

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษา พฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของนักเรียน โรงเรียนวัดเวฬุวัน จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนวัดเวฬุวัน ตำบลยางเนิ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 205 คน ผลการศึกษาครั้งนี้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านรูปแบบการบริโภคอาหาร และ ปริมาณการบริโภคอาหารของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

### ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้  
น้ำหนักตามเกณฑ์อายุ

เพศ	มากกว่าเกณฑ์		ค่อนข้างมาก		ตามเกณฑ์		ค่อนข้างน้อย		น้อยกว่าเกณฑ์	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ชาย	17	8.29	4	1.95	73	35.61	7	3.41	1	0.49
หญิง	20	9.77	5	2.44	68	33.17	7	3.41	3	1.46
รวม	<b>37</b>	<b>18.06</b>	<b>9</b>	<b>4.39</b>	<b>141</b>	<b>68.78*</b>	<b>14</b>	<b>6.82</b>	<b>4</b>	<b>1.95</b>

จากตาราง 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ ร้อยละ 68.78 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %\* นักเรียนร้อยละ 60.34 ถึง 77.22 มีน้ำหนักตามเกณฑ์

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้ส่วนสูง  
ตามเกณฑ์อายุ

เพศ	สูง		ค่อนข้างสูง		สูงตามเกณฑ์		ค่อนข้างเตี้ย		เตี้ย	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ชาย	2	0.98	7	3.41	83	40.49	12	5.85	0	0
หญิง	0	0	5	2.44	78	38.05	13	6.34	5	2.44
โดยรวม	<b>2</b>	<b>0.98</b>	<b>12</b>	<b>5.85</b>	<b>161</b>	<b>78.54*</b>	<b>25</b>	<b>12.19</b>	<b>5</b>	<b>2.44</b>

จากตาราง 4.2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สูงตามเกณฑ์ ร้อยละ 78.54 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %\* พบว่านักเรียนร้อยละ 71.06 ถึง 86.01 มีส่วนสูงตามเกณฑ์

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ และภาวะโภชนาการ โดยใช้  
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง

เพศ	อ้วน		เริ่มอ้วน		ท้วม		สมส่วน		ค่อนข้างผอม		ผอม	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
ชาย	11	5.36	2	0.98	2	0.98	72	35.12	0	0	20	9.76
หญิง	13	6.34	4	1.95	5	2.44	62	30.24	0	0	14	6.83
โดยรวม	<b>24</b>	<b>11.70</b>	<b>6</b>	<b>2.93</b>	<b>7</b>	<b>3.42</b>	<b>134</b>	<b>65.36*</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>16.59</b>

จากตาราง 4.3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 65.36 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %\* พบว่านักเรียน ร้อยละ 56.70 ถึง 74.03 มีภาวะโภชนาการสมส่วน

## ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

### ส่วนที่ 2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านรูปแบบการบริโภคอาหารและปริมาณการบริโภคอาหาร ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามจำนวนมื้ออาหารและช่วงเวลา  
ในการบริโภคอาหารในหนึ่งวัน

จำนวนมื้ออาหารที่บริโภค	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากรที่ ระดับความเชื่อมั่น 99 %
<b>2 มื้อ</b>	<b>66</b>	<b>32.20</b>	
- เวลากลางวัน และ เย็น	29	14.15	
- เวลากลางวัน และ ค่ำ	22	10.73	
- เวลากลางวัน และ ดึก	9	4.39	
- เวลาเย็น และ ก่อนเข้านอน	6	2.93	
<b>3 มื้อ</b>	<b>114</b>	<b>55.61</b>	<b>46.56-64.65</b>
- เวลาเช้า กลางวัน และ เย็น	64	31.22	
- เวลาเช้า กลางวัน และ ค่ำ	50	24.39	
<b>4 มื้อ</b>	<b>18</b>	<b>8.78</b>	
- เวลาเช้า กลางวัน เย็น และ ก่อนเข้านอน	10	4.88	
- เวลาเช้า กลางวัน ค่ำ และ ก่อนเข้านอน	8	3.90	
<b>5 มื้อ</b>	<b>7</b>	<b>3.41</b>	
- เวลาเช้า กลางวัน เย็น ค่ำ และ ก่อนเข้านอน	7	3.41	

จากตารางที่ 4.4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 3 มื้อ ร้อยละ 55.61 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่า นักเรียน ร้อยละ 46.56 ถึง 64.65 บริโภคอาหาร 3 มื้อ

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจำแนกตามชนิดอาหารและเครื่องดื่มนมที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่าง

ชนิดอาหาร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการบริโภค
อาหารหมูที่ 1	2.72	0.88	ดี
อาหารหมูที่ 2	2.75	0.71	ดี
อาหารหมูที่ 3	3.70	0.51	ดีมาก
อาหารหมูที่ 4	2.92	1.09	ดี
อาหารหมูที่ 5	2.92	1.01	ดี
เครื่องดื่ม	2.53	0.77	ดี
นม	3.78	0.47	ดีมาก
<b>โดยรวม</b>	<b>3.05</b>	<b>0.78</b>	<b>ดี</b>

จากตาราง 4.5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีระดับการบริโภคอาหารหมูที่ 3 และนม อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดและความถี่ของอาหารที่บริโภค

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
บริโภคอาหาร 5 หมู่	162	79.02	<b>71.61-86.44</b>
บริโภคอาหาร 4 หมู่	25	12.20	
- หมู่ที่ 1, 2, 4 และ 5	15	7.32	
- หมู่ที่ 2, 3, 4 และ 5	10	4.88	
บริโภคอาหาร 3 หมู่	18	8.78	
- หมู่ที่ 1, 2 และ 5	8	3.90	
- หมู่ที่ 2, 3 และ 5	6	2.93	
- หมู่ที่ 2, 4 และ 5	4	1.95	

จากตาราง 4.6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 5 หมู่ร้อยละ 79.02 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่า นักเรียน ร้อยละ 71.61 ถึง 86.44 บริโภคอาหาร 5 หมู่

ตารางที่ 4.7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรุงอาหารเพื่อบริโภค

วิธีการปรุงอาหาร	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99%
ผัด	113	55.12	46.07-64.18
ทอด	107	52.20	
ปิ้ง	105	51.22	
ยำ	93	45.36	
แกง	87	42.44	
ต้ม	80	39.02	
ย่าง	80	39.02	
อบ	57	27.80	
ลวก	38	18.54	
ตุ๋น	23	11.22	

จากตาราง 4.7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรุงอาหารโดยใช้วิธีการ ผัด ร้อยละ 55.12 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 46.07 ถึง 64.18 ปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรสชาติอาหารที่บริโภค

รสชาติอาหารที่บริโภค	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
เค็ม	108	52.68	43.59-61.77
หวาน	105	51.22	
เผ็ด	103	50.24	
เปรี้ยว	83	40.49	
จืด	53	25.85	

จากตาราง 4.8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่บริโภคอาหารรสเค็ม ร้อยละ 52.68 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่า นักเรียน ร้อยละ 43.59 ถึง 61.77 บริโภคอาหารรสเค็ม



ตารางที่ 4.9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแหล่งที่มาของอาหารที่บริโภค

แหล่งที่มาของอาหารที่บริโภค	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
ตลาดสด	127	61.95	53.11-70.79
ร้านค้าในชุมชน	122	59.51	
ร้านสะดวกซื้อ	93	45.37	
ร้านขายของชำ	74	36.10	
ห้างสรรพสินค้า	58	28.29	

จากตาราง 4.9 พบว่า แหล่งที่มาของอาหารที่บริโภคของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ ตลาดสด ร้อยละ 61.95 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 53.11 ถึง 70.79 มีแหล่งที่มาของอาหารที่บริโภค คือ ตลาดสด

ตารางที่ 4.10 ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์บริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน  
 จำแนกตามประเภทของอาหาร ได้แก่ (1) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ  
 (2) ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน (3) ผัก (4) ผลไม้ (5) ไขมันและน้ำมัน  
 เป็นรายบุคคล (n=15)

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน				
	(1) ซ็อนกินข้าว	(2) ทัพพี	(3) ทัพพี	(4) ส่วน	(5) ซ็อนชา
1	7.14	4.29	3.42	2.29	2.86
2	5.29	9.57	3.43	4.00	2.57
3	7.14	6.29	3.42	2.29	2.86
4	5.86	6.71	3.43	3.86	3.00
5	5.86	8.32	4.00	2.57	2.14
6	5.41	7.34	5.43	3.86	2.28
7	6.14	8.89	2.86	4.00	2.24
8	6.14	5.73	4.00	3.28	3.57
9	5.57	7.28	5.43	2.71	3.71
10	7.38	8.74	3.48	3.24	2.83
11	7.31	6.72	4.23	3.41	3.37
12	5.29	8.19	5.28	3.27	2.28
13	5.83	8.03	4.71	3.86	3.03
14	6.14	7.83	3.43	4.53	2.32
15	5.86	4.94	4.00	3.71	3.00
$\bar{X}$	6.16	7.26	4.04	3.39	2.80
SD	0.71	1.44	0.80	0.65	0.48

จากตาราง 4.10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ มีการบริโภคอาหาร โดยเฉลี่ยต่อวัน จำแนกประเภทของอาหาร ดังนี้

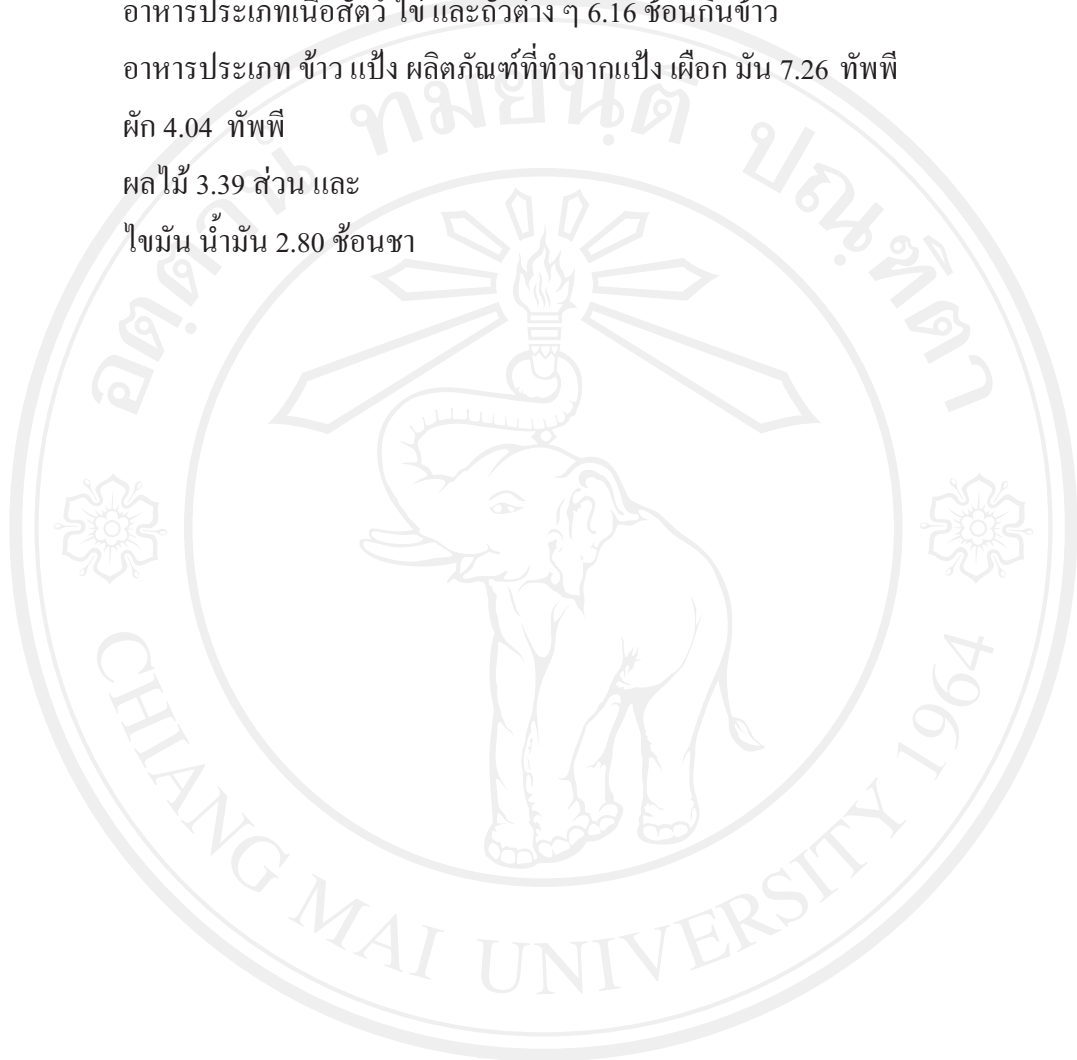
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ 6.16 ช้อนกินข้าว

อาหารประเภท ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน 7.26 ทัพพี

ผัก 4.04 ทัพพี

ผลไม้ 3.39 ส่วน และ

ไขมัน น้ำมัน 2.80 ช้อนชา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

ตารางที่ 4.11 ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการสมส่วนบริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน จำแนกตามประเภทของอาหาร ได้แก่ (1) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ\* (2) ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน\* (3) ผัก\* (4) ผลไม้\* (5) ไขมันและน้ำมัน\* เป็นรายบุคคล (n=15)

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน				
	(1) ชอนกินข้าว	(2) ทัพพี	(3) ทัพพี	(4) ส่วน	(5) ชอนชา
1	9.43	11.14	5.86	3.43	3.71
2	9.14	11.29	6.00	3.71	4.57
3	9.43	10.71	4.42	3.57	3.71
4	8.29	10.71	4.57	4.00	3.28
5	11.71	11.14	4.43	3.15	4.57
6	10.29	9.14	5.29	3.29	4.57
7	8.86	9.86	4.71	3.43	3.86
8	9.28	11.43	4.57	3.14	4.71
9	11.33	10.68	5.14	4.42	4.48
10	8.71	9.85	5.85	3.57	3.86
11	10.57	8.25	4.25	4.57	3.57
12	10.43	11.42	6.14	3.25	3.71
13	10.86	11.14	5.28	3.08	4.65
14	11.00	10.86	5.42	3.57	4.28
15	11.00	9.14	5.14	2.71	3.43
$\bar{X}$	10.02	10.45	5.14	3.53	4.06
SD	1.03	0.94	0.61	0.48	0.48

จากตาราง 4.11 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน มีการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยต่อวันจำแนกประเภทของอาหาร ดังนี้

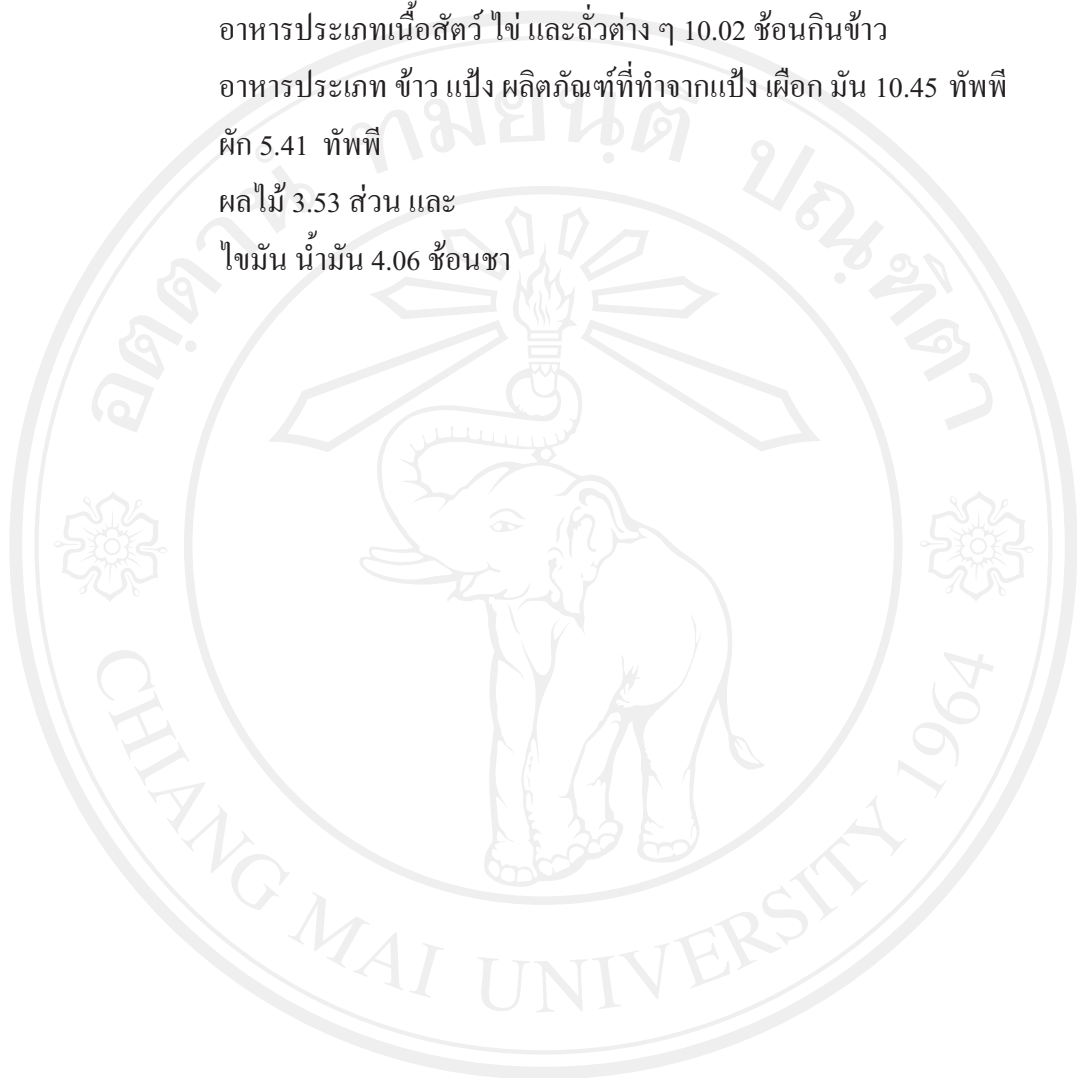
อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไช้ และถั่วต่าง ๆ 10.02 ซ็อนกินข้าว

อาหารประเภท ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน 10.45 ทัพพี

ผัก 5.41 ทัพพี

ผลไม้ 3.53 ส่วน และ

ไขมัน น้ำมัน 4.06 ซ็อนซา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ตารางที่ 4.12 ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์บริโภคต่อวัน จำแนกตามประเภทของอาหาร ได้แก่ (1) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ\* (2) ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน\* (3) ผัก\* (4) ผลไม้\* (5) ไขมันและน้ำมัน\* เป็นรายบุคคล (n=15)

ลำดับที่	ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างบริโภคโดยเฉลี่ย 1 วัน				
	(1) ซ็อนกินข้าว	(2) ทัพพี	(3) ทัพพี	(4) ส่วน	(5) ซ็อนชา
1	13.57	11.71	4.28	2.71	8.00
2	8.00	13.57	5.71	2.43	5.57
3	10.57	9.00	4.00	2.28	6.14
4	13.55	12.89	5.14	3.00	6.14
5	14.14	13.42	4.14	2.42	6.14
6	13.29	13.14	4.29	2.29	6.86
7	13.72	14.29	3.71	2.71	5.14
8	12.54	13.00	4.29	2.57	6.86
9	14.14	14.14	4.86	2.42	5.71
10	12.86	14.57	5.14	3.14	6.43
11	13.14	13.71	3.71	2.00	6.42
12	13.86	14.29	4.57	2.43	6.86
13	13.14	14.26	3.71	3.00	5.71
14	13.51	13.17	3.43	2.86	6.28
15	11.14	13.28	4.00	2.29	5.86
$\bar{X}$	12.88	13.23	4.33	2.57	6.27
SD	1.55	1.33	0.62	0.31	0.67

จากตาราง 4.12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ มีการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยต่อวันจำแนกประเภทของอาหาร ดังนี้

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ 12.88 ซ็อนกินข้าว

อาหารประเภท ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เผือก มัน 13.23 ทัพพี

ผัก 4.33 ทัพพี

ผลไม้ 2.57 ส่วน และ

ไขมัน น้ำมัน 6.27 ซ็อนซา

ตารางที่ 4.13 การเปรียบเทียบปริมาณการบริโภคอาหารโดยเฉลี่ยต่อวันกับปริมาณอาหารที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามภาวะโภชนาการ

ประเภทอาหาร	ปริมาณที่แนะนำ ใน 1 วัน	ปริมาณที่กลุ่มตัวอย่างบริโภค โดยเฉลี่ยต่อวัน		
		ต่ำกว่าเกณฑ์	สมส่วน	เกินเกณฑ์
1. เนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ	6-12 ซ็อนกินข้าว	6.16	10.02	12.88
2. ข้าว แป้ง ผลิตภัณฑ์ที่ทำ จากแป้ง เผือก มัน	8-12 ทัพพี	7.26	10.45	13.23
3. ผัก	4-6 ทัพพี	4.04	5.14	4.33
4. ผลไม้	3-5 ส่วน	3.39	3.53	2.57
5. ไขมันและน้ำมัน	3-5 ซ็อนซา	2.80	4.06	6.27

จากตาราง 4.13 พบว่า ปริมาณอาหารที่กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์บริโภคโดยเฉลี่ยต่อวัน ทุกประเภทมีปริมาณมากกว่ากลุ่มที่มีภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ และกลุ่มที่มีภาวะโภชนาการสมส่วน

## ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

### ส่วนที่ 2.2 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรูปแบบการออกกำลังกาย

รูปแบบการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
ออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา	205	100	
ออกกำลังกายกับเพื่อน	137	66.83	58.26-75.40
ออกกำลังกายคนเดียว	35	17.07	
ออกกำลังกายกับบิดามารดา	16	7.80	
ไม่แน่นอน	37	18.05	

จากตาราง 4.14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายกับเพื่อน ร้อยละ 66.83 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 58.26 ถึง 75.40 ออกกำลังกายกับเพื่อน



ตารางที่ 4.15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการออกกำลังกายต่อสัปดาห์

การออกกำลังกายต่อสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
1-2 ครั้ง / สัปดาห์	18	8.78	
3-4 ครั้ง / สัปดาห์	23	11.22	
5-6 ครั้ง / สัปดาห์	69	33.66	25.06-42.26
ทุกครั้งที่ / สัปดาห์	58	28.29	
ไม่แน่นอน	37	18.05	

จากตาราง 4.15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 33.66 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 25.06 ถึง 42.26 ออกกำลังกาย 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

ตารางที่ 4.16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง

ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
น้อยกว่า 20 นาที / ครั้ง	37	18.05	
20-30 นาที / ครั้ง	27	13.17	
30-40 นาที / ครั้ง	48	23.42	
40-50 นาที / ครั้ง	67	32.68	24.14-41.22
50-60 นาที / ครั้ง	26	12.68	

จากตาราง 4.16 พบว่า กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 40-50 นาที ต่อครั้ง ร้อยละ 32.68 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 24.14 ถึง 41.22 ออกกำลังกาย 40-50 นาที ต่อครั้ง

ตารางที่ 4.17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย และระยะเวลาที่ใช้ในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
5-10 นาที	64	31.22	
10-15 นาที	103	50.24	41.14-59.35
มากกว่า 15 นาที	38	18.54	
<b>ระยะเวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</b>			
5-10 นาที	64	31.22	
10-15 นาที	103	50.24	41.14-59.35
มากกว่า 15 นาที	38	18.54	

จากตาราง 4.17 พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายรวมถึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งละ 10-15 นาที ร้อยละ 50.24 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 41.14 ถึง 59.35 ใช้ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายรวมถึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งละ 10-15 นาที

ตารางที่ 4.18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
เช้า	23	11.22	
สาย	31	15.13	
กลางวัน	126	61.46	52.60-70.32
เย็น	117	57.07	
ดึก / ก่อนเข้านอน	18	8.78	
ไม่แน่นอน	37	18.05	

จากตาราง 4.18 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเวลากลางวัน ร้อยละ 61.46 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 52.60 ถึง 70.32 ออกกำลังกายในช่วงเวลากลางวัน

ตารางที่ 4.19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชนิดกีฬาที่เล่น

ชนิดกีฬาที่เล่น	จำนวน	ร้อยละ	ร้อยละของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 99 %
วิ่ง	187	91.22	86.07-96.37
วอลเลย์บอล	173	40.98	
บาสเกตบอล	93	84.39	
ฟุตบอล	87	45.37	
ฟุตซอล	84	42.44	
เทเบิลเทนนิส	65	31.71	
ว่ายน้ำ	64	31.22	
ตะกร้อ	64	31.22	
แบดมินตัน	28	13.66	

จากตาราง 4.19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่ง ร้อยละ 91.22 โดยช่วงประมาณค่าร้อยละของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 99 % พบว่านักเรียน ร้อยละ 86.07 ถึง 96.37 ออกกำลังกายโดยการวิ่ง