

ชื่อเรื่อง : การศึกษาสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

ชื่อผู้วิจัย : ยุทธนา เรียนสร้อย

ปีที่วิจัย : 2554

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสร้างเกณฑ์มาตรฐานระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม วิทยาเขตรัชดา ภาคปกติ ชาย-หญิง ปีการศึกษา 2553 ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 503 คน เป็นชาย 229 คน หญิง 274 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 25 ปี ที่มีสุขภาพดีได้โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1.แบบสอบถามสถานภาพทั่วไป และการวัดสุขภาพทั่วไป ได้แก่ การวัดชีพจรขณะพักการวัดความดันเลือดขณะพัก การชั่งน้ำหนัก และการวัดส่วนสูง 2.แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ ได้แก่ การวัดแรงบีบมือ การวัดแรงเหยียดขา การวัดความจุปอด การวัดความอ่อนตัว การวัดสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจน และการวัดปริมาณไขมันใต้ผิวหนังแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ประชาชนชาวไทยในช่วงอายุเดียวกัน

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความบอຍในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ และการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีโดยกิจกรรมส่วนใหญ่ได้แก่ การเดิน-วิ่ง และเดินแอโรบิค ผลการทดสอบสมรรถภาพด้านสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อยู่ในเกณฑ์ต่ำถึงต่ำมาก มีค่าเฉลี่ยด้านความจุปอดและความอ่อนตัว ต่ำกว่าเกณฑ์ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยด้านสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจนอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง โดยที่กลุ่มตัวอย่างเพศชายพบว่ามีปริมาณไขมันที่สูงเกณฑ์มาตรฐาน และในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง พบว่ามีปริมาณไขมันในร่างกายมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางกันกับเกณฑ์มาตรฐาน

ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำมาจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม และเสริมสร้างให้นักศึกษามีสุขภาพที่แข็งแรงควบคู่กับการศึกษาและบูรณาการความรู้ด้วยตนเอง อันนำไปสู่การผลิตบัณฑิตใหม่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของมหาวิทยาลัย ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: สุขภาพ, สมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ, การทดสอบสมรรถภาพทางกาย