

หัวข้อการวิจัย	การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาด้วยการออกกำลังกาย : การเต้นแอโรบิก
ผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงน้อย แสงแก้ว
ปีทำการวิจัย	พ.ศ. 2557 - 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาด้วยการเต้นแอโรบิก 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาก่อนและหลังการเต้นแอโรบิก 3) ประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเองของนักศึกษาจากการเต้นแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวันและสมัครที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการเต้นแอโรบิก จำนวน 65 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของฮาร์วาร์ด สเต็ป เทสต์ แบบสอบถามเกี่ยวกับการออกกำลังกายและแบบประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเองของนักศึกษาจากการเต้นแอโรบิก แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t - test) และวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ในชีวิตประจำวันนักศึกษาร้อยละ 95.4 ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาก่อนการเต้นแอโรบิกอยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำ แต่หลังการเต้นแอโรบิกอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเต้นแอโรบิก มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .025 โดยมีค่าเฉลี่ยหลังการเต้น ( $\bar{X}$  = 71.12 SD = 8.87) สูงกว่าก่อนการเต้นแอโรบิก ( $\bar{X}$  = 62.94 SD = 8.12) การประเมินภาวะสุขภาพด้วยตนเองจากการเต้นแอโรบิกอยู่ในเกณฑ์ระดับมาก และการเต้นแอโรบิกช่วยสร้างเสริมสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของนักศึกษา การศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงผลของการออกกำลังกายจะนำไปสู่การมีสุขภาพะอันเป็นเป้าหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

**คำสำคัญ :** การสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิก สมรรถภาพทางกาย

**Research Title :** Students' health Promotion by exercising : Aerobic dance  
**Name :** Assistant Professor Puangnoi Saengkaew  
**Academic Year :** 2014 - 2015

### **Abstract**

The objectives of this research were to 1) study the results of students' physical fitness development by aerobic dances 2) compare students' physical fitness before and after aerobic dance exercises 3) Enable the students to evaluate their health through aerobic dance by themselves. The research sample was undergraduate students who registered in the Science in Daily Life course and volunteered to participate in the aerobic dance activity totaled 65 persons. Data collection were the Harvard Step Test for physical fitness, a questionnaire concerning exercising and self health evaluation from students' aerobic dances. Data were analyzed by the statistics of percentage, means , standard deviation, t-test and contents analysis.

The research findings, 95.4 percent of the students sometimes exercise. The physical fitness before aerobic dances was at a low level on the criteria but after the aerobic dances, it was at the medium level. The students' physical fitness before and after the aerobic dances was different at the significant statistical level of 0.025 with the after mean ( $\bar{X} = 71.12$  SD = 8.87) higher than the before mean ( $\bar{X} = 62.94$  SD = 8.12). The self health evaluation was at the high level and the aerobic dances helped promote the physical, mental and social well being of the students. This study reflected the result of exercise lead to well being which was the target of health promotion.

**Keywords:** Health promotion ; Exercise ; Aerobic dance ; Physical fitness.