บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีสมมติฐานการวิจัย คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความแตกต่างกัน การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีสำรวจข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 5 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 450 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติที (*t* test)

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า

1. นักเรียนทั้งหมด 450 คน เป็นเพศชายและหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีอายุระหว่าง 16-18 ปี จำนวน 385 คน คิดเป็นร้อยละ 85.56 เรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4 มีจำนวนเท่ากับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5 และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6 จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 นักเรียนอยู่ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยามีจำนวนเท่ากับโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครและโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

1.1 นักเรียนชอบวิชาพลศึกษาบางวิชาในหลักสูตรของโรงเรียนมากที่สุด จำนวน 221 คน คิดเป็นร้อยละ 49.12 รองลงมา คือ ชอบวิชาพลศึกษาทุกวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน จำนวน 166 คน คิดเป็นร้อยละ 36.89 ไม่ชอบวิชาพลศึกษาบางวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 12.45 และน้อยที่สุด ไม่ชอบวิชาพลศึกษาทุกวิชาในหลักสูตรของโรงเรียน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.56

1.2 นักเรียนให้เหตุผลว่า ได้ออกกำลังกายมากที่สุด จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 18.45 รองลงมา สนุกสนานมีจำนวนเท่ากับถนัดบางวิชา จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 15.56 ไม่ถนัดบางวิชา จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 14.00 ไม่ชอบบางวิชา จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 9.12 ชอบบางวิชา จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.78 ไม่ให้เหตุผล จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 5.34 เหนื่อยเกินไป จำนวน16 คน คิดเป็นร้อยละ 3.56 ฝึกปฏิบัติได้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.12 บางวิชาไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายจำนวนเท่ากับไม่ได้ใช้ประโยชน์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.23 ไม่ชอบเล่นกีฬา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.67 และน้อยที่สุด ไม่ชอบวิชาพลศึกษาทุกวิชา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.45 ตามลำดับ

1.3 นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์/เล่นอินเทอร์เน็ตมากที่สุด จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ36.00 รองลงมา ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 26.89 ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 20.67 อ่านหนังสือ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 10.67 ท่องเที่ยว จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 3.56 และน้อยที่สุด กิจกรรมอื่น ๆ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.23

1.4 นักเรียนชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุด จำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 75.12 ตามด้วยกลุ่มที่ไม่ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 24.89

1.5 นักเรียนชอบเล่นกีฬาบาสเกตบอลมากที่สุด จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 18.94 รองลงมา ฟุตบอล จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 18.35 เทเบิลเทนนิส จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 11.54 แบดมินตัน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.36 กรีฑา จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 8.56 วอลเล่ย์บอล จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 8.29 ว่ายน้ำ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 จักรยาน จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 5.33 โยคะ/แอโรบิค จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.85 ลีลาศ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 3.55 เล่นกีฬาได้ทุกประเภท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 2.08 และน้อยที่สุด ตะกร้อ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.78

1.6 นักเรียนออกกำลังกาย 1-2 วันมากที่สุด จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 52.23 รองลงมา ออกกำลังกาย 3-4 วัน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 24.23 ออกกำลังกาย 7 วัน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 8.23 ไม่เคยออกกำลังกาย จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 และน้อยที่สุด ออกกำลังกาย 5-6 วัน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 7.34 ตามลำดับ

1.7 นักเรียนใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งอยู่ระหว่าง 20-45 นาทีมากที่สุด จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 47.12 รองลงมา น้อยกว่า 20 นาที จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 27.12 และน้อยที่สุด มากกว่า 45 นาที จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 25.78 ตามลำดับ

1.8 นักเรียนออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานมากที่สุด จำนวน 163 คน คิดเป็นร้อยละ 36.23 รองลงมา เพื่อสุขภาพแข็งแรง จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 24.23 เพื่อการลดน้ำหนัก จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 13.34 เพื่อผ่อนคลายความเครียด จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 13.12 จุดประสงค์อื่น ๆ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 5.78 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56 และน้อยที่สุด เพื่อการแข่งขัน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.78 ตามลำดับ

2. ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพน้อยที่สุด จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 30.23 รองลงมา ระดับปานกลาง จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 ระดับน้อย จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 21.12 ระดับดี จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 19.12 และระดับดีที่สุด จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.56 ตามลำดับ

3. ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.82) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

3.1 นักเรียนมีเจตคติเห็นว่า จริง (ทางบวก) ในข้อวิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการได้เช่นเดียวกับวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตร มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = 3.17) รองลงมา การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้กล้าแสดงออกมากขึ้น ($\overline{X}$ = 3.16) การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ ($\overline{X}$ = 3.15) นักเรียนคิดว่า การเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมีส่วนทำให้นักเรียนตั้งใจจะออกกำลังกายมากขึ้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ นักเรียนคิดว่า ช่วงเวลาการฝึกออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษาคุ้มค่ามาก ($\overline{X}$ = 3.09) นักเรียนนำความรู้จากวิชาพลศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการฝึกออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 3.03) นักเรียนชอบและรักการเรียนวิชาพลศึกษา ($\overline{X}$ = 2.94) ถ้าไม่ได้เล่นกีฬาที่สนามกีฬาก็จะเล่นอยู่ที่บ้าน ($\overline{X}$ = 2.93) นักเรียนตั้งใจที่จะออกกำลังกายทุกวัน ($\overline{X}$ = 2.89) นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำโดยไม่ต้องให้ใครเตือน ($\overline{X}$ = 2.82) นักเรียนตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ($\overline{X}$ = 2.79) แม้ว่าจะมีการบ้านหรืองานยุ่งมาก นักเรียนก็จะแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ($\overline{X}$ = 2.63) นักเรียนตั้งใจชวนเพื่อน ๆ ไปเล่นกีฬาหลังเลิกเรียนเสมอ ($\overline{X}$ = 2.61)

3.2 นักเรียนมีเจตคติเห็นว่า ไม่จริง (ทางลบ) ในข้อนักเรียนคิดว่า ได้รับประโยชน์น้อยมากจากการเรียนพลศึกษา ($\overline{X}$ = 2.32) รองลงมา คือ นักเรียนไม่ต้องการใช้เวลาว่างในการแข่งขันกีฬา เพราะทำให้เสียเวลาและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ($\overline{X}$ = 2.26) และนักเรียนไม่ชอบวิชาพลศึกษาเพราะมีการแข่งขันและทำให้นักเรียนรู้สึกอับอาย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$ = 2.15)

4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 2.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้ดังนี้

4.1 นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติมาก (ทางบวก) ในข้อนักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = 3.14) รองลงมา ถ้านักเรียนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย นักเรียนหยุดพัก ($\overline{X}$ = 3.08) นักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม (X=3.07) นักเรียนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ($\overline{X}$ = 3.06) นักเรียนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 3.00) นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ($\overline{X}$ = 2.94) นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 2.91) นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 2.89) นักเรียนมักจะออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ($\overline{X}$ = 2.78) นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ($\overline{X}$ = 2.69) นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลัง-กายค่าเฉลี่ยเท่ากับเมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดพักและประคบด้วยน้ำแข็ง ($\overline{X}$ = 2.64) นักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว ($\overline{X}$ = 2.63)

4.2 นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติน้อย (ทางลบ) ในข้อ นักเรียนคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย ($\overline{X}$ = 2.47) รองลงมา คือ นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว ($\overline{X}$ = 2.38) นักเรียนออกกำลังกายภายหลังจากรับประทาน-อาหารทันที ($\overline{X}$ = 1.99) และนักเรียนดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\overline{X}$ = 1.94)

5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันทุกด้าน ดังนี้

5.1 ด้านนักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึก เหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว

5.2 ด้านนักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว

5.3 ด้านนักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออก กำลังกาย

5.4 ด้านนักเรียนคลายอุ่นร่างกายหลังการออกกำลังกาย

5.5 ด้านเมื่อเกิดข้อเท้าพลิก เคล็ด ขัดยอก ฟกช้ำ ขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดพัก และประคบด้วยน้ำแข็ง

5.6 ด้านนักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยเสื้อกางเกงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

5.7 ด้านนักเรียนสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย

5.8 ด้านนักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย

5.9 ด้านนักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ และสนามก่อนการออกกำลังกาย

5.10 ด้านนักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม

5.11 ด้านถ้านักเรียนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดพัก

5.12 ด้านนักเรียนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

5.13 ด้านนักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

5.14 ด้านนักเรียนดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย

5.15 ด้านนักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

5.16 ด้านนักเรียนออกกำลังกายภายหลังจากรับประทานอาหารทันที

5.17 ด้านนักเรียนมักจะออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ

ซึ่งทุกด้านนี้แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลในประเด็นสำคัญดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากผลวิจัย พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยรวมมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อยที่สุด อย่างไรก็ตาม ผลวิจัยนั้นก็ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อด้านปัญหาและสุขภาพร่างกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เนื่องจากการวิจัยด้านเจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายนั้นอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าเนื่องจากปัจจุบันนี้ประชาชนให้ความสำคัญกับสุขภาพของการดำรงชีวิตมากขึ้น ฉะนั้นจึงมีสื่อสารสนเทศต่าง ๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่อย่างมากมาย โดยที่สื่อเหล่านี้สามารถเข้าถึงนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏได้โดยง่าย และไม่รู้ตัว เช่น หนังสืออ่านนอกเวลา บทความบนอินเทอร์เน็ต และโครงการรณรงค์การออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้สามารถช่วยให้นักเรียนนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพอย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่งผลให้นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเกิดเจตคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสมรรถภาพและสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความตระหนักถึงการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเองอีกด้วย

ด้านเจตคติและพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีเจตคติโดยรวมเห็นว่าจริงหรือในระดับดี และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งหรือระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรพล มั่นภาวนา (2547) ที่พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายด้านเจตคติของประชาชน จำแนกตามเพศชายและหญิง มีเจตคติในระดับดี และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีระชาติ สมใจ (2550) ที่พบว่า นักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานีมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีเวลาว่างหลังจากการเรียนหนังสือ นักเรียนจึงมีความสนใจ

ในกิจกรรมกีฬาที่ตนเองชื่นชอบ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้น ช่วยก่อให้เกิดความสนุกสนาน และยังเป็นการผ่อนคลายความเครียดหลังจากการเรียนอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลที่สำรวจได้ว่า นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วัชรินทร์ ขี่ทอง และคนอื่น ๆ (2549) ที่พบว่า ประชาชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาถึงร้อยละ 87.35 และมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนานถึงร้อยละ 51.25

ด้านการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมทุกพฤติกรรมสูงกว่านักเรียนหญิง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pender (1996) ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออก-กำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Meyer et al. (2004) ที่พบว่า ผู้หญิงมีการเล่นกีฬาน้อยกว่าผู้ชาย และเพศชายมีการบริหารร่างกายมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปนัดดา จูเภา (2544) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา-ตอนต้นที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักเรียนชายมีสภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงและความพร้อมมากกว่า จึงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่านักเรียนหญิงที่อาจมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและความพร้อมน้อยกว่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรจัดกิจกรรมรณรงค์ให้นักเรียน-สาธิตเห็นความสำคัญของวิชาพลศึกษา การออกกำลังกาย และการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรจัดให้มีผู้นำด้านการออกกำลังกายในประเภทอื่น ๆ ตามความต้องการของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏมีทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

3. โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรปรับแผนการสอนให้มุ่งเน้นด้านทฤษฎีของวิชาพลศึกษามากยิ่งขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจด้านทักษะการออกกำลังกาย กฎกติกา และวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องในกีฬาแต่ละประเภท เนื่องจากนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความรู้ด้านการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนในกลุ่มโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมและเจตคติในการออกกำลังกาย เช่น ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยทางสุขภาพส่วนตัว

3. ควรเจาะจงศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายจากชนิดกีฬาที่นักเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏชอบปฏิบัติหรือกีฬาที่บรรจุในหลักสูตรการเรียน เป็นต้น