

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้ศึกษานำเสนอตามลำดับชั้น ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ขั้นตอนการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแสดงเป็นจำนวนร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามตามการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ดังแสดงในตาราง 2

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 2 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	614	43.2
หญิง	808	56.8
<b>รวม</b>	<b>1,422</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 2 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.8 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.2 ตามลำดับ

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามคณะ

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>คณะ</b>		
ครุศาสตร์	211	14.8
วิทยาการจัดการ	405	28.5
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	216	15.2
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	315	22.1
เทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร	68	4.8
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	207	14.6
<b>รวม</b>	<b>1,422</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 3 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามส่วนใหญ่เป็น คณะวิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 28.5 รองลงมา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 22.1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 15.2 คณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 14.8 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 14.6 และคณะ เทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร คิดเป็นร้อยละ 4.8 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2** ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี  
ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

**ตาราง 4** แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมตามการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. นักศึกษาออกกำลังกาย	1,296	91.1
2. นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย	126	8.9
<b>รวม</b>	<b>1,422</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออก  
กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 91.1 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.9 ตามลำดับ

**ตาราง 5** แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ต่อสัปดาห์

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน	208	16.1
2. สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน	975	75.2
3. สัปดาห์ละ 6 – 7 วัน	113	8.7
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออก  
กำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน คิดเป็นร้อยละ 75.2 รองลงมา คือ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ  
1 – 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6 – 7 วัน คิดเป็นร้อยละ 8.7  
ตามลำดับ

**ตาราง 6 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมตามสาเหตุที่นักศึกษา  
ไม่ออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. ไม่มีเวลา	126	73	57.9
2. ไม่สนใจ	126	109	86.5
3. ไม่มีอุปกรณ์	126	2	1.5
4. เสียเวลาทำการบ้าน	126	107	84.9

จากตาราง 6 พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมของการไม่  
ออกกำลังกายเหตุผลคือไม่สนใจจากจำนวนนักศึกษา 109 คน คิดเป็นร้อยละ 86.5 รองลงมา  
คือเสียเวลาทำการบ้าน คิดเป็นร้อยละ 84.9 ไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 57.9 และ ไม่มี  
อุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

**ตาราง 7 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมในการใช้ระยะเวลาสำหรับ  
การออกกำลังกาย**

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ต่ำกว่า 15 นาที	6	0.4
2. 15 – 30 นาที	168	13.0
3. 31 – 45 นาที	585	45.1
4. 46 นาทีขึ้นไป	537	41.5
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 7 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมในการออก  
กำลังกายใช้เวลาอยู่ในช่วง 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมา 46 นาที ขึ้นไป  
คิดเป็นร้อยละ 41.5 และ 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.0 และต่ำกว่า 15 นาที คิดเป็น  
ร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมตามชนิดกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. ฟุตบอล	1,296	346	26.7
2. วอลเลย์บอล	1,296	122	9.6
3. บาสเกตบอล	1,296	279	21.5
4. ชกมวย	1,296	11	0.8
5. วิ่ง	1,296	1,083	83.5
6. ว่ายน้ำ	1,296	52	4.0
7. ฟุตซอล	1,296	443	34.1
8. ตะกร้อ	1,296	173	13.3
9. แอโรบิค	1,296	630	48.6
10. อื่น ๆ โปรดระบุ (แบดมินตัน, ปิงปอง)	1,296	672	51.8

จากตาราง 8 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.5 รองลงมา การเต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 48.6 เหตุผลอื่น ๆ คือออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน , เทเบิลเทนนิส คิดเป็น ร้อยละ 51.8 ออกกำลังกายโดยออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 26.7 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 26.7 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 21.5 และน้อยที่สุดที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายคือ การว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 4.0 และการชกมวย คิดเป็นร้อยละ 0.8 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษา มีพฤติกรรมตามชนิดกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. ลีลาศ	1,296	2	0.1
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ	1,296	110	8.4
3. เดิน	1,296	495	38.2
4. โยคะ	1,296	116	8.9
5. ไทเก๊ก	1,296	45	3.4
6. รำมวยจีน	1,296	1	0.1
7. จั๊อกกิ้ง	1,296	1,242	95.8
8. อื่น ๆ ไปรจระบุ (เต้าเต๋อซิ่นซี)	1,296	1	0.1

จากตาราง 9 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยกิจกรรมจั๊อกกิ้ง คิดเป็นร้อยละ 95.8 รองลงมาคือ การเดิน คิดเป็นร้อยละ 38.2 และกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 8.4 กิจกรรมโยคะ คิดเป็นร้อยละ 8.9 และน้อยที่สุด นักศึกษาเลือกกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย คือ ลีลาศ รำมวยจีน เต้าเต๋อซิ่นซี คิดเป็นร้อยละ 0.1 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	710	54.8
2. มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 1 – 2 สัปดาห์	540	41.7
3. มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 3 – 4 สัปดาห์	5	0.3
4. มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 5 – 6 สัปดาห์	41	3.2
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 10 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยไม่มี การวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.8 รองลงมา มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 1 – 2 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 41.7 มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 5 – 6 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 3.2 และมีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุกๆ 3 – 4 สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 0.3 ตามลำดับ



ตาราง 11 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมตามลักษณะที่ออกกำลังกาย  
(ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. เป็นรายบุคคล	1,296	114	8.7
2. เพื่อน / กลุ่มเพื่อน	1,296	1,228	94.8
3. เพศเดียวกัน	1,296	1,171	90.3
4. เพื่อนต่างเพศ	1,296	411	31.7
5. แฟน / คู่รัก	1,296	435	33.5

จากตาราง 11 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมที่นิยมออกกำลังกายกับเพื่อน / กลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 94.8 รองลงมาคือออกกำลังกายกับ เพศเดียวกัน คิดเป็นร้อยละ 90.3 ออกกำลังกายกับแฟน/ คู่รัก คิดเป็นร้อยละ 33.5 เพื่อนต่างเพศ คิดเป็นร้อยละ 31.7 และการออกกำลังกายเป็นรายบุคคล คิดเป็นร้อยละ 8.7 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายในระยะตามเวลาที่นักศึกษาชอบการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. เช้า	1,296	8	0.6
2. เย็น	1,296	1,297	99.4

จากตาราง 12 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบึงฉลวยมีพฤติกรรมชอบออกกำลังกายในเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 99.4 รองลงมาออกกำลังกายในช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 0.6 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เวลาอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย	127	9.8
2. 1 - 5 นาที	323	25.0
3. 6 – 10 นาที	660	50.9
4. มากกว่า 10 นาที	186	14.3
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 13 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบึงฉลวยมีพฤติกรรมใช้เวลาอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายโดยใช้เวลา 6 – 10 นาที คิดเป็นร้อยละ 50.9 รองลงมา ใช้เวลา 1 – 5 นาที คิดเป็นร้อยละ 25.0 ใช้เวลามากกว่า 10 นาที คิดเป็นร้อยละ 14.3 และนักศึกษาเลือกน้อยที่สุดคือไม่มีการอบอุ่นร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 9.8 ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมอบอุ้มร่างกายก่อนการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ	592	45.6
2. วิ่งเหยาะ ๆ	598	46.2
3. นวดกล้ามเนื้อ	103	8.0
4. กายบริหาร	3	0.2
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 14 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมอบอุ้มร่างกายก่อนออกกำลังกายคือการวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาคือการยึดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 45.6 นวดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 8.0 และน้อยที่สุดคือกายบริหาร คิดเป็น ร้อยละ 0.2 ตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. ความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	1,296	930	71.7
2. เพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น	1,296	1,009	77.8
3. เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	1,296	956	73.7
4. เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	1,296	837	64.5
5. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	1,296	937	72.2
6. เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี	1,296	965	74.4
7. เป็นงานอดิเรก	1,296	428	33.0

จากตาราง 15 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์เพื่อสังคม/ได้เพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 77.8 รองลงมาคือออกกำลังกาย เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี คิดเป็นร้อยละ 74.4 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 73.7 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 72.2 เพื่อความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คิดเป็นร้อยละ 71.7 เพื่อใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 64.5 และน้อยที่สุดคือเพื่อเป็นงานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 33.0 ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
ตามความหนัก

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ไม่เหนื่อยเลย	9	0.7
2. รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย	719	55.5
3. เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้	568	43.8
4. เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้	-	-
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 16 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออก  
กำลังกายรู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย คิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมาออกกำลังกายจนเหนื่อยมากแต่  
สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ คิดเป็นร้อยละ 43.8 และน้อยที่สุดคือไม่เหนื่อยเลย คิดเป็น  
ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมเมื่อเกิดการบาดเจ็บ  
(ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. หยุดเล่นทันที	1,296	1,113	85.8
2. พยายามฝืนเล่นต่อ	1,296	40	3.0
3. ใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บ	1,296	747	57.6
4. ประคบด้วยน้ำแข็ง	1,296	633	48.8
5. ไปพบแพทย์	1,296	786	60.6

จากตาราง 17 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมเวลา  
ออกกำลังกายแล้วเกิดการบาดเจ็บนักศึกษาจะหยุดเล่นทันที คิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมาคือ  
ไปพบแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 60.6 ใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บ คิดเป็นร้อยละ 57.6 ตามด้วย  
ประคบน้ำน้ำแข็ง คิดเป็นร้อยละ 48.8 และน้อยที่สุดคือนักศึกษาพยายามฝืนเล่นต่อ คิดเป็น  
ร้อยละ 3.0 ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มน้ำใน  
การออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย	5	.3
2. ดื่มน้ำขณะออกกำลังกาย	-	-
3. ดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย	1,055	81.5
4. ดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ	236	18.2
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 18 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายนักศึกษาจะดื่มน้ำหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมา นักศึกษาจะดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 18.2 และน้อยที่สุดคือนักศึกษาดื่มน้ำก่อนออกกำลังกายน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.3 ตามลำดับ

ตาราง 19 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการใช้เครื่องดื่มหลังการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1. น้ำสะอาด	1,296	1,265	97.6
2. น้ำเกลือแร่	1,296	663	51.1
3. น้ำอัดลม	1,296	447	34.4
4. น้ำผลไม้	1,296	646	49.8
5. เครื่องดื่มชูกำลัง	1,296	118	9.1
6. อื่น ๆ โปรดระบุ (น้ำสมุนไพร)	1,296	22	1.6

จากตาราง 19 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมหลังการออกกำลังกายนิยมดื่มน้ำสะอาด คิดเป็นร้อยละ 97.6 รองลงมาคือดื่มน้ำเกลือแร่ คิดเป็นร้อยละ 51.1 น้ำผลไม้ คิดเป็นร้อยละ 49.8 น้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 34.4 เครื่องดื่มชูกำลัง คิดเป็นร้อยละ 9.1 และน้อยที่สุดที่นักศึกษาเลือกเหตุผลอื่น ๆ คือดื่มน้ำสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 1.6 ตามลำดับ



ตาราง 20 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมในการเยี่ยมอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ยืมทุกครั้งในการออกกำลังกาย	-	-
2. ยืมเป็นบางครั้ง	77	6.0
3. ไม่เคยยืมเลย	1,157	89.2
4. ให้เพื่อนยืม	62	4.8
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 20 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมไม่เคยยืมอุปกรณ์เลย คิดเป็นร้อยละ 89.2 รองลงมายืมเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.0 และน้อยที่สุดคือให้เพื่อนยืม คิดเป็นร้อยละ 4.8 ตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. การชะลอความเร็ว	36	2.7
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	1,216	93.8
3. การนวดคลึงกล้ามเนื้อ	14	1.1
4. การอาบน้ำอุ่น	15	1.2
5. อื่น ๆ ไปรตระนู (นั่งพักนิ่ง ๆ)	15	1.2
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 21 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมหลังการออกกำลังกายนักศึกษาใช้วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 93.8 รองลงมาคือการชะลอความเร็ว คิดเป็นร้อยละ 2.7 การอาบน้ำอุ่น คิดเป็นร้อยละ 1.2 และเหตุผลอื่น ๆ คือการนั่งพักนิ่ง ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.2 น้อยที่สุดคือการนวดคลึงกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 1.1 ตามลำดับ

ตาราง 22 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษา มีพฤติกรรมการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ชุดกีฬา	1,225	94.5
2. ชุดวอร์ม	71	5.5
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 22 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 94.5 รองลงมานักศึกษาใส่ชุดวอร์ม คิดเป็น ร้อยละ 5.5 ตามลำดับ

ตาราง 23 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษามีพฤติกรรมในการใช้รองเท้าสำหรับการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. รองเท้าผ้าใบ	878	67.8
2. รองเท้าตามชนิดกีฬา	418	32.2
<b>รวม</b>	<b>1,296</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 23 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมใส่รองเท้าผ้าใบในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.8 รองลงมาใส่รองเท้าตามชนิดกีฬา คิดเป็น ร้อยละ 32.2 ตามลำดับ

ตาราง 24 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษา มีพฤติกรรมในการใช้สถานที่สำหรับการออกกำลังกาย (ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

รายการ	จำนวน (ทั้งหมด)	จำนวน (คนตอบ)	ค่าร้อยละ
1 สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย	1,296	1,217	93.9
2 สวนสาธารณะของเทศบาล	1,296	1,117	86.1
3 สนามกีฬาากลางจังหวัด	1,296	230	17.7
4 สนามกีฬาในโรงเรียนในหมู่บ้าน	1,296	384	29.6
5 สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่สังกัด	1,296	621	47.9
6 ศูนย์ฟิตเนสในหอพักนักศึกษา	1,296	207	15.9

จากตาราง 24 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมในการใช้สถานที่สำหรับการออกกำลังกายคือ สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 93.9 รองลงมาคือ สวนสาธารณะของเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 86.1 สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่สังกัด คิดเป็นร้อยละ 47.9 สนามกีฬาากลางจังหวัด คิดเป็นร้อยละ 17.7 และน้อยที่สุดใช้ศูนย์ฟิตเนสในหอพักนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตามลำดับ