

บทที่ 5

บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองครั้งนี้ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,422 คน โดยสรุปผลการศึกษาค้นคว้า อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.8 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.2 และผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็น นักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 28.5 รองลงมา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 22.1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คิดเป็นร้อยละ 15.2 คณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 14.8 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คิดเป็นร้อยละ 14.6 และคณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร คิดเป็นร้อยละ 4.8

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 91.1 และนักศึกษาไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.9

1.3 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน คิดเป็นร้อยละ 75.2 รองลงมา คือ ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1-2 วัน คิดเป็นร้อยละ 16.1 และออกกำลังกายสัปดาห์ละ 6-7 วัน คิดเป็นร้อยละ 8.7 ตามลำดับ

1.4 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมของการไม่ออกกำลังกาย เหตุผลคือไม่สนใจจากจำนวนนักศึกษา 109 คน คิดเป็นร้อยละ 86.5 รองลงมาคือเสียเวลาทำการบ้านจากจำนวนนักศึกษา 107 คน คิดเป็นร้อยละ 84.9 ไม่มีเวลาจากจำนวนนักศึกษา

73 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 และ ไม่มีอุปสรรคจากจำนวนนักศึกษา 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.5 ตามลำดับ

1.5 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายใช้เวลาอยู่ในช่วง 31 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 45.1 รองลงมา 46 นาที ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 41.5 และ 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 13.0 ต่ำกว่า 15 นาที คิดเป็นร้อยละ 0.4 ตามลำดับ

1.6 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออกกำลังกายโดยการวิ่งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 83.5 รองลงมา การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 48.6 เหตุผลอื่นๆ คือ ออกกำลังกาย โดยการเล่นแบดมินตัน , เทเบิลเทนนิส คิดเป็น ร้อยละ 51.8 ออกกำลังกายโดย ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 26.7 และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 26.7 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 21.5 และน้อยที่สุดที่นักศึกษาเลือกออกกำลังกายคือ การว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 4.0 และการชกมวย คิดเป็นร้อยละ 0.8 ตามลำดับ

1.7 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยกิจกรรมจ็อกกิ้ง คิดเป็นร้อยละ 95.8 รองลงมาคือ การเดิน คิดเป็นร้อยละ 38.2 และกิจกรรมเข้าจังหวะ คิดเป็นร้อยละ 8.4 กิจกรรมโยคะ คิดเป็นร้อยละ 8.9 และ น้อยที่สุดที่นักศึกษาเลือกกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย คือ ลีลาศ รำมวยจีน เต้าเต๋อซันซี คิดเป็นร้อยละ 0.1 ตามลำดับ

1.8 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

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

1.10 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมชอบออกกำลังกายในเวลายื่น คิดเป็นร้อยละ 99.4 รองลงมาออกกำลังกายในช่วงเช้า คิดเป็น ร้อยละ 0.6 ตามลำดับ

1.11 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมใช้เวลาอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายโดยใช้เวลา 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

1.12 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายคือการวิ่งเหยาะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 46.2 รองลงมาคือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 45.6 นวดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 8.0 และน้อยที่สุดคือกายบริหาร คิดเป็น ร้อยละ 0.2 ตามลำดับ

1.13 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์เพื่อสังคม/ได้เพื่อนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 77.8 รองลงมาคือออกกำลังกายเพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี คิดเป็นร้อยละ 74.4 เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ คิดเป็นร้อยละ 73.7 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 72.2 เพื่อความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คิดเป็นร้อยละ 71.7 เพื่อใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 64.5 และน้อยที่สุดคือเพื่อเป็นงานอดิเรก คิดเป็นร้อยละ 33.0 ตามลำดับ

1.14 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมออกกำลังกายรู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย คิดเป็นร้อยละ 55.5 รองลงมาออกกำลังกายจนเหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้ คิดเป็นร้อยละ 43.8 และน้อยที่สุดคือไม่เหนื่อยเลย คิดเป็น ร้อยละ 0.7 ตามลำดับ

1.15 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมเวลาออกกำลังกายแล้วเกิดการบาดเจ็บนักศึกษาจะหยุดเล่นทันที คิดเป็นร้อยละ 85.8 รองลงมาคือไปพบแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 60.6 ใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บ คิดเป็นร้อยละ 57.6 ตามด้วยประคบน้ำน้ำแข็ง คิดเป็นร้อยละ 48.8 และน้อยที่สุดคือนักศึกษาพยายามฝืนเล่นต่อ คิดเป็นร้อยละ 3.0 ตามลำดับ

1.16 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมเวลาในการออกกำลังกาย นักศึกษาจะดื่มน้ำหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 81.5 รองลงมานักศึกษาจะดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ คิดเป็นร้อยละ 18.2 และน้อยที่สุดคือนักศึกษาดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 0.3 ตามลำดับ

1.17 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมหลังการออกกำลังกายนิยมดื่มน้ำสะอาด คิดเป็นร้อยละ 97.6 รองลงมาคือดื่มน้ำเกลือแร่ คิดเป็นร้อยละ 51.1 น้ำผลไม้

คิดเป็นร้อยละ 49.8 น้ำอัดลม คิดเป็นร้อยละ 34.4 เครื่องดื่มชูกำลัง คิดเป็นร้อยละ 9.1 และ น้อยที่สุดที่นักศึกษาเลือกเหตุผลอื่น ๆ คือดื่มน้ำสมุนไพร คิดเป็นร้อยละ 1.6 ตามลำดับ

1.18 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมไม่เคยเยี่ยมอุปรณ์เลย คิดเป็นร้อยละ 89.2 รองลงมาเยี่ยมเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 6.0 และน้อยที่สุดคือให้เพื่อนเยี่ยม คิดเป็นร้อยละ 4.8 ตามลำดับ

1.19 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมหลังการออกกำลังกาย นักศึกษาใช้วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 93.8 รองลงมาคือ การชะลอความเร็ว คิดเป็นร้อยละ 2.7 การอบน้ำอุ่น คิดเป็นร้อยละ 1.2 และเหตุผลอื่น ๆ คือการนั่งพักนิ่ง ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.2 น้อยที่สุดคือการนวดคลึงกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ 1.1 ตามลำดับ

1.20 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมใส่ชุดกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 94.5 รองลงมานักศึกษาใส่ชุดวอร์ม คิดเป็น ร้อยละ 5.5 ตามลำดับ

1.21 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมใส่รองเท้าผ้าใบในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.8 รองลงมาใส่รองเท้าตามชนิดกีฬา คิดเป็นร้อยละ 32.2 ตามลำดับ

1.22 นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมในการใช้สถานที่สำหรับการออกกำลังกายคือ สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 93.9 รองลงมาคือสวนสาธารณะ ของเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 86.1 สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่สังกัด คิดเป็นร้อยละ 47.9 สนามกีฬากลางจังหวัด คิดเป็นร้อยละ 17.7 และน้อยที่สุดใช้ศูนย์ฟิตเนสส์ในหอพักนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 15.9 ตามลำดับ

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เรื่องศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ผลจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 91.1 และไม่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.9 แสดงให้เห็นว่านักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายอยู่ในระดับที่สูงเป็นเพราะว่า นักศึกษาต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี และมีรูปร่างรักษาทรวดทรงได้และทาง มหาวิทยาลัยได้สนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายและมีนโยบายให้มหาวิทยาลัยเป็น มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะและทางมหาวิทยาลัยได้สนับสนุนให้นักศึกษาและบุคลากรได้

ออกกำลังกายหลังเลิกงานและเลิกเรียนทุกวันซึ่งกิจกรรมนี้ได้ทำภายใต้โครงการราชภัฏรุ่นใหม่ ใส่ใจสุขภาพจึงทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงซึ่งได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 41) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี จิตใจดี ทำให้ รักษาทรุดทรองอยู่ได้หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงประสงค์ได้ เราจึงควรออกกำลังกายทุกวันให้เป็น กิจนิสัยและ จากตาราง 5 หน้า 76 นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน และ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 – 2 วัน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพตามการออกกำลังกายดังที่จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 38) ได้กล่าวสรุปหลัก ในการออกกำลังกายไว้ว่าความถี่ของการออกกำลังกาย (Frequency) การฝึกกิจกรรมที่ได้นั้นควร ฝึกอย่างสม่ำเสมอ เช่น ฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง หรือวันเว้นวัน เมื่อร่างกายสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น แล้วควรฝึกให้ทุกวันในระยะที่เหมาะสม ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพ และสุขภาพทางกายเป็นอย่างดี

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การออกกำลังกายและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายว่ามีความสำคัญต่อชีวิตและสุขภาพซึ่ง สอดคล้องกับ ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536, หน้า 175 - 185) ได้กล่าวว่า ประชาชนที่มี การศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาต่ำและ สอดคล้องกับธมวรรณ ศักดิ์วังปลา (2546, หน้า 24-26) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่โน้มน้าวเป็นปัจจัยที่ เกี่ยวข้องกับความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมของบุคคลที่มีต่อเรื่องใดเรื่อง หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลปัจจัยประเภทนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้หรือ ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะได้รับการได้รับความรู้ การเปลี่ยนแปลง เจตคติและการสร้างค่านิยมที่บุคคลได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมหรือจาก การเรียนรู้ด้วยตนเอง

จากตาราง 6 หน้า 76 สาเหตุที่นักศึกษาบางส่วนไม่ออกกำลังกายจากการที่ใช้ แบบสอบถามถามถึงเหตุผลที่ไม่ออกกำลังกายเป็นเพราะว่านักศึกษาไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย เสียเวลาทำการบ้าน ไม่มีเวลา จากการสำรวจทั้งหมด 1,422 คน ไม่ออกกำลังกายถึง 126 คน นั้นถ้าจะนับจริง ๆ แล้วนั้นก็ถือว่าเป็นตัวเลขที่สูงด้วยเหตุนี้จะต้องให้มหาวิทยาลัยมาคิดแล้วว่าจะ มีวิธีการทำอย่างไรที่จะทำให้ นักศึกษามาออกกำลังกายและ จะมีวิธีการกระตุ้น สร้างจิตสำนึกให้ นักศึกษารักสุขภาพรักตัวเองโดยการหันมาออกกำลังกายและ การที่จะทำให้นักศึกษาหันมา ออกกำลังกายนั้นเป็นหน้าที่ของกองพัฒนานักศึกษาซึ่งรับผิดชอบโดยงานส่งเสริมการกีฬาและ งานอนามัยและสุขภาพที่จะหาวิธีการแนะนำให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายและ ประชาสัมพันธ์อย่างไร

จึงจะได้ผลซึ่งสอดคล้องกับที่สมบัติ กาญจนกิจ (2541, หน้า 45) ได้สำรวจพฤติกรรมของคนใน กรุงเทพมหานคร ที่เกี่ยวกับการที่ไม่ออกกำลังกายพบว่าสาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย 'ไม่มีเวลาออกกำลังกายทำให้เหนื่อยเมื่อยล้า ไม่สะดวกต้องเสียเวลา

การออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมสูงที่สุดคือ การวิ่ง เป็นเพราะว่านักศึกษา มาออกกำลังกายกับเพื่อนหรือออกกำลังกายคนเดียวก็ได้ เป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัย และประหยัดไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมายมีผลดีต่อสุขภาพตัวเอง และอีกอย่างหนึ่งของการออกกำลังกายคือนักศึกษาคือการเล่นฟุตบอล การเดินแอโรบิค เป็นเพราะว่าทาง มหาวิทยาลัยได้จัดสนามฟุตบอลที่ได้มาตรฐานและมีเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา และมีลานเดินแอโรบิคและวิทยากร นำเดินแอโรบิคที่มีประสบการณ์และมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ กัณหา สีมาพล (2547, หน้า บทคัดย่อ) กล่าวว่าได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาและดูกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่เข้าร่วมมากที่สุดคือการ วิ่ง เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะใช้เวลาตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป และออกกำลังกายโดยมีการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย และ มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น มีความสุขซึ่งสอดคล้องกับ ดำรง กิจกุลศล (2527, หน้า 81) กล่าวว่าในขณะที่ออกกำลังกายจะรู้สึกเพลิดเพลินไม่หมกมุ่นกับเรื่องราวที่เป็นปัญหาต่าง ๆ

ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนักศึกษามีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายคือการวิ่งเหยาะ ๆ และรองลงมาคือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งตรงกับหลักการออกกำลังกายของ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, (2548, หน้า 15) การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การวิ่งเพื่อสุขภาพ แตกต่างไปจากการวิ่งเพื่อแข่งขัน การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเน้นไปที่การทำให้ร่างกายแข็งแรง และไม่บาดเจ็บ การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ยิ่งถ้าเป็นคนที่ไม่เคยวิ่งออกกำลังกายมาก่อน หรือไม่เคย วิ่งมานานแล้ว ถ้าหากต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพจริง ๆ ก็ควรวิ่งอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 วัน หรือวันเว้นวันหรือทุกวันได้ก็จะดีมากการออกกำลังกายที่ถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้

บุคคลที่นิยมออกกำลังกายด้วยมากที่สุดคือ เพื่อน/กลุ่มเพื่อนและรองลงมาคือเพศเดียวกัน และเหตุผลหลัก ๆ ที่ออกกำลังกายคือมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น, ความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับจรินทร์ ถานีรัตน์ (2529, หน้า 98) กล่าวว่า บุคคลากรมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้หลัก การออกกำลังกายที่

ถูกต้อง เหมาะสม มีความเข้าใจวิธีการออกกำลังกายและจัดการตลอดจนสามารถเลือกกิจกรรม ออกกำลังกาย ได้อย่างเหมาะสม และยังได้สอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ที่กล่าวว่าคนเราจะต้องการความรัก มิตรภาพ ความใกล้ชิดผูกพัน ต้องการเพื่อน การมีโอกาสเข้าสมาคม สัมผัสกับผู้อื่น ได้รับการยอมรับเป็นสมาชิกในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือหลายกลุ่ม

จากตาราง 17 หน้า 86 จะพบว่านักศึกษาบางส่วนที่ยังมีวิธีการที่ไม่ถูกหลักการ จากการออกกำลังกายแล้วเกิดอุบัติเหตุซึ่งนักศึกษาจำนวนหนึ่งได้หยุดเล่นและประคบด้วยน้ำแข็ง แล้วไปพบแพทย์ แต่บางส่วนนักศึกษาใช้วิธีการใช้นานวดบริเวณที่เจ็บ และอีกบางส่วนยังฝืนเล่น ต่อซึ่งเหตุนี้ทำให้เกิดหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อทำลาย สุขภาพเสียมากกว่าด้วยเหตุนี้ทางมหาวิทยาลัยโดยกองพัฒนานักศึกษาควรจัดให้ความรู้เรื่อง ทักษะการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธีให้นักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาเพื่อที่ นักศึกษาได้ออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีสุขภาพที่ดี

จากสาเหตุที่นักศึกษาไม่ยอมอุปกรณ์เพราะนักศึกษามีอุปกรณ์ใช้ส่วนตัวและถ้าเป็น กีฬาฟุตบอล, ฟุตบอล, บาสเกตบอล, ตะกร้อ นั้น ทางมหาวิทยาลัยได้จัดสนามกีฬา และอุปกรณ์ไว้ ที่สนามแล้ว คือ ตาข่ายฟุตบอล เบ็นบาส ตาข่ายตะกร้อ และยังมีสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่ประจำให้บริการอุปกรณ์กีฬาในเวลาหลังเลิกงานซึ่งเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษา ออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่เคยยอมอุปกรณ์เลย

สถานที่ในการออกกำลังกายของนักศึกษานั้นส่วนมากนักศึกษาเลือกออกกำลังกาย ในสนามกีฬาในมหาวิทยาลัย เป็นเพราะว่าเป็นสถานที่ที่อยู่ใกล้หอพัก และใกล้บ้าน สะดวกและ ปลอดภัย ประหยัด ในการเดินทางและมีอุปกรณ์ สนามที่ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ของ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร (2544, หน้า 25 - 33) พบว่า วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ชอบเล่นกีฬามาก และส่วนใหญ่เล่นกีฬาบริเวณบ้าน/ใกล้บ้าน สนามกีฬาของสถานศึกษา และรองลงมาที่นักศึกษา ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำคือสวนสาธารณะของเทศบาลหรือสวนชุมชนที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เป็นศูนย์รวมของทุกเพศทุกวัยและเป็นแหล่งที่มีที่ทานอาหารหรือแหล่งเที่ยวหลังจาก การออกกำลังกายและในส่วนนี้มหาวิทยาลัยก็ต้องมาสำรวจดูแล้วว่าทำไมนักศึกษาถึงได้มี บางส่วนที่ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะของเทศบาลซึ่งไกลจากมหาวิทยาลัยและอาจจะ เป็นเหตุให้นักศึกษาเกิดอุบัติเหตุในการขับขี่รถจักรยานยนต์ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยควรมีร้านอาหาร ที่มีมาตรฐานและมีคุณภาพไว้บริการนักศึกษาหลังการออกกำลังกายในตอนเย็น

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 นักศึกษาโดยเฉลี่ยแล้วจะพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ และออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน ด้วยเหตุนี้ทางมหาวิทยาลัยควรจัดสถานที่ออกกำลังกายคือลู่วิ่งที่ได้มาตรฐานซึ่งไม่ใช่บริเวณขอบถนนเหมือนเช่นปัจจุบันนี้เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการถูกรถชนก็เป็นไปได้ และโดยส่วนมากนักศึกษาจะออกกำลังกายในเวลาเดินทางมหาวิทยาลัยควรจัดสถานที่จอดรถให้เป็นที่เป็นทางไม่จอดรถไม่เป็นระเบียบและควรมีบริการน้ำดื่มให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายโดยจะเป็นร้านค้าที่ทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเองก็ตามหรือจะเป็นเครื่องทำน้ำเย็นที่สำหรับบริการผู้ที่มาออกกำลังกายตามจุดต่าง ๆ ใกล้เคียงบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

3.2 จะพบว่านักศึกษาบางส่วนที่ยังที่ยังมีวิธีการที่ไม่ถูกหลักการ จากการออกกำลังกายแล้วเกิดอุบัติเหตุซึ่งนักศึกษาจำนวนหนึ่งได้หยุดเล่นและประคบด้วยน้ำแข็งแล้วไปพบแพทย์ แต่บางส่วนนักศึกษายังใช้วิธีการใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ และอีกบางส่วนยังฝืนเล่นต่อซึ่งเหตุนี้ทำให้ ผิดหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อทำลายสุขภาพเสียมากกว่าด้วยเหตุนี้ทางมหาวิทยาลัยโดยกองพัฒนานักศึกษาควรจัดให้ความรู้เรื่องทักษะการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อให้นักศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องเพื่อประโยชน์ของนักศึกษาเพื่อที่นักศึกษาได้ออกกำลังกายที่ถูกวิธีและมีสุขภาพที่ดี

โดยรวมแล้วนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงครามนิยมการออกกำลังกายและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย แต่มีนักศึกษาบางส่วนที่นักศึกษาไม่นิยมออกกำลังกายเราจึงควรสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเอื้อต่อการออกกำลังกายโดยมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างหลากหลายให้ทุกคนมีโอกาสได้ร่วมกิจกรรม

4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองครั้งต่อไปควรจะทำการศึกษาวิจัย ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของทุกเพศทุกชั้นปี ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
2. ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับกีฬาเพื่อการแข่งขันในระดับอุดมศึกษาหลังจากที่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประสบผลสำเร็จแล้ว
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายว่ามีสาเหตุมาจากอะไร