบริหาร
สถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี (ต่อ)

พฤติกรรมการบริหาร	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D	แปลความ
18. ขณะอยู่ที่บ้านพักท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	1.80	0.88	ทำน้อยครั้ง
19. ขณะไปงานเลี้ยงสังสรรค์ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	2.48	1.09	ทำน้อยครั้ง
20. ท่านดื่มน้ำอัดลม	2.09	0.67	ทำน้อยครั้ง
21. ท่านดื่มน้ำผลไม้	2.74	0.72	ทำบ่อยครั้ง
22. ท่านดื่มน้ำสมุนไพร	2.28	0.74	ทำน้อยครั้ง
23. ท่านดื่มนมสด	2.39	0.74	ทำน้อยครั้ง
24. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	1.72	0.59	ไม่เคยปฏิบัติเลย
25. ท่านรับประทานอาหารเสริม	1.93	0.69	ทำน้อยครั้ง
26. ท่านสูบบุหรี่	1.24	0.62	ไม่เคยปฏิบัติเลย

จากตารางที่ 7 พบว่าพฤติกรรมการบริหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ($\bar{X} = 3.26$) รับประทานอาหารพื้นบ้าน ($\bar{X} = 3.23$) รับประทานอาหารผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารพุดดิ้งและเค้กอาหารจนละเอียด ($\bar{X} = 3.15$) รับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน ($\bar{X} = 3.12$) รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ($\bar{X} = 3.12$) ปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน ($\bar{X} = 2.82$) ในระหว่างทำงานหรือประชุมมีการดื่มน้ำชา กาแฟ ($\bar{X} = 2.72$) ดื่มน้ำผลไม้ ($\bar{X} = 2.74$) พฤติกรรมการบริหารของผู้บริหารที่ปฏิบัติบ่อยครั้ง ได้แก่ ขณะอยู่ที่บ้านพักท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ($\bar{X} = 1.80$) รับประทานอาหารเสริม ($\bar{X} = 1.93$) และพฤติกรรมการบริหารของผู้บริหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลย ได้แก่ สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 1.24$) และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ($\bar{X} = 1.72$)

1.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหาร สถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

1) ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษา
ในจังหวัดอุดรธานี ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ใน 1 สัปดาห์ท่านมีการออกกำลังกาย	2.57	.74	2.19	.75	2.18*
2. ก่อนทำงานท่านมีการออกกำลังกาย	1.95	.87	2.00	.55	-0.38
3. หลังเลิกงานท่านมีการออกกำลังกาย	2.48	.77	2.19	.68	1.80
4. ท่านออกกำลังกายช่วงเช้าระหว่างเวลา 06.00 – 07.00 น.	1.92	.84	1.95	.74	-0.15
5. ท่านออกกำลังกายช่วงสายระหว่างเวลา 08.00 – 09.00 น.	1.27	.45	1.76	.54	-4.56***
6. ท่านออกกำลังกายช่วงพักกลางวันระหว่าง เวลา 12.00 – 13.00 น.	1.15	.42	1.52	.51	-3.14**
7. ท่านออกกำลังกายช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น.	2.68	.79	2.52	.93	0.80
8. ท่านออกกำลังกายช่วงค่ำระหว่างเวลา 19.00 – 20.00 น.	1.48	.63	1.24	.44	2.24*
9. แต่ละครั้งในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาใน การออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที	2.75	.80	2.24	.89	2.66**

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

*** $p < 0.001$

จากตารางที่ 8 พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารชาย และผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายข้อ พบว่า ใน 1 สัปดาห์ผู้บริหารมีการออกกำลังกาย ช่วงค่ำระหว่าง เวลา 19.00 – 20.00 น. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การออกกำลังกายช่วง

พักกลางวันระหว่างเวลา 12.00 – 13.00 น. และการใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการออกกำลังกายช่วงสายระหว่างเวลา 08.00 – 09.00 น. แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ท่านสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย	2.97	.74	2.33	.74	3.59***
2. ท่านสวมใส่ชุดที่ทำงานหรือชุดที่หาได้ง่ายในการออกกำลังกาย	2.52	.88	2.38	.92	.64
3. ก่อนออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกาย	2.65	.73	2.05	.97	3.35**
4. หลังออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	2.55	.81	2.05	.86	2.64**
5. ก่อนออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.85	.89	2.10	.62	3.75***
6. ระหว่างออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	2.56	1.03	2.14	.85	1.76
7. หลังออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย	3.13	.73	3.05	.80	.48
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย	1.47	.62	1.14	.48	2.77**
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย	1.75	.86	1.14	.48	4.74***
10. ท่านมีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย	2.95	.67	2.90	.94	.25

จากตารางที่ 9 พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารชาย และผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายชื่อ พบว่า ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกาย หลังออกกำลังกายมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ก่อนการออกกำลังกายมีการดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และการดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

3) ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ	3.05	.66	2.67	.86	2.38*
2. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก	1.39	.54	2.38	.97	-4.54***
3. ท่านออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน	2.22	.93	2.29	.96	-0.29
4. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำบ่อย	1.27	.46	1.19	.40	0.74
5. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน	1.52	.52	1.19	.40	3.37**
6. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิส	1.40	.63	1.10	.30	3.55**
7. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล	1.75	.69	1.14	.36	6.11***
8. ท่านออกกำลังกายด้วยการตีกอล์ฟ	1.31	.71	1.10	.30	2.34*
9. ท่านมีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น	2.56	.92	2.38	.86	0.85
10. ท่านออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน	2.86	.74	2.76	.89	0.55
11. ท่านออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ	2.41	.87	2.05	.80	1.88
12. ท่านออกกำลังกายที่สนามกีฬา	2.07	.81	1.52	.68	2.93**
13. ท่านออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพ (Fitness)	1.32	.64	1.62	.92	-1.46
14. ท่านเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง	2.48	1.02	1.90	1.14	2.35*
15. ท่านใช้อุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย	1.77	.94	1.67	.91	0.47
16. ท่านใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย	1.58	.76	1.62	.81	-0.23

จากตารางที่ 10 พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายข้อ พบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ การออกกำลังกายด้วยการตีกอล์ฟ และการเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วยตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน การออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิส และการไปออกกำลังกายที่สนามกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค และการออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4) ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว	2.64	.99	2.38	.97	1.11
2. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ผู้อื่น	1.17	.43	1.24	.54	-0.65
3. ท่านไปออกกำลังกายตามลำพัง	2.94	.72	2.71	.96	1.26
4. หากต้องออกกำลังกายสถานที่ใกล้ๆ บ้านท่านเลือกที่จะเดินทางไปออกกำลังกาย	2.87	.94	2.38	1.28	1.67
5. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว	2.18	.78	2.29	1.01	-0.53
6. ท่านไปออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงาน	1.86	.63	1.76	.62	0.67
7. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นหลายๆ คน	2.12	.84	2.10	1.00	0.10
8. ก่อนออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย	2.35	.91	2.24	1.14	0.52
9. ระหว่างออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย	2.24	.86	2.29	1.10	-0.19
10. หลังออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย	2.49	.88	2.49	1.08	-0.15

จากตารางที่ 11 พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันทุกรายข้อ

5) พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.29	.82	3.05	.80	1.27
2. ท่านรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน	3.15	.78	2.95	.80	1.05
3. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ	3.14	.55	3.00	.55	1.07
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล เช่น ขนมปัง โดนัท เล็ก เป็นต้น	2.45	.89	3.29	.85	-0.40***
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ของทอด เป็นต้น	2.38	.66	3.05	1.02	-2.91**
6. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากไขไก่ ไข่เป็ด	2.68	.60	3.38	.74	-4.79***
7. ท่านรับประทานอาหารผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ	3.13	.59	3.24	.54	-0.78
8. ท่านรับประทานอาหารพอสิดีและเคี้ยวอาหารจนละเอียด	3.12	.60	3.29	.46	-1.19
9. ท่านรับประทานอาหารที่บ้าน	3.21	.52	3.33	.48	-1.03
10. ท่านรับประทานขนมหวาน ของกินจุบจิบ	2.02	.70	2.81	.75	-4.74***
11. ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบ	2.19	.77	1.86	.79	1.85
12. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง	2.18	.62	2.24	.70	-0.41
13. ท่านรับประทานอาหารขณะนั่งดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย	2.12	.70	2.29	.90	-0.94
14. ท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน	2.81	.84	2.90	.77	-0.50
15. ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่ร้านอาหาร	2.58	.90	2.81	.93	-1.10

ตารางที่ 12 เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพศชายและหญิงของผู้บริหารสถานศึกษา
ในจังหวัดอุดรธานี (ต่อ)

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
16. ในระหว่างทำงานหรือประชุมท่านดื่ม น้ำชา กาแฟ	2.68	.65	2.95	.80	-1.74
17. หลังเลิกงานท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์	2.02	1.00	1.52	.51	3.52**
18. ขณะอยู่ที่บ้านพักท่านดื่มเครื่องดื่มผสม แอลกอฮอล์	1.88	.91	1.33	.48	4.12***
19. ขณะไปงานเลี้ยงสังสรรค์ท่านดื่มเครื่องดื่มผสม แอลกอฮอล์	2.56	1.10	1.95	.86	2.87**
20. ท่านดื่มน้ำอัดลม	2.05	.69	2.33	.48	-1.80
21. ท่านดื่มน้ำผลไม้	2.72	.68	2.86	.91	-0.68
22. ท่านดื่มน้ำสมุนไพร	2.31	.75	2.10	.70	1.22
23. ท่านดื่มนมสด	2.40	.73	2.33	.80	0.38
24. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง	1.76	.58	1.48	.60	2.08*
25. ท่านรับประทานอาหารเสริม	1.94	.68	1.86	.79	0.50
26. ท่านสูบบุหรี่	1.28	.66	1.00	.00	4.79***

จากตารางที่ 12 พบว่า ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายข้อ พบว่า การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนั๋งไก่ ของทอด เป็นต้น การดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์หลังเลิกงาน ท่านการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในเลี้ยงสังสรรค์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนการรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าวน้ำตาล เช่น ขนมปัง โดนัท เค้ก เป็นต้น การรับประทานอาหารที่ปรุงจากไข่ไก่ ไข่เป็ด การรับประทานขนมหวาน ของกินจุบจิบ การดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ขณะอยู่ที่บ้านพัก และสูบบุหรี่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารเพศชายและหญิงของ
ผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี โดยภาพรวม

พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร	เพศ				t-test
	ชาย		หญิง		
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	
1. ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย	2.03	.50	1.96	.45	0.61
2. ด้านการเตรียมความพร้อม ในการออกกำลังกาย	2.54	.50	2.13	.46	3.55**
3. ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	1.93	.38	1.79	.42	1.64
4. ด้านการเดินทางและลักษณะ การไปออกกำลังกาย	2.29	.54	2.19	.72	0.72
5. การบริโภคอาหาร	2.46	.25	2.51	.13	-1.22

จากตารางที่ 13 พบว่า โดยภาพรวมระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารชายและผู้บริหารหญิงแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน และพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่พบความแตกต่างกัน

1.4 คำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร

พบว่า ผู้บริหารส่วนใหญ่ ร้อยละ 62.91 มีข้อเสนอแนะต้องการให้มีการจัดโครงการกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียนและร้อยละ 49.66 ต้องการให้เพิ่มงบประมาณในการจัดโครงการกิจกรรมการออกกำลังกายภายในหน่วยงาน ความเห็นเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้บริหารส่วนใหญ่ร้อยละ 61.58 มีความเห็นว่าผู้บริหารมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดีเกิดจากการขาดการออกกำลังกายเพราะไม่มีเวลา เครียดจากงานและไม่ดูแลรักษาตนเองเรื่องการบริโภคอาหาร

2. การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี ผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจ นำมาอภิปรายผลดังนี้

ตอนที่ 1 การอภิปรายข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การอภิปรายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 3 การอภิปรายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 4 การอภิปรายการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและหญิง

ตอนที่ 1 การอภิปรายข้อมูลสถานภาพทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 86.09 มีอายุอยู่ระหว่าง 51-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีสถานภาพสมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 93.38 การศึกษาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 76.16 ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการ โรงเรียน 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

ตอนที่ 2 การอภิปรายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 4 ด้านนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1) ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ทำบ่อยครั้ง คือ 3 - 4 ครั้งต่อหนึ่งสัปดาห์ โดยใช้เวลาในช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 น. – 18.00 น. เป็นเวลาหลังเลิกจากงานประจำ และออกกำลังกายติดต่อกันนานเกินกว่า 20 นาที ซึ่งพบว่าเป็นเวลาที่มีความเหมาะสมและเพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2) ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่มีการสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกายทำบ่อยครั้ง ก่อนออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายทำบ่อยครั้ง มีการพัก

ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกายทำบ่อยครั้งและหลังออกกำลังกายมีการคิมน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายทำบ่อยครั้ง ซึ่งจากข้อมูลที่ได้ชี้ให้เห็นว่าผู้บริหารส่วนใหญ่ใส่ใจในการดูแลและเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนออกกำลังกาย ระหว่างออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย

3) ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่าผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆทำบ่อยครั้งรองลงมาคือการปั่นจักรยาน มีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น ทำบ่อยครั้ง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำได้โดยไม่ยุ่งยาก ส่วนสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายที่ใช้บ่อยที่สุดคือ ที่บ้าน รองลงมาคือที่สวนสาธารณะ จากข้อมูลที่ได้ทำให้เห็นว่าผู้บริหารเลือกที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมและสถานที่ที่สะดวก

4) ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่เดินทางไปออกกำลังกายตามลำพังทำบ่อยครั้ง หากต้องมีการออกกำลังกายสถานที่ไกลๆ บ้านผู้บริหารเลือกที่จะเดินทางไปออกกำลังกายทำบ่อยครั้ง และ เดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว

ตอนที่ 3 การอภิปรายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ทำบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเช้าที่บ้านทำบ่อยครั้ง รับประทานผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะทำบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเช้าจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวนทำบ่อยครั้ง รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อทำบ่อยครั้ง ประชุมอาหารรับประทานเองที่บ้านทำบ่อยครั้ง ในระหว่างทำงานหรือประชุมมีการคิมน้ำชา กาแฟทำบ่อยครั้ง คิมน้ำผลไม้ทำบ่อยครั้งและขณะอยู่ที่บ้านพักทำน้ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทำน้อยครั้ง รับประทานอาหารเช้าเสริมทำน้อยครั้ง ส่วนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เคยปฏิบัติเลยได้แก่ สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าผู้บริหารสถานศึกษามีการดูแลและเอาใจใส่ตนเองในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างดีโดยเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในปริมาณที่เหมาะสม และมีการคิมน้ำดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ในระดับน้อยครั้งและไม่มีการสูบบุหรี่เลยซึ่งทั้งสองสิ่งนี้เมื่อบริโภคเข้าไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ตอนที่ 4 การอภิปรายการเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานีเพศชายและหญิง

จากการศึกษาพบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันในด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันซึ่งจากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าผู้บริหารสถานศึกษาทั้งเพศชายและหญิงต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำหน้าที่บริหารจัดการภายในสถานศึกษารวมทั้งมีการประชุมสัมมนาอยู่เป็นประจำ กล่าวได้ว่าใช้เวลาส่วนใหญ่ในการทำงานทำให้ไม่มีเวลาในการวางแผนในการออกกำลังกายรวมไปถึงการบริโภคอาหารที่มีงานเลี้ยงสังสรรค์อยู่เป็นประจำทำให้ต้องบริโภคอาหารตามที่จัดเลี้ยงไว้

